

04.12.2024

**Ratgeber „Gewicht im Griff“**

**Zehn-Punkte-Programm – perfekt auch in der Vorweihnachtszeit**

Mehr Wohlbefinden und weniger Gewicht – diesen Vorsatz könnte fast jeder und jede unterschreiben. Auch wenn die Advents- und Weihnachtszeit mit ihren kulinarischen Verlockungen nicht gerade die Primetime für ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung ist: Mit ein paar alltagstauglichen Empfehlungen können selbst dann Waage und Gesundheit im Wohlfühlbereich bleiben. Der aktualisierte Ratgeber „Gewicht im Griff“ der Verbraucherzentrale bietet in der dritten Auflage ein bewährtes „Zehn-Punkte-Programm“, um die eigenen Ernährungsgewohnheiten zu optimieren. Die gerade überarbeiteten Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung dienen dabei zur Orientierung: Im Modell der Ernährungspyramide wurden beispielsweise jetzt Nüsse als eigene Gruppe einbezogen, weil sie eine wichtige Rolle bei einer pflanzenbetonten und nachhaltigen Ernährung spielen. Ein perfekter Einstieg also, wenn Nikolausstiefel und Weihnachtsteller gefüllt werden.

Das Buch zeigt, wie es gelingen kann, ungesunde Lebensmittel durch gesündere und verträglichere zu ersetzen. Jedes Kapitel beginnt mit einem Test, der die eigenen Ernährungsgewohnheiten hinterfragt. Leicht umsetzbare Tipps zeigen dann, wie eine nährstoffreichere Ernährungsweise gelingen kann. Etwa durch mehr Vollkorn statt Weißmehl oder mehr pflanzliche Alternativen statt Fleisch. Zu erfahren ist auch, warum Vollkornprodukte wertvoll sind und ob Süßstoffe – auch beim Backen – eine Alternative zu Zucker sein können. Eine Checkliste hilft, die eigenen Fortschritte hin zu einer gesünderen Ernährung zu überprüfen. Abgerundet wird der praktische Ratgeber mit mehr als 60 Rezepten, die Lust aufs Ausprobieren machen.

Der Ratgeber „Gewicht im Griff. Das 10-Punkte-Programm für mehr Wohlbefinden“ hat 216 Seiten und kostet 20,- Euro, als E-Book 15,99 Euro.

**Bestellmöglichkeiten:**

Im Online-Shop unter [www.ratgeber-verbraucherzentrale.de](http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de) oder unter 0211 / 91 380-1555. Der Ratgeber ist auch in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich.

Verbraucherzentrale NRW e.V.  
 Verbraucherarbeit im Kreis Kleve  
 mobil & digital  
 Tel.: (0211) 54 2222 11  
[service@verbraucherzentrale.nrw](mailto:service@verbraucherzentrale.nrw)  
[www.verbraucherzentrale.nrw/kleve](http://www.verbraucherzentrale.nrw/kleve)

ratgeber ratgeber ratgeber ratgeber ratgeber