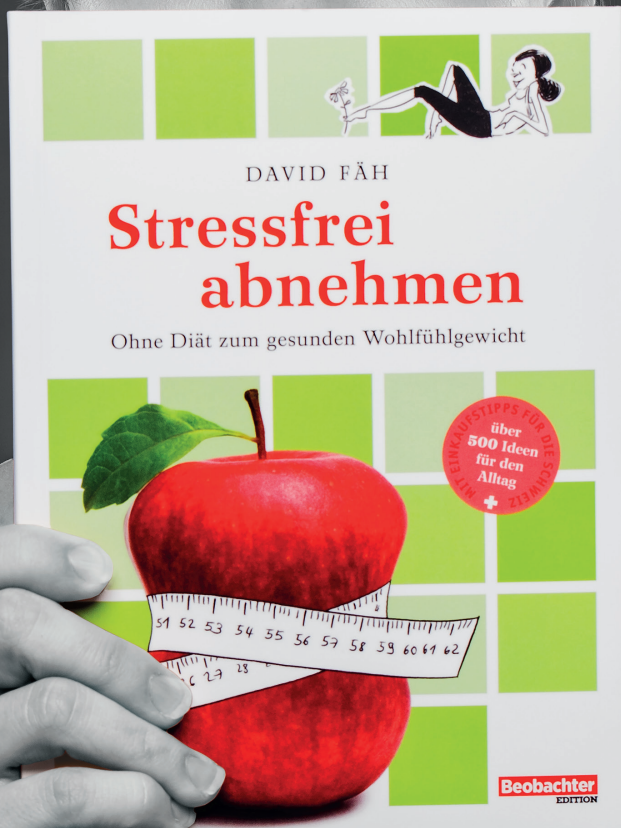


Beobachter
EDITION

Ratgeber, auf die Sie sich verlassen können.

Vergessen Sie Diäten.

Es gibt unzählige Ratgeber zum Thema Abnehmen. Dieser überzeugt, weil er über 500 einfache Ideen zu Ernährung und Bewegung und zum Einkaufsverhalten liefert, die sich im Alltag bestens umsetzen lassen. Der Autor David Fäh, Präventivmediziner und Ernährungswissenschaftler, empfiehlt, von Diäten und übermäßigem Verzicht abzusehen, damit nicht der Jo-Jo-Effekt zuschlägt.



“Die Themen Abnehmen und Diäten sind für die Ernährungsindustrie ein Riesengeschäft. Als Journalistin im Gesundheitsbereich sind mir deshalb unabhängige Informationen zum Thema Ernährung und Fitness besonders wichtig. Den Ratgeber von David Fäh empfehle ich, weil er wissenschaftlich fundierte Alltagstipps einfach erklärt. So finden Sie zu Ihrem gesunden Wohlfühlgewicht, ohne viel Geld auszugeben.”

Elke Koch,
Online-Redaktorin Beobachter Gesundheit

David Fäh
Stressfrei abnehmen
256 Seiten, ISBN 978-3-85569-897-4
CHF 29.90



Auch als E-Book erhältlich



JETZT BESTELLEN

Bitte senden Sie mir gegen Rechnung zzgl. Versandkosten
(kostenloser Versand A-Post ab Bestellwert CHF 50.-)

☐ Ex. «Stressfrei abnehmen», CHF 29.90

☐ Ja, ich möchte vom Mitgliederpreis profitieren und bestelle ein Beobachter-Schnupperabo mit 5 Ausgaben für CHF 15.-

Bestellen Sie mit diesem Bestellschein, per E-Mail oder im Internet:
buchshop@beobachter.ch, 043 444 53 07, www.beobachter.ch/buchshop

☒ **Talon einsenden an:** Beobachter-Buchshop, Postfach, 8021 Zürich

Vorname, Name _____

Strasse, Nr. _____

PLZ, Ort _____

Mitgliedsnr. _____

E-Mail _____

☐ Ja, ich möchte den kostenlosen Newsletter der Beobachter-Edition erhalten, um von Spezialangeboten, Wettbewerben und Neuigkeiten zu profitieren.

800