

## Presseinformation

---

Dr. med. Johannes Wimmer

### **Entspannt zum Wohlfühlgewicht Mein 30-Tage-Kurs**

Umfang: 144 Seiten

Format: 16,5 x 20 cm, Klappenbroschur

Preis: 14,99 € (DE) / 15,90 € (AT) / 21,90 SFr (CH)

ISBN: 978-3-8338-8748-2

Erscheinungsdatum: Januar 2023



### **Easy und entspannt zum Wohlfühlgewicht – jetzt so einfach wie noch nie mit Bestseller-Autor und TV-Mediziner Dr. Johannes Wimmer**

Ein paar Kilos abzunehmen – das wünschen sich viele Menschen. Doch die meisten wissen leider nicht richtig, wie sie es anstellen sollen. Und darum lassen sie sich auch immer wieder verführen, von Diät-Produkten und Ratgebern mit abstrusen und vor allem knallharten Hollywood-Diäten, die über kurz oder lang scheitern. Dabei ist es eigentlich nicht schwer abzunehmen, weiß Dr. Wimmer. Man muss dem Körper Zeit geben, sich umzustellen, am Ball bleiben, die Tiefpunkte überstehen und lernen, der inneren Stimme zu widerstehen, die einen zurück auf die dunkle Seite der Macht ziehen möchte. Dorthin, wo noch Schokolade im Kühlschrank liegt. Dr. Wimmer nimmt Abnehmwillige in **Entspannt zum Wohlfühlgewicht** Tag für Tag mit auf eine Reise durch die Welt der Ernährung.

**Dr. Johannes Wimmer** hat sich nach seinem Studium der Humanmedizin auf die Arzt-Patienten-Kommunikation, das Gesundheitsmanagement und die Digitalisierung der Medizin spezialisiert. Er gehört zu Deutschlands bekanntesten und beliebtesten TV-Medizinern und versteht es wie kein Zweiter, medizinische Sachverhalte unterhaltsam und verständlich zu erklären. Er hat bereits mehrere erfolgreiche Ratgeber veröffentlicht.