

Dagmar von Cramm

simplify Diät

Einfach besser essen und schlank bleiben

Illustrationen von Werner Tiki Küstenmacher

2010, geb., ca. 224 Seiten; D 19,90 € / A 20,50 € / CH 33,90 Fr.*

ISBN 978-3-593-39063-5

Erscheinungstermin/Sperrfrist: 18. Januar 2010

Es gibt unzählige Diäten, doch den wenigsten Abnehmwilligen gelingt es, ihre Ernährung auf Dauer umzustellen und ihr Gewicht zu halten. Die bekannte Ernährungsexpertin Dagmar von Cramm zeigt, wie man mit der Simplify- Methode essen und abnehmen vereinfachen, und damit schlank bleiben kann.

Die im Dezember 2009 veröffentlichten Ergebnisse der GfK-Studie »Essen & Trinken in Deutschland« förderten manch ungesunde und Übergewicht begünstigende Essgewohnheit zu Tage. Während etwa die jüngere Generation dazu neigt, sich den ganzen Tag unterwegs von Snacks zu ernähren, gehören für die Älteren die abendlichen Knabbereien vor dem Fernseher zum Alltag. Dabei sind laut Nestlé-Studie 2009 85 Prozent der Deutschen unzufrieden mit ihren Ernährungsgewohnheiten und würden diese gerne verändern. Doch viele Menschen erliegen im heutigen Überangebot den zahlreichen Versuchungen und können ihr Gewicht nicht dauerhaft halten. Und Diäten, Geheimtipps und Informationen gibt es so viele (sich oftmals sogar widersprechende), dass Abnehmwillige leicht den Überblick verlieren.

Die renommierte Ernährungsexpertin Dagmar von Cramm geht das Thema Diät in ihrem neuen Buch mit der Simplify-Methode an. Auf der Basis der neuesten ernährungswissenschaftlichen Erkenntnisse zeigt sie, wie sich Ernährung vereinfachen lässt und man dauerhaft schlank bleibt. Unter anderem erklärt sie, wie man sein Essumfeld aufräumt und Kühlschrank und Vorratskammer richtig entrümpelt, wie man einfach und strategisch einkauft, ungesunde Gewohnheiten aufgibt und Verführungen widersteht. Sie zeigt, was unter der Strategie »einfach essen« zu verstehen ist und wie man sie umsetzt. Tipps zu einfacher Bewegung und zum Abnehmen bei gesundheitlichen Problemen ergänzen das Konzept.

Der Einfachheitsgedanke dieses besonderen Ernährungsratgebers motiviert die Leserinnen und Leser zu einer dauerhaften Änderung ihrer Essgewohnheiten, die Erfolg versprechender ist als komplexe Diätprogramme. Das Buch erleichtert Abnehmwilligen durchzuhalten und sich gegen den Gewichtsballast zu entscheiden.

Die Autorin

Dagmar von Cramm ist eine der bekanntesten Food-Journalistinnen Deutschlands. Mit einer Auflage von über 4 Millionen verkauften Büchern und einer regelmäßigen Medienpräsenz gehört sie zu den prominentesten deutschen Expertinnen auf dem Gebiet der Ernährungswissenschaften. Sie tritt regelmäßig als Expertin in Fernsehsendungen auf und hält zahlreiche Vorträge zum Thema. Die Zeitschrift Cicero zählte sie 2008 zu einer der »100 wichtigsten Frauen Deutschlands«.

Kontakt

Kathrin Schieferstein, 069-976516-25, schieferstein@campus.de

Campus Verlag GmbH
Presseabteilung
Kurfürstenstraße 49
60486 Frankfurt/Main
Tel. 069 976516-20
Fax 069 976516-78
presse@campus.de
www.campus.de