

# Neuerscheinung Mai 2019

Sabine Haberkern

## Mutmachbuch So gelingt Abnehmen!

2019. V, 106 Seiten. Kt. ISBN 9783834019578. € 12,—



Die Menschen sind unterschiedlich und genau so unterschiedlich sind auch die Wege zum eigenen Wunschgewicht. In diesem Mutmachbuch zum Abnehmen berichten acht Menschen wie sie erfolgreich abgenommen haben und wie sie es schaffen, ihr Gewicht zu halten. Die Protagonisten sind fünf Frauen und drei Männer im Alter von 32 bis 61 Jahren.

Die authentischen Lebensgeschichten machen deutlich, wie sinnlos Diäten sind, wenn danach zu den alten Essgewohnheiten zurückgekehrt wird. Die aufrichtigen und überzeugenden Schilderungen enthalten zahlreiche Tipps, was man tun kann, um sein eigenes Wunschgewicht zu erreichen und zu halten.

Manche der Protagonisten hatten schon eine Odyssee an Diäten hinter sich. Andere machten den ersten Abnehmversuch, blieben konsequent und waren dauerhaft erfolgreich. Einige Personen waren schon von klein auf übergewichtig, andere hatten sich die überflüssigen Pfunde erst im Erwachsenenalter zugelegt.

Diese acht Erfolgsgeschichten machen Mut und geben Impulse, das Projekt „Wunschgewicht“ anzupacken und dauerhaft zu halten.

**Sabine Haberkern**, Jahrgang 1963, arbeitet freiberuflich als Diplom-Sozialpädagogin, Familientherapeutin und als Buchautorin. Sie lebt mit ihrem Mann in der Nähe von Karlsruhe. Sie berät Menschen in Lebenskrisen und unterstützt sie auch bei der Gewichtsreduktion.

Ein ausführliches Inhaltsverzeichnis finden Sie auf unserer Homepage [www.paedagogik.de](http://www.paedagogik.de)

**Schneider Verlag Hohengehren · Wilhelmstr. 13 · D-73666 Baltmannsweiler**

✂

## Bestellschein:

Bitte liefern Sie mir auf eigene Rechnung – Rechnung der Schule/Institution:

... Sabine Haberkern  
**Mutmachbuch So gelingt Abnehmen!**  
zum Preis von € 12,— (incl. Versand)

Name und Anschrift:

Datum:

**Schneider Verlag Hohengehren**  
**Wilhelmstr. 13**  
**D-73666 Baltmannsweiler**

**Telefax: 0049-7153-48761**