

Presstext | Januar 2012

«GESUND & SCHLANK» – Abnehmen mit Genuss

Das neue Buch von Betty Bossi mit Ratgeber-Teil

Betty Bossi steht für Genuss – auch beim Abnehmen. Deshalb finden sich im neuen Buch gesunde, ausgewogene Rezepte, die köstlich schmecken, gut sättigen und erst noch die Pfunde purzeln lassen. Der Ratgeber-Teil, zusammengestellt von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE, enthält viele praktische Tipps und präsentiert die neue Lebensmittelpyramide. Kurz: «GESUND & SCHLANK» macht Abnehmen genussvoll leichter.

Das neue Buch bringt die kulinarische Kompetenz von Betty Bossi mit der Kompetenz der führenden Fachstelle für Ernährung der SGE zusammen.

Schritt für Schritt zum Erfolg

Nicht nur schlank werden, sondern schlank bleiben: Das Ziel ist die langfristige und gesunde Ernährungsumstellung ohne Jo-Jo-Effekt. Es gilt also, das eigene Essverhalten schrittweise zu verändern. «GESUND & SCHLANK» von Betty Bossi erleichtert den Einstieg und hilft beim gesunden und genussvollen Abnehmen.

So fein können 1600 Kalorien sein

«GESUND & SCHLANK» bietet abwechslungsreiche Rezepte für Frühstück, Mittagessen, Abendessen und Desserts. Die Mahlzeiten lassen sich individuell kombinieren. Dabei werden die von der SGE empfohlenen optimalen 1600 Kalorien pro Tag und Person nie überschritten. Alle Rezepte sind für zwei Personen berechnet. Kurz: einfachste Tagesplanung ohne mühsames Kalorienzählen.

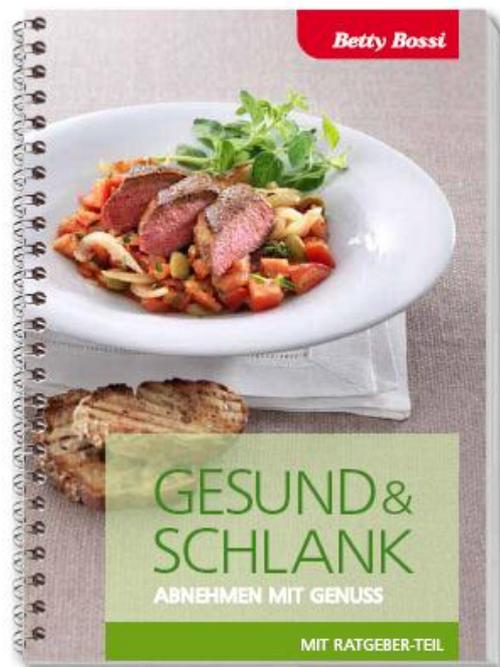
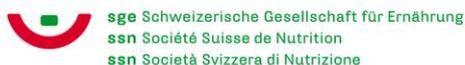
Professioneller Ratgeber-Teil

Im hilfreichen Ratgeber-Teil hat die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE alles Wissenswerte sowie zahlreiche Tipps und Tricks rund ums gesunde Abnehmen zusammengetragen. Darüber hinaus präsentiert die SGE die neu überarbeitete Schweizer Lebensmittelpyramide für eine ausgewogene Ernährung.

Das neue Abnehm-Buch «GESUND & SCHLANK» von Betty Bossi führt mit Leichtigkeit und viel Genuss zum persönlichen Wohlfühlgewicht. Ein Erfolgsrezept mit Geling-Garantie.

«GESUND & SCHLANK» kostet CHF 19.90 (für Abonnenten CHF 14.90) Erhältlich unter www.bettybossi.ch

In Zusammenarbeit mit der SGE



Presstext und Bilder (300dpi) zum Downloaden unter www.medien.bettybossi.ch

Für weitere Informationen: Danja Spring, Betty Bossi AG, Kommunikation/PR, Tel. 044 209 18 35,
E-Mail: danja.spring@bettybossi.ch, www.bettybossi.ch

Fragen zur Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE: Christine Dudle-Crevoisier, Tel. 079 358 06 30,
E-Mail: ch.dudle@sge-ssn.ch