

Neuerscheinung:

Nicht schlank? – Na und!

Nicht schlank und trotzdem glücklich? Für viele sind persönliches Wohlempfinden und soziale Anerkennung eng an das Körpergewicht und die Figur gebunden. Doch enden Abnehmversuche oft mit dem Jojo-Effekt und zusätzlicher Frustration. Angelika Diem zeigt in ihrem Ratgeber, wie es sich mit kleinen Umstellungen ohne Hungerkur und Fitnesswahn auch mit runderen Formen gut und gesund leben lässt. Der Ratgeber vereint Erfahrungswerte und Tipps der Autorin mit Experteninterviews, in denen Schulmediziner und Naturheilkundler, Ernährungs- und Stilberater sowie weitere Fachkundige gleichermaßen zu Wort kommen.

**„Nicht schlank? – Na und!“ von Angelika Diem,
BC Publications GmbH, gebunden, 144 Seiten,
ISBN 978-3-941717-07-7, 14,80 Euro, zu bestellen über
buchbestellung@bc-publications.de**

Über die Autorin:

Angelika Diem, Jahrgang 1968, lebt und arbeitet in Vorarlberg, dem westlichsten und – ihrer Meinung nach – schönsten Bundesland Österreichs. Seit Teenagertagen hat sich die Autorin und Mittelschullehrerin durch die unterschiedlichsten Diäten gekämpft und mit Gewichts-Jojo gerungen – bis es ihr gelang, aus dem Teufelskreis auszubrechen und Lebensqualität an die erste Stelle zu setzen.



Weitere Informationen bei:

BC Publications GmbH
Christine Laudahn
Paul-Gerhardt-Allee 46
81245 München
Tel. (0 89) 31 89 05-65
Fax (0 89) 31 89 05-53
www.bc-publications.de
christine.laudahn@vnmonline.de