



Welche Frau kennt das nicht: Im Streben nach dem wohlgeformten Körper quält man sich mit anstrengenden Diäten, die die Laune vermiesen und meist ohne dauerhaften Erfolg bleiben. Wie wäre es dagegen mit einem neuen Ansatz ohne ständigen Verzicht und nagende Schuldgefühle? Barbara Meier zeigt in *Dein Weg zum Glücksgewicht*, dass bereits kleine Veränderungen Wunder wirken und das eigene Körpergefühl positiv beeinflussen: Mit regelmäßiger Bewe-

gung im Alltag, bewusster Ernährung und Sport lässt sich das persönliche Glücksgewicht erreichen. Für dieses Buch hat sie sich intensiv mit Studien zum Thema Ernährung, Gesundheit und Bewegung beschäftigt und hilfreiche Informationen und Tricks zusammengestellt, die auf dem Weg zum Glücksgewicht unterstützen.

Zunächst steht mehr Bewegung im Alltag im Vordergrund – ob zu Hause, im Büro oder am Abend mit der besten Freundin: Barbara Meier zeigt, wie mehr Aktivität fast nebenbei Kalorien verbrennt. Als Steigerung geht es dann an die Ausdauer, mit einer Einführung in das Lauftraining, das auf gesunde Weise fit macht. Im letzten Abschnitt zeigt sie Fitness-Übungen für Bauch, Beine und Po, um gezielt Muskeln zu straffen und zu trainieren. Begleitet werden die Kapitel von praktischen Schönheits-, Ernährungs- und Motivationstipps.

Barbara Meier wurde 2007 während ihres Mathematik-studiums von einem Model-Scout entdeckt und gewann daraufhin die beliebte Fernseh-Show *Germany's Next Topmodel*. Sie war lange Zeit dem Diäten-Stress eines Foto- und Laufstegmodells ausgesetzt und fand 2013 durch ihr Training und die Teilnahme am New York City Marathon einen wundervollen Weg für sich selbst, nicht nur dauerhaft schlank, sondern vor allem auch gesund zu bleiben. Das vermittelt sie auch auf ihrer neuen Website gluecksgewicht.com. Durch ihren bewussten Schritt gegen den Magerwahn und hin zu einem gesunden Körper wurde sie das Werbegesicht vieler Fitness- und Lifestylemarken und ist Botschafterin für IN FORM, eine Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Seit 2011 ist sie auch als Schauspielerin tätig und engagiert sich privat für verschiedene soziale Projekte und den Umweltschutz.

ISBN

144 Seiten, 183 x 233 mm

Ca. 150 Abbildungen

€ 0,00 (D) / € 15,40 (A)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Jenifer Witte • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: presse@dk-germany.de

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.