

Schlüssel zum gesunden Gewicht

Eschborn (23.03.2021) – Mit zunehmendem Alter läuft der Stoffwechsel langsamer. Vielen fällt es dann immer schwerer, ihr Gewicht zu halten. Außerdem bewegen sich die Menschen weniger, so dass die Muskelmasse schrumpft und der Körperfettanteil ansteigt. Prof. Dr. Joachim Westenhöfer hat in seinem Patienten-Ratgeber „Abnehmen ab 50“ ein Schlankheitsprogramm entwickelt, das den erfolgreichen Weg zu weniger Gewicht und mehr Lebensqualität zeigt.



Abnehmen ab 50

Sanftes Schlankheitsprogramm für alle nicht mehr ganz jungen Menschen

Joachim Westenhöfer

Govi – ein Imprint der Avoxa Mediengruppe
Gesundheit mit der Apotheke,
4., überarb. Aufl. 2021, 96 S.

Buch: kartoniert, PZN 04229099,
ISBN 978-3-7741-1462-3

E-Book: PDF mit Wasserzeichen,
ISBN 978-3-7741-1463-0
je 11,90 €

Der Autor schreibt keine Kochrezepte vor, sondern zeigt anhand eines Punktekontos, wie Essgewohnheiten auf schlank programmiert werden. Dabei lässt das Konzept auch Raum für Schwankungen innerhalb der Wochenabschnitte. Er empfiehlt passende Bewegung im Alltag, die das Herz-Kreislauf-System nachhaltig trainiert. Die Gewichtsreduktion wird durch die Veränderung des Lebensstils möglich und zwar ohne Kalorienzählen, Verbote und Mangelerscheinungen.

Prof. Dr. Joachim Westenhöfer ist Diplom-Psychologe und Professor für Ernährungs- und Gesundheitspsychologie an der Hochschule für Angewandte Wissenschaften in Hamburg. Unter seiner Leitung wurde ein einjähriges Trainingsprogramm entwickelt, für gesunden Lebensstil und erfolgreiches Gewichtsmanagement.

Die Ratgeber der Reihe „Gesundheit mit der Apotheke“ werden in Apotheken und über den Buchhandel zum Verkauf angeboten.

Pressekontakt:

Leonie Höpfner | E-Mail l.hoepfner@avoxa.de | Telefon +49 6196 928 - 108