

## Figur beginnt im Kopf

Nun ist sie wieder da, die Zeit, in der es vielen schwerfällt, nicht von den Weihnachtskekse zu naschen bzw. das eine oder andere



Stück Festtagsbraten auszuschlagen. Doch kaum sind die Festtage vorüber, plagt viele von uns das schlechte Gewissen. Noch in der Silvesternacht nimmt man sich vor, gleich am ersten Tag des neuen Jahres den zugenommenen Kilos den Kampf anzusagen – doch aufgepasst: Diät macht dick!

Nach seinem Erfolgsbuch „Diät macht dick. Figur beginnt im Kopf“ erscheint am 26. Jänner 2009 das Praxis- und Motivationsbuch zum Thema richtige Ernährung von Dr. Edgar Raschenberger. In einer faszinierenden Darstellung ursächlicher Zusammenhänge zeigt der Bestseller-Autor, warum Diäten nicht funktionieren. Die Mixtur aus medizinischem Hintergrundwissen, praktischer Erfahrung und pointierten Denkanstößen macht dieses Buch zu einem zeitgemäßen Ernährungs-Ratgeber und liefert so die notwendige Motivation für einen erfolgreichen Start in ein neues, schlankeres Leben.



Edgar Raschenberger, „Diät macht dick“, ISBN 978-3-8000-7394-8, Ueberreuther, 19,95 Euro