



## **SGE-Medienmailing Nr. 44 – Juli 2006**

Sämtliche Inhalte des Medienmailings der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung stehen zu Ihrer freien Verfügung. Wir möchten Sie jedoch um entsprechende Quellenangabe (Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, Bern oder Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)) sowie um ein Belegsexemplar bitten. Vielen Dank.

Die bisher versandten Mailings können Sie unter folgendem Link abrufen:

<http://www.sge-ssn.ch/d/dienstleistungen/medienservice/newsletter/uebersicht/index.html>

Falls Sie dieses Mailing in Zukunft nicht mehr erhalten möchten, können Sie ein Mail mit dem Betreff „Abmeldung“ an [media@sge-ssn.ch](mailto:media@sge-ssn.ch) schicken.

## **Inhalte des Medienmailings Nr. 44**

- [333 Abnehmtipps – Schritt für Schritt zum Zielgewicht](#)
- [Neu auf der SGE-Website: Jede Woche ein Abnehmtipp](#)

## 333 Abnehmtipps – Schritt für Schritt zum Zielgewicht

**Gewichtsprobleme sind meist das Resultat von ungünstigen Essgewohnheiten und Bewegungsmangel. Solche nachteiligen Verhaltensweisen werden im Laufe der Jahre zur Gewohnheit und damit nicht mehr bewusst wahrgenommen. Wer sich endgültig von seinen überflüssigen Pfunden verabschieden will, muss also figurfeindliches Verhalten erkennen, es ablegen und sich schlankes Denken und Handeln antrainieren.**

Genau dabei helfen die 333 Abnehmtipps. Dank ihres systematischen und interaktiven Aufbaus tragen sie den individuellen Bedürfnissen und Vorlieben der Abnehmenden Rechnung. Die Tipps sind formuliert als:

 Konkrete Ratschläge

 Antworten auf häufig gestellte Fragen

 Infos

 Tests

Sie decken sämtliche Bereiche ab, die für eine erfolgreiche Gewichtskontrolle unerlässlich sind:

 Nahrungsmittel und Nährstoffe

 Energieverbrauch

 Zubereiten

 Umdenken

 Essen und Geniessen

 Funktionsweise des Körpers

Die Abnehmtipps beruhen auf wissenschaftlichen Erkenntnissen über die Funktionsweise des menschlichen Stoffwechsels und berücksichtigen aktuelle Forschungsergebnisse. Natürlich sollen beim Abnehmen auch Spass und Genuss nicht zu kurz kommen.

Informationen zum Buch „333 Abnehmtipps“ und zu Bestellmöglichkeiten:

[http://www.sge-ssn.ch/d/printmedien/spezialangebote/333\\_abnehmtipps/](http://www.sge-ssn.ch/d/printmedien/spezialangebote/333_abnehmtipps/)



## Neu auf der SGE-Website: Jede Woche ein Abnehmtipp

Wer abnehmen möchte, findet auf der SGE-Website eine Fülle von Informationen zu diesem Thema. Neu gibt es wöchentlich einen Gratis-Abnehmtipp. Dieser stammt aus der erst kürzlich erschienenen Publikation von Dr. David Fäh „333 Abnehmtipps“, welche über die SGE bestellt werden kann.

Den Tipp zur aktuellen Woche finden Sie hier:

[http://www.sge-ssn.ch/d/navigation\\_header/abnehmen/abnehmtipps/008.pdf](http://www.sge-ssn.ch/d/navigation_header/abnehmen/abnehmtipps/008.pdf)

Informationen zum Buch „333 Abnehmtipps“:

[http://www.sge-ssn.ch/d/printmedien/spezialangebote/333\\_abnehmtipps/](http://www.sge-ssn.ch/d/printmedien/spezialangebote/333_abnehmtipps/)

Weitere Informationen zum Thema „Abnehmen“:

[http://www.sge-ssn.ch/d/navigation\\_header/abnehmen/index.html](http://www.sge-ssn.ch/d/navigation_header/abnehmen/index.html)

Adressen von dipl. ErnährungsberaterInnen:

[http://www.sge-ssn.ch/d/profiline/profiline\\_beratung/profiline\\_adressliste.html](http://www.sge-ssn.ch/d/profiline/profiline_beratung/profiline_adressliste.html)

<http://www.svde.ch>