

12



■ **ESSEN LERNEN.** Allmählich denken viele Zeitgenossen an den kommenden Sommer und beginnen wieder einmal mit einer Diät, in der Hoffnung auf eine herzeigbare Bikini- oder Badeho-

sen-Figur. Genau davor allerdings warnt Edgar Raschenberger, seines Zeichens Arzt, Ex-Leistungssportler und Autor des Bestsellers „Diät macht dick. Figur beginnt im Kopf“ aus dem Jahr 2001. Jetzt schiebt Raschenberger ein Praxis- und Motivationsbuch zum Thema richtige Ernährung nach, in dem er auch für Laien verständlich erklärt, warum eine simple Fastenkur nicht zielführend ist. Freilich liefert „Diät macht dick. Richtig essen will gelernt sein!“ nicht nur niederschmetternde Erkenntnisse, warum das Abnehmen nicht funktioniert, sondern auch Erklärungen, wie man es tatsächlich schaffen kann, überschüssiges Gewicht abzubauen und dabei dem gefürchteten Jojo-Effekt zu entgehen.

info: www.diaetmachtdick.com preis: 19,95 Euro

isbn: 978-3-8000-7394-8