

Pressetext

Die Lekutat-Methode

In kleinen Schritten zu gesunder Ernährung und zum Wunschgewicht



„Ganz nebenbei“ erfolgreich abnehmen

Carsten Lekutat zählt zu den bekanntesten deutschen TV-Ärzten. Er ist praktizierender Allgemeinmediziner, Sportarzt und seit vielen Jahren erfolgreicher Moderator der renommierten TV-Sendung „Hauptsache Gesund“. Für ihn ist das Thema „Abnehmen“ mit eindrucksvollen eigenen Erfahrungen verknüpft, die er in diesem Buch anderen Menschen mit auf den Weg geben will, die bisher ihr Ziel nicht erreicht haben.

Mehr als 20 Kilo abgenommen – sogar mühelos

Sein Weg, der ihm geholfen hat, so viel abzunehmen, ist verblüffend einfach und erfolgreich. Abnehmen ist für ihn eine Herausforderung ähnlich einem Marathonlauf gewesen. Und auch den, so sieht es Carsten Lekutat, geht man nicht direkt als Ganzes an und nicht mit übertriebenen Zwischenzielen. Deshalb hat er sich für kleine Schritte entschieden, die ihm machbar erschienen und einfach nur von Mal zu Mal immer ein kleines bisschen mehr Disziplin erforderten.

Eine Lösung für viele, die bisher gescheitert sind

Auf diese Weise begann er, Ungesundes nach und nach

durch Gesundes zu ersetzen, mal hier, mal da etwas wegzulassen und so langsam, aber hartnäckig die Kalorien- und Kohlenhydrataufnahme herunterzufahren. Keiner seiner vielen kleinen Schritte war dabei für sich gesehen eine allzu große Herausforderung. Genuss stand auch weiterhin ganz vorn, nur eben mit gesünderen Lebensmitteln und einer besonders raffinierten eigenen Zubereitungsmethode. Inzwischen haben viele seiner Patienten bewiesen, dass dieser einfache Weg zum langersehnten Ziel führt.

Bibliografische Daten

ISBN 978-3-95453-180-6

19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A)

168 Seiten, Format 21 × 27 cm,

50 Fotos, gebunden, mit SU

Text: Dr. med. Carsten Lekutat

Rezepte: Bettina Matthaei

Fotografie: Matthias Hoffmann

Ab Dezember 2019 im Handel.



Text zur Veröffentlichung freigegeben. Cover-Daten und Pressetext zum Download im Pressebereich unter www.bjvv.de. Bilder stellen wir gerne zur Verfügung.

Pressekontakt: Valerie Mayer, vm@bjvv.de, 02103 90788-15

**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**