

# Leben Sie sich schlank

## Tipps vom TV-Star Barbara Stöckl

**Trotz des großen Angebots an Diät- und Fitnessbüchern steigt die Zahl der Menschen mit Übergewicht.**

Mitverantwortlich an diesem Dilemma sind Crash-Diäten, die aufgrund ihres Jo-Jo-Effektes frustrieren: 5 Kilo runter, 7 Kilo wieder rauf. Um den Niederlagen beim Kampf gegen den Speck ein Ende zu setzen, wartet der aktuelle „Konsument“-extra-Ratgeber mit einem völlig neuen Konzept auf.

Statt unpraktikabler Mode-Diäten finden Betroffene lebensnahe Strategien, getrennt nach Zielgruppen wie Singles, HaushaltsmanagerInnen, Berufstätige und Senioren. Ausgehend von deren Alltag präsentiert der Ratgeber spezielle Verhaltens- und Ernährungs-Empfehlungen und motiviert mit konstruktiven Arbeits-

aufgaben zum Mitmachen. Außerdem verrät „Konsument“-extra, wie es Barbara Stöckl geschafft hat, überflüssige Kilos loszuwerden.

Wie es gelingt alte Gewohnheiten abzu-legen, erörtert „Konsument“-extra „Leben Sie sich schlank“ gleich im ersten Kapitel. Hier erfahren die Leser, dass beim „Change-Management am eigenen Leibe“ der Erfolg dann eintritt, wenn sechs typische Stufen eines Veränderungsprozesses absolviert werden.

### **Betroffenen Mut machen**

Zu den großen Kapiteln „Der Entschluss“, „Das Ziel“, „Die Durchführung“, „Der Erfolg“ und „Für immer schlank“ gibt es neben fachlichem Know-how auch amüsant erzählte Erfahrungsbeiträge von der erschlankten Barbara Stöckl. Ihr Anlie-



gen: Betroffenen Mut machen, ihrem Beispiel zu folgen. Ihre Devise „Schlank werden und bleiben beginnt im Kopf“.

### **Bis 31.12.03 um € 18,-**

Bis zum 31.12.2003 ist „Konsument“-extra: „Leben Sie sich schlank“ zum Subskriptionspreis von € 18,- in Trafiken, im Buchhandel sowie beim VKI (zuzüglich Versandkosten) erhältlich. Danach ist der Verkaufspreis € 22,-. [www.konsument.at](http://www.konsument.at)