

MATERIALIEN

Einfach leichter essen, mit Genuss und ohne Hunger

Kompass Ernährung Ausgabe 1/2019

Unter dem Titel "Einfach leichter essen, mit Genuss und ohne Hunger" finden Sie in der Ausgabe von "Kompass Ernährung" wertvolle Tipps, wie Sie zu Ihrem ganz persönlichen Wohlfühlgewicht kommen, ohne zu hungern - aber mit viel Bewegung. Kalorienzählen war gestern! Wir erklären Ihnen, wie Sie mit dem Energiedichte-Prinzip erfolgreich abnehmen.

- Lecker schlank mit Frank Rosin
- Der Weg zum Wohlfühlgewicht
- Erfolgreich abnehmen mit dem Energiedichte-Prinzip
- Köstlich leichte Rezepte
- Wenn der große Hunger kommt
- Die gesunde Wahl leichter machen
- Der Gute-Gewohnheiten-Check
- Schwungvoll durch den Frühling
- Richtig abnehmen mit Christof Meinhold



Das Magazin erscheint drei Mal jährlich. Sie können das Magazin als Print-Version beim Referat Ernährungsinformation und Ernährungsprävention - des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) bestellen **kompass-ernaehrung@bmel.bund.de**

Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/materialien/kompass-ernaehrung/einfach-leichter-essen-mit-genuss-und-ohne-hunger/>