

## Zurück zum Normalgewicht für die ganze Familie

**In einem Familienverband ist die Ernährungssituation komplex. Da gibt es Kindergarten- und Schulkinder oder Studenten einerseits, berufstätige Eltern mit unterschiedlichen Arbeitszeiten andererseits sowie diverse (gemeinsame) Freizeitaktivitäten. Dabei schleichen sich im Ernährungsalltag Fehler ein, die tatsächlich bereits bei Kindern und Jugendlichen zu Übergewicht führen können. Für alle Familienmitglieder die richtige Ernährung zu finden und womöglich auch noch Gewicht zu verlieren, scheint schwierig zu sein. Dieses Buch zeigt den Weg zurück zum Normalgewicht für die ganze Familie mit Ernährungsanalysen, wertvollen Tipps und schmackhaften, schnellen Rezepten für den Alltag.**

*Ernährungserziehung* und *Ernährungsumstellung* sind die Schlüsselwörter für eine erfolgreiche Gewichtsreduktion und zugleich gesunde Ernährungsweise. Wer allerdings glaubt, dass es sinnvoll wäre, Kohlenhydrate stark zu reduzieren oder gar ganz wegzulassen, befindet sich auf dem Holzweg. Denn die vier Säulen einer ausgewogenen Ernährung sind Kohlenhydrate – von denen man übrigens am meisten essen sollte – Eiweiß, Fett und Vitamine. Und davon darf in keiner der drei Mahlzeiten etwas fehlen! Wichtig ist allerdings die Nahrungsabstinenz zwischen den Mahlzeiten, die zwischen vier und sechs Stunden ausmachen sollte. Wer sich an diese einfachen Prinzipien hält, wird Gewicht verlieren und auch lebenslang halten.

Christina Lachkovics-Budschedl erklärt in ihrem Buch, wie man diese einfachen Regeln auf die Ernährungssituation in der Familie umlegen und dabei alle glücklich machen kann.

### *Die Autorin*

Christina Lachkovics-Budschedl ist Ernährungswissenschaftlerin und hat mit der von ihr entwickelten Methode »fit10« bereits -unzähligen Menschen erfolgreich beim Abnehmen geholfen. Die verheiratete Mutter von vier Söhnen lebt in Niederösterreich.

### *Bibliografische Daten*

Christina Lachkovics-Budschedl

### **Kohlenhydrate sind keine Dickmacher**

Slow Carb für Kinder und Eltern

128 Seiten, 16,5 x 23,5 cm, durchgehend farbig, Broschur mit Klappen

ISBN: 978-3-7088-0671-6

€ 17,99

### *Pressekontakt*

Kneipp Verlag Wien

Lobkowitzplatz 1, A-1010 Wien

+43 1 203 28 88-0

office@kneippverlag.com

kneippverlag.com facebook.com/KneippVerlagWien