

**Neu von Betty Bossi: Das grosse Kochbuch «gesund & schlank»**

Mit Genuss zum Wohlfühlgewicht

**Betty Bossi steht für Genuss, auch beim Abnehmen. Das war schon das Motto des ersten Buches «gesund & schlank», das zum Bestseller avancierte. Nun folgt die Fortsetzung im XL-Format: noch viel mehr gesunde, ausgewogene Rezepte, die gut schmecken, sättigen und die Pfunde purzeln lassen. Wiederum mit nützlichem Ratgeber-Teil in Zusammenarbeit mit der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE.**



Schritt für Schritt zum persönlichen Wohlfühlgewicht. Das neue Buch bringt eine Fülle von ausgewogenen und feinen Rezeptkreationen, welche das Abnehmen genussvoll leichter machen. Die kulinarische Kompetenz von Betty Bossi sorgt für ideenreiche Abwechslung und trägt zusammen mit den praktischen Tipps der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE im Ratgeber-Teil wesentlich zum Erfolg bei. So gelingt es, das eigene Essverhalten nachhaltig zu verändern, sein Wunschgewicht zu erreichen und vor allem auch zu halten – ganz ohne Jo-Jo-Effekt.

**Abnehmen mit Genuss**

Das Buch basiert auf den Empfehlungen der SGE: 1600 Kalorien pro Tag und Person, verteilt auf drei Hauptmahlzeiten. Damit nimmt man langsam, aber stetig und gesund ab. Zur Auswahl stehen auf rund 320 Seiten Köstlichkeiten in sieben Kapiteln: Frühstücksideen, Kalte Mahlzeiten, Suppen & Eintöpfe, Ofengerichte, warme Mahlzeiten, Verwöhnmomente und Desserts.

**Nützliche Tipps von Ernährungsprofis**

Im Ratgeber-Teil hat die SGE alles Wissenswerte sowie zahlreiche Tipps und Tricks zum Thema gesundes Abnehmen zusammengestellt. Neu sind in jedem Kapitel als Einstieg zwei Seiten „Rundum gut versorgt“ vorangestellt, mit Informationen zu Mineralstoffen, Vitaminen, Eiweiss, Kohlenhydraten etc. Ebenfalls im Buch zu finden ist die Schweizer Lebensmittelpyramide der SGE.

Das neue Abnehm-Buch «gesund & schlank» von Betty Bossi – ein Erfolgsrezept mit Geling-Garantie.

Betty Bossi «gesund & schlank – das grosse Kochbuch», 320 Seiten, CHF 36.90 (für Abonnenten CHF 29.90). Erhältlich unter [www.bettybossi.ch](http://www.bettybossi.ch).

In Zusammenarbeit mit der SGE



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
ssn Société Suisse de Nutrition  
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Presstext und Bilder (300dpi) zum Downloaden unter [www.medien.bettybossi.ch](http://www.medien.bettybossi.ch)

Für weitere Informationen: Ruth Bannwart, Betty Bossi AG, Kommunikation/PR, Tel. 044 209 19 73,  
E-Mail: [ruth.bannwart@bettybossi.ch](mailto:ruth.bannwart@bettybossi.ch), [www.bettybossi.ch](http://www.bettybossi.ch)

Fragen zur Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE: Christine Dudle-Crevoisier, Tel. 079 358 06 30,  
E-Mail: [ch.dudle@sge-ssn.ch](mailto:ch.dudle@sge-ssn.ch)