

Presseinformation

Jacob Drachenberg / Dagmar von Cramm

Entspannt macht schlank

Die besten Anti-Stress-Rezepte für Kopf und Körper

Umfang: 224 Seiten

Format: 18,5 x 24,2 cm, Klappenbroschur

Preis: 22,00 € (D)/ 22,70 € (AT)/ 30,90 SFr (CH)

ISBN: 978-3-8338-7799-5

Erscheinungsdatum: Februar 2021



 Auch als eBook erhältlich.

Stress erkannt, Kilos gebannt: Mit den beiden führenden Anti-Stress- und Ernährungsexperten in ein entspanntes und schlankes Leben

Dick ohne Grund? Der Code ist geknackt: Stress macht fett! Kurzfristige Diäten helfen nicht – Stress muss systematisch angegangen werden. Wie das geht? Deutschlands erfolgreichster Anti-Stress-Coach Jacob Drachenberg verrät seine Strategien: Was geht in Stressphasen in uns vor, warum haben wir dabei oft Hunger und wie nutze ich Stress positiv? Ernährungswissenschaftlerin Dagmar von Cramm kreiert einfache Anti-Stress-Rezepte mit Entspannungs- und Achtsamkeitsplus. Zusammen schrieben sie das Buch **Entspannt macht schlank**. Nehmen auch Sie garantiert ab: Mit topaktuellem Expertenwissen zu den Zusammenhängen zwischen Stress und Körpergewicht und brandneuen Rezepten für Kopf und Körper! Stress erkannt, Kilos gebannt!

Jacob Drachenberg ist Stress-Coach und Psychologe. Anfang 20 nahm er aufgrund eines Burnouts 21 Kilo zu und entwickelte daraus die Leidenschaft für gesunde Stressbewältigung. Nach seinem Abschluss in Psychologie machte er sich 2015 selbstständig. Heute hat sein Podcast »Stärke deine Stresskompetenz« über 750.000 Plays. Zu seinen Kunden zählen Daimler, Deutsche Bahn und viele mehr.

Dagmar von Cramm ist Diplom-Ökotrophologin, freie Fachjournalistin und Autorin einer Vielzahl von Büchern zum Thema Ernährung, Gesundheit und Gastlichkeit. Nach dem Studium arbeitete sie zunächst als Redakteurin bei einer großen Foodzeitschrift und machte sich dann selbstständig. Sie ist Mitglied im Präsidium der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sowie im Food Editors Club. Als Ernährungsexpertin tritt sie regelmäßig im Fernsehen auf.