



Medienmitteilung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE

Das neue Buch der SGE: „Im Gleichgewicht – Ratgeber zum gesunden Abnehmen“

Bern, 19. Mai 2014. Warum möchte ich abnehmen? Diese Frage stellt sich bereits zu Beginn des neuen Buches der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE „Im Gleichgewicht – Ratgeber zum gesunden Abnehmen“. Auf 136 Seiten liefert es Wissen, Tipps und Ideen rund um die Themen Essen, Bewegung und Entspannung. Dabei hilft es dem Leser, die persönliche Motivation zur Gewichtsreduktion zu hinterfragen und unterstützt ihn auf der Suche nach einem individuellen Weg zum genussvollen, ausgewogenen Essen und einem gesunden Lebensstil.



Schritt für Schritt zum persönlichen Wohlfühlgewicht

Das neue Buch basiert auf den Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE. Es hilft herauszufinden, welche Veränderungen man beim Essen und Trinken, bei der Bewegung und Entspannung persönlich und auf Dauer umsetzen möchte und zur Normalität werden dürfen.

Ausgewogen und mit Genuss

Das Buch sensibilisiert, relativiert, motiviert und appelliert an den gesunden Menschenverstand. Es hilft, eine bessere Sensibilisierung gegenüber Geschmäckern, Düften und Aromen zu entwickeln, aber auch gegenüber unserem Körper und dem Hunger- resp.

Sättigungsgefühl. Relativieren möchte das Buch starre und einschränkende Gewohnheiten beim Essen oder bei der Zahl auf der Waage: Der Leser wird zu mehr Gelassenheit und Flexibilität beim Essen motiviert. Die im Buch enthaltenen Empfehlungen der Schweizer Lebensmittelpyramide sollen Sicherheit geben, ausgewogen zu essen aber dennoch Platz lassen für persönliche Vorlieben und Gewohnheiten. Und dazu braucht es auch eine Portion gesunden Menschenverstand.

„Im Gleichgewicht“ wurde von Ernährungsfachpersonen geschrieben mit Unterstützung von Fachpersonen aus den Bereichen Ernährung, Psychologie, Bewegung und Entspannung und richtet sich an erwachsene Personen mit leichtem Übergewicht.

Der Ratgeber „Im Gleichgewicht“ kostet CHF 19.60 (CHF 15.70 für SGE-Mitglieder) und kann im SGE-Shop www.sge-ssn.ch/shop, per E-Mail shop@sge-ssn.ch oder per Telefon unter +41 58 268 14 14 bestellt werden.

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Die SGE ist die nationale Organisation für Ernährungsfragen. Sie klärt die Bevölkerung und die Fachwelt mit wissenschaftlich abgesicherten Informationen auf und zählt rund 7000 Mitglieder und Abonnenten, die meisten davon Fachleute aus dem Ernährungs-, Gesundheits- und Bildungsbereich sowie ernährungsinteressierte Konsumenten.

SGE-Informationen für Medienschaffende

Medienschaffende erhalten mit dem SGE-Newsletter regelmässig Medienmitteilungen der SGE. Zur Aufnahme in unseren Medienverteiler senden Sie bitte eine E-Mail an media@sge-ssn.ch.

Medienschaffende können unsere Zeitschrift für Ernährung Tabula kostenlos abonnieren (www.tabula.ch, vierteljährliche Erscheinung). Senden Sie uns dazu eine E-Mail an info@sge-ssn.ch.

SGE-Informationsdienst Nutrinfo®

Der kostenlose SGE-Informationsdienst Nutrinfo® beantwortet alle Fragen zu Ernährung und Lebensmitteln.

Marion Wäfler und Steffi Schlüchter, dipl. Ernährungsberaterinnen HF

Tel. +41 31 385 00 08, Montag – Freitag 8:30 – 12:00 Uhr

nutrinfo-d@sge-ssn.ch, www.nutrinfo.ch

Für weitere Auskünfte

Christine Duple-Crevoisier, Leiterin Kommunikation

Tel. +41 79 358 06 30

ch.duple@sge-ssn.ch