

## Das tägliche **GEWINNSPIEL** Vom Winterspeck zur Frühlingsrolle: lieber schlank schlemmen, als sich mit Diäten zu quälen!

Wir verlosen vier Bücher

Nach der hoffentlich für alle gut gelaufenen „Fuesvakanz“, dachte ich mir, käme dieser praktische Wegweiser genau richtig mit u.a. zahlreichen Tipps, 200 aktuellen Studien, wissenschaftlichen Erkenntnissen zum Thema Ernährung, Geheimtipps aus der ayurvedischen und traditionellen chinesischen Medizin sowie 70 Schlankmacher-Rezepten. Damit wird die Umstellung auf eine gesunde Lebensweise zum Kinderspiel. Sie erfahren u.a., warum Diäten und Stress dick machen, dass drei ausgewogene Mahlzeiten am Tag wichtig sind, welche Lebensmittel, Kräuter, Gewürze und Getränke wahre Fettkiller sind, wie man versteckte Dickmacher in Lebensmitteln enttarnt und wie sich mit kleinen alltäglichen Veränderungen Großes bewirken lässt, ohne Verzicht auf den Genuss beim Essen und ohne zum Gesundheitsapostel zu werden. Eine Liste der zehn besten Fettkiller ist denen gewidmet, die nicht verstehen, warum sie zunehmen, oder nicht abnehmen, obwohl sie doch eigentlich auf vieles verzichten.



**Michael Handel, „Warum Sie essen müssen, um abzunehmen“, Scorpio-Verlag, 190 S., mit Rezepten zum Download, ca. 20 Euro. Im Handel erhältlich oder bestellen.**

Schicken Sie, so oft Sie möchten, bis zum **26.2.2019** eine SMS (1 Euro pro SMS + Gebühr) an die **Nr. 64646** mit: **ABNEHMEN + Name + vollständige Adresse**. Editpress-Mitarbeiter und deren nähere Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Rechtsweg ausgeschlossen. Die Ratgeber werden den Gewinnern zugestellt.

Denny Dura