



Presseinformation

Andreas Berg

Punkten Sie sich schlank!

M.O.B.I.L.I.S. light

Mit 56-seitiger Broschüre

176 Seiten, mit ca. 80 Farbfotos und Illustrationen.

Format: 17 x 23,5 cm. Softcover mit Klappen.

16,90 €(D)/ 17,40 €(A)/ 30,10 sFr

ISBN 978-3-8338-0418-2

Erscheinungstermin: Februar 2007

Schlankheitsmanagement Schritt für Schritt

Wer langfristig abnehmen will ganz ohne Hungerattacken, Frust und den berühmten Jo-Jo-Effekt, der muss zwei wesentliche Dinge beachten: ausreichend Bewegung und eine gesunde Ernährungsweise. Doch oft scheitern diese Vorsätze in der Praxis, wenn es darum geht, sie auch dauerhaft in den eigenen Alltag zu integrieren. In **Punkten Sie sich schlank!**

M.O.B.I.L.I.S. light haben Top-Wissenschaftler unterschiedlicher Universitäten und Fachrichtungen ihre neuesten Erkenntnisse zusammengetragen. Dieses Konzept beinhaltet ein praktisches Abnehmtraining, bei dem jeder Schritt für Schritt zu seinem eigenen Schlankheitsmanager wird – mit Rat und Tat begleitet von den Experten.

Und so funktioniert's: Zuerst heißt es, sich in 14 Steps das M.O.B.I.L.I.S. light-Wissen anzueignen. Von der fettgesunden Ernährung bis zur geeigneten Trainingsintensität, vom richtigen Trinken bis zur Entspannung und zum Umgang mit „Stolpersteinen“ im Alltag: Alle Bausteine für einen dauerhaften Abnehmerfolg sind didaktisch aufbereitet, wobei integrierte Tests, Wissensfragen und praktische Aufgaben dafür sorgen, das Gelernte sofort zu vertiefen. Mit dem „Schlankheitsdiplom“ in der Tasche geht es weiter zum 50+50-Punkteprogramm. Gemäß der Devise, dass wir alles, was wir essen, auch wieder verbrauchen müssen, gilt es, pro Woche 50 Bewegungs- und 50 Ernährungspunkte zu sammeln. Ergänzt wird der GU Ratgeber vom beigelegten Organizer: Umfangreiche Lebensmittel- und Aktivitätenlisten sowie Vorlagen zum Protokollieren der Bewegungs- und Ernährungspunkte garantieren, dass jeder sein 50+50-Punkteprogramm ganz individuell gestalten und erfolgreich umsetzen kann. In Zusammenarbeit mit dem Deutschen Turner Bund (DTB) und der BARMER starten ab dem 21. Februar 2007 deutschlandweit **M.O.B.I.L.I.S. light-Kurse**, die aus Ernährungs- und Bewegungseinheiten bestehen.

Andreas Berg ist Geschäftsführer des M.O.B.I.L.I.S.-Programms an der Medizinischen Uniklinik Freiburg. Der Literatur-, Geschichts- und Politikwissenschaftler bringt im Buch vier Experten an einen „Tisch“ und fungiert als Moderator. Dr. Dieter Lagerström ist Dozent an der Sporthochschule Köln, hat über 300 Artikel und Bücher publiziert und nimmt im Ratgeber die Rolle des Bewegungsexperten ein. Prof. Dr. troph. Michael Hamm ist Dozent am Studiendepartment Ökotrophologie an der Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg und Ernährungsexperte bei M.O.B.I.L.I.S. light. Dr. rer. soc. Wiebke Göhner, Psychologin am Institut für Sport und Sportwissenschaft Freiburg, zudem Physiotherapeutin, hat den psychologischen Part für M.O.B.I.L.I.S. light entwickelt. Prof. Dr. med. Aloys Berg, Sportmediziner an der Medizinischen Uniklinik Freiburg, hat die Vision eines nationalen Gesundheitsprojekts entwickelt und ist der Medizinexperte im Buch.

Weitere Informationen unter: www.mobilis-light.de

Gräfe und Unzer Verlag, Presse und PR, Sabine Ostenried, Tel.: 089/41981-333,

E-Mail: ostenried@graefe-und-unzer.de