

Pressemitteilung

Andreas Schweinbenz

Schatz, meine Hose rutscht!

Wie Sie ohne Diät genussvoll abnehmen

Vibono Books 2011

248 Seiten

ISBN 978-3-943088-00-7

15,90 €(D) 16,40 €(A)



Genuss! Nur damit funktioniert Abnehmen ohne Jojo-Effekt

Das Geheimnis dauerhaften Abnehmens ist entschlüsselt. In seinem neuen Buch „Schatz, meine Hose rutscht“ erklärt Dr. Andreas Schweinbenz, warum das Wunschgewicht nur mit Genuss erreicht und gehalten werden kann. Seine informative und unterhaltsame „Reise der Erkenntnis“ ist für Jojo-Effekt-Geplagte ein must have.

Das kennt jede(r) Abnehmwillige: Über kurz oder lang wird die Lust auf Süßes oder Fettiges übermächtig, trotz bester Vorsätze und eines starken Willens. Ursächlich für diese schwachen Momente ist das Lustareal im Gehirn. Doch Dr. Andreas Schweinbenz hat einen Weg gefunden, wie sich das Belohnungssystem austricksen lässt.

Was er mithilfe der Hirnforschung herausfand, überrascht: **„Genuss ist der Schlüssel zum Wunschgewicht!“** Wie ein lust- und genussvoller Lebensstil den Abnehmerfolg – ohne den berüchtigten Jojo-Effekt – ermöglicht, erläutert der Autor auch anhand zahlreicher persönlicher Anekdoten. Denn Schweinbenz hat selbst 20 Kilo purzeln lassen. Den Leser nimmt er mit auf diese „Reise der Erkenntnisse“.

Wissen und ein Schweinehund als Freund

Auf unterhaltsame Weise vermittelt der Autor, das erforderliche Wissen rund um den menschlichen Stoffwechsel, mit dem die Vernunft das lustvolle Unterbewusstsein überlisten kann. Nebenbei wird so manches Diät-Märchen entlarvt, und der Leser erfährt, wie die Ernährungsindustrie Verbraucher manipuliert. Eine Fülle einfacher, alltagstauglicher Tipps machen es leicht, sich gegen schädliche kulinarische Gelüste zu wappnen. Außerdem verrät Schweinbenz, wie es gelingt, den inneren Schweinehund vom Feind zum Freund zu machen. Keine Chance also für die Aufschieberitis. Neue Bewegungs- und Ernährungsgewohnheiten lassen sich mit diesen Empfehlungen auch von Menschen mit wenig Zeit nachhaltig ändern.

Ansteckende Lebensfreude

So genussvoll wie der empfohlene Lebensstil liest sich das gesamte Buch. Komplizierte Sachverhalte erklärt der Autor einfach und verständlich. Der Inhalt ist zudem so aufgebaut, dass der Leser an jeder beliebigen Stelle einsteigen und etappenweise die spannende "Abenteuerreise zum Wunschgewicht" nacherleben kann.

Nachweislich erfolgreich

Wie sensationell sein Abnehmplan funktioniert, kann der Autor eindrucksvoll belegen. Dreißig, vierzig oder mehr Kilo bei gesteigerter Lebenslust abzunehmen, ist mit dem von Schweinbenz propagierten Lebensstil ein nachhaltiger Genuss. Fazit: Das Buch liefert, flott geschrieben, außergewöhnlich erhellende Informationen, wie sich jeder schlank und glücklich essen kann. Kurzum, ein Buch mit Bestsellerpotenzial!

Über den Autor

Dr. Andreas Schweinbenz wog knapp 100 kg, bevor es beschloss abzunehmen – allerdings, ohne auf Genuss zu verzichten. Da er ein entsprechendes Konzept vergebens gesucht hat, hat er es selbst entwickelt. Der promovierte Naturwissenschaftler leitet die Vibono GmbH und coacht kostenfrei bei facebook Abnehmwillige. Die Teilnehmer erhalten unterhaltsam illustrierte Coaching-Briefe und Zugang zur geschlossenen Vibono-Gruppe. Schweinbenz gilt inzwischen bei seinen Fans als „der Mann, der schlank macht“. Mehr unter: www.facebook.com/vibono

(Abdruck honorarfrei / 2 Belege erbeten)

Pressekontakt:

Ein Rezensionsexemplar, Buchcover und Autorenfoto können Sie per E-Mail oder Telefon anfordern bei:

Dr. Michael Gestmann
Dr. Gestmann & Partner
Colmantstr. 39
53115 Bonn,
Tel.: 0228 – 966 998-54
Fax: 0228 – 966 998-56
info@gestmann-partner.de