

SCORPIO

Michael Handel
Warum Sie essen müssen,
um abzunehmen
Ernährungsmythen, die Sie
getrost vergessen können
192 Seiten, Klappenbroschur, zweifarbig
20,00 € (D) / 20,60 € (A)
ISBN 978-3-95803-234-7 / WG 1461
ET: 15. Januar 2019



Appetit auf ein schlankes Leben? Was wirklich schlank macht und was nicht.

Aktuellste wissenschaftliche Erkenntnisse und Geheimtipps aus der ayurvedischen und Traditionellen Chinesischen Medizin – auch für Vegetarier und Veganer.

Wer es satt hat, sich von einer Diät zur nächsten zu quälen, wer gerne isst, ohne jedes Mal ein schlechtes Gewissen zu haben, wer sein Wohlfühlgewicht endlich dauerhaft, aber ohne Stress erreichen will, der ist hier richtig. Es ist gar nicht so schwer, sein Wunschgewicht zu erreichen, und das sogar bei bester Laune. Man muss nur wissen, welche Lebensmittel, Kräuter und Getränke echte Fettkiller sind, wie man versteckte Dickmacher in Lebensmitteln enttarnt und warum drei ausgewogene Mahlzeiten am Tag wichtig sind. Warum regelmäßige leichte Bewegung mehr bringt als sportliche Höchstleistungen und wie sich mit kleinen Verhaltensänderungen Großes bewirken lässt. Wenn man das Richtige isst und trinkt und ein paar einfache Schlank-Tricks berücksichtigt, dann purzeln die Pfunde.

Der Ernährungsexperte Michael Handel erklärt, warum Diäten nicht funktionieren und wie man schlank und gesund wird und es mit Wohlbefinden und Lebensfreude dauerhaft bleiben kann. Dazu hat er über 200 aktuelle Studien ausgewertet und in verschiedenen Ländern zahlreiche Interviews geführt: mit Menschen, die im hohen Alter bei bester Gesundheit und schlank sind, und mit solchen, die seit Jahren erfolglos versuchen abzunehmen.

Mit 70 köstlichen Schlank-Rezepten und praktischen Einkaufslisten, die auch zum kostenlosen Download zur Verfügung stehen.



Dr. Michael Handel studierte Wirtschaftswissenschaften und promovierte zum Thema Psychologie und Motivation. Er absolvierte Zusatzausbildungen in Ernährungswissenschaften. Seit 30 Jahren berät er führende Unternehmen u. a. zu dem Thema aktives Gesundheitsmanagement. Die richtige Ernährung, Stressabbau, Krankheitsprävention und persönliches Wohlbefinden stehen dabei im Vordergrund. Bei Scorpio ist von ihm bereits erschienen: *Da es förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein.* www.michaelhandel.com

Corinna Schindler * Pressebüro * Franziskanerstr. 18 * 81669 München
Tel.: (089) 4488040 * Fax: (089) 48002809 * das-freelance-team@t-online.de