



PEGGY REICHEL NOVALISSTR. 11 D-10115 BERLIN

An die Redaktionen

**DICKSEIN HEISST, DEN ÜBERBLICK VERLOREN ZU HABEN.
NICHT DER BAUCH ... DER KOPF IST DAS PROBLEM!
ABNEHMEN IM STUNDENTAKT – 9 ÜBERZEUGENDE REGELN
GEGEN DEN SPECK UND UNSERE ESSROUTINE**

Berlin, 11. Juni 2008

Guten Tag.

Wir werden immer dicker. Warum? Weil wir uns belügen. Lügen haben somit dicke Beine und Bäuche! Und Dicke haben keine Disziplin. Warum das? Weil sie die Übersicht verloren haben – über sich, über das, was sie tun oder nicht tun und über das, was und wie sie sich ernähren. Nahrung ist 24 Stunden an 365 Tagen im Jahr verfügbar. Ob im Kühlschrank zu Hause, unterwegs beim Bäcker oder per Lieferung vom Pizza-Service. Gegessen wird nicht aus Hunger, sondern aus reiner Routine, zum Zeitvertreib oder purer Lust – weil es eben gerade da ist.

„Obwohl ich mich täglich mit gesunder, kalorienbewusster Ernährung beschäftige, gelingt es mir nicht, diese auch umzusetzen!“ Es ist nachgewiesen: wir verschätzen uns bei unserem Essen und Trinken im Schnitt um 20 Prozent nach unten – wir denken einfach nur, wir äßen weniger als es tatsächlich der Fall ist. Und Übergewichtige liegen bei ihrer Einschätzung sogar um 30-40 Prozent daneben.

Die Kohlenhydrate sind schuld. Das Fett ist schuld. Was war wohl zuerst da: Die Diät oder die Ausrede? Nein, wir selbst sind dran schuld! Unsere Gewohnheiten, die ständigen Häppchen zwischendurch, das hemmungslose Schlemmen und der „Ausgleich“ bei „Wasser und Brot“ am nächsten Tag. Wir realisieren einfach nicht mehr, wie viel wir wirklich verzehren!

Ein Beispiel: Der schnell mal eben unterwegs verzehrte, 260 Gramm schwere, Streuseltaler vom Bäcker schlägt mit 1.040 kcal und sagenhaften 18 Gramm Fett zu Buche und so direkt auf die Hüfte. Für die meisten Frauen deckt er damit bereits über die Hälfte des täglichen Kalorienbedarfs!

Deshalb habe ich zusammen mit renommierten Experten aus Ernährung, Medizin und Sport einen Leitfaden entwickelt, der im Alltag hilft, in Balance zu bleiben:

- Dr. Roland Ballier, Präventivmediziner und Präsident der Swiss Society of Anti-Aging Medicine and Prevention
- Susanne Wendel, Ernährungswissenschaftlerin, Foodcoach und erfolgreiche Buchautorin („Richtig essen im Job“)

Peggy Reichelt
Novalisstr. 11
D-10115 Berlin
Tel +49 (30) 34 74 500-0
Fax +49 (30) 34 74 500-14
Mobil +49 (172) 80 70 996
Email MAIL@PEGGYREICHEL.TE



- Susanne Illini, Ernährungswissenschaftlerin und Wissenschaftsredakteurin beim aid infodienst
- Alexandra Huschke, Physio- und Kinesiotape-Therapeutin, Fitnesstrainerin

Mit gesundem Menschenverstand und den Tipps der amapur Stundendiät findet jeder Leser – ob Frau, ob Mann, viel beschäftigt oder gelangweilt, daheim oder unterwegs – 9 praktische Regeln zum täglichen Umgang mit Essen und Trinken.

Das spricht für die Lektüre dieses Buches (Schlütersche Verlagsgesellschaft, 168 Seiten, 142 Farbfotos, ISBN 978-3-89993-551-6, Preis € 12,90):

- Völlig unkompliziertes Diätkonzept für Mann und Frau
- Für den Alltag im Büro, daheim oder unterwegs geeignet
- Trendthemen: balancierter Blutzuckerspiegel und Entgiftung
- Mit Ernährungsquiz, 9 Regeln für jeden Tag und weiteren praktischen Tipps

Nach dem Konzept der amapur Stundendiät ist es leicht, abzunehmen und das Gewicht zu halten – Stunde für Stunde, Tag für Tag, Jahr für Jahr.

Wenn Sie jetzt meinen, das wäre ein persönliches Gespräch wert, dann würde ich mich freuen, denn es gibt noch andere interessante Einsichten zu diesem Thema auszutauschen. Sollten Sie vorab lieber an einem Rezensionsexemplar interessiert sein, geben Sie mir einfach per Fax oder E-Mail Bescheid. Mehr unter <http://www.stundendiaet.de/presse/>

Mit herzlichen Grüßen

Ihre Peggy Reichelt

Zu meiner Person: Ich bin weder Ärztin noch Oecotrophologin, sondern blicke beruflich auf viele Jahre im Marketing zurück. Zum Glück, denn meine Außenseiter-Sicht ermöglicht mir einen unvoreingenommenen Blick und ein tiefes Verständnis dafür, warum so viele mit dem Vorhaben „Abnehmen“ scheitern. Die komplizierte Theorie rund um Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße übersetze ich in eine leicht verständliche Sprache, mit Ratschlägen, die jeder im Alltag umsetzen kann.

Dem gesunden Essen galt schon immer meine Passion. Besonders seit 2000, als ich für Studien an der Universität Berkeley weilte und sah, wie „exzessiv“ die Kalifornier einen gesunden Lifestyle leben. Mit der Gründung von amapur im Jahr 2003 bekam ich die Chance, mein Interesse zum Beruf zu machen. Nun kann ich nicht nur Familie und Freunden sondern einer breiten Öffentlichkeit helfen, ein gesundes, schlankes Leben zu führen.

Peggy Reichelt
Novalisstr. 11
D-10115 Berlin
Tel +49 (30) 34 74 500-0
Fax +49 (30) 34 74 500-14
Mobil +49 (172) 80 70 996
Email MAIL@PEGGYREICHELT.DE