

Buchtipp vom Forum Trinkwasser e.V.:

„Satt und schlank mit der Volumetrics-Diät“ von Martin Kunz

Schlank durch mehr Volumen

Frankfurt am Main, im September 2005 – Jetzt gibt es die ideale Diät für Wasser(trink)fans. Wie sie genau funktioniert, zeigt Martin Kunz in seinem neuen Buch "Satt und schlank mit der Volumetrics-Diät". Wasser spielt dabei die zentrale Rolle. Statt dass man auf bestimmte Nahrungsmittel verzichtet, kommen bei Volumetrics solche auf den Tisch, die viel Wasser enthalten und damit volumenreich sind. Gemüse und Obst sind die Volumetrics-Spitzenreiter. Von ihnen darf man schlemmen bis zum Sattwerden – ohne dick zu werden. Bei den Getränken ist Wasser top. Denn: Wer Wasser trinkt, verbraucht zusätzlich Energie. Das haben wissenschaftliche Studien belegt. Martin Kunz' Tipp zum Volumetrics-Getränk Nummer eins: „Probieren Sie es als Erstes mit Leitungswasser – in vielen deutschen Städten schmeckt es besser als so manches Plastikflaschengetränk.“

In "Satt und schlank mit der Volumetrics-Diät" lernt der Leser die Grundzüge des neuen Ernährungstrends aus den USA kennen und bekommt zahlreiche Empfehlungen, wie einfach sich „Volumetrics“ im Alltag umsetzen lässt. Dazu gehören Tipps zur Bewegung, die Volumetrics-Pyramide, ein Einkaufsguide und viele Ideen für leckere Gerichte. Martin Kunz verleiht dem Buch eine ganz private, persönliche Note, indem er auch eigene Erfahrungen mit der Volumetrics-Diät einfließen lässt. So beschreibt er im „Frühstücksvergleich: Was macht wirklich satt“ humorvoll und sympathisch einen Selbstversuch.

Adressen, Internet-Links und Buchempfehlungen am Schluss des Buches regen zum Nachschlagen und Weiterlesen an.

Wenn Ihnen jetzt schon das Wasser im Mund zusammenläuft, können Sie das neue Buch von Martin Kunz auch gewinnen. Das Forum Trinkwasser e.V. verlost 20-mal "Satt und schlank mit der Volumetrics-Diät".

So können Sie gewinnen

Wie heißt der neue Ernährungstrend?

Senden Sie einfach eine E-Mail mit der Lösung an
info@forum-trinkwasser.de.

Oder schreiben Sie das Lösungswort auf eine ausreichend frankierte
Postkarte und senden Sie diese an:

Forum Trinkwasser e.V.
Postfach 700842
60558 Frankfurt.

Einsendeschluss ist der 31. Oktober 2005.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Zum Buch

"Satt und schlank mit der Volumetrics-Diät" von Martin Kunz ist im Gräfe & Unzer Verlag erschienen, hat 128 Seiten, ca. 70 Farbabbildungen und kostet 12,90 Euro. ISBN 3-7742-6693-X

Das Forum Trinkwasser e. V.

informiert über Trinkwasser in Deutschland auf Basis von Fakten und wissenschaftlichen Studien. Ziel ist es, das Bewusstsein für das Qualitätsprodukt und Lebensmittel Trinkwasser in Deutschland zu stärken. Auf der Homepage www.forum-trinkwasser.de stehen weitere Studien, Grafiken und Pressefotos zum Thema Trinken zum Herunterladen zur Verfügung.

Kontakt:

Pressebüro des *Forum Trinkwasser e.V.*

c/o :relations GmbH

Ansprechpartnerinnen: Sabine Stubbe, Iris Löhlein

Postfach 70 08 42, 60558 Frankfurt

Tel.: (069) 96 36 52- 0, Fax: (069) 96 36 52-15

E-Mail: info@forum-trinkwasser.de

Internet: www.forum-trinkwasser.de und www.trinkberater.de