

PRESSEMELDUNG
14.01.2010

Wie nehme ich gesund ab?

Bendestorf (ae). Gute Vorsätze gehören zum Jahreswechsel. Oftmals beinhalten die Wünsche und Vorhaben für das neue Jahr auch Pläne, die Pfunde purzeln zu lassen. Doch wie nehme ich gesund ab? Die Online-Gemeinschaft PatientenWieIch.de macht dafür ein Angebot.

Angebote und Tipps zum Abnehmen gibt es an jeder Ecke: neue Diäten aus der Zeitschrift, Ernährungskonzepte von Gruppen und Firmen sowie Produkte im Supermarkt. Doch wie kann das Abnehmen wirklich gelingen?

PatientenWieIch.de hat interessante Artikel, Radiobeiträge und Werkzeuge zum gesunden Abnehmen zusammengestellt. In Gruppen tauschen sich die Leser über gute und schlechte Erfahrungen mit Diäten aus. Mitglieder des Portals können im Blog von Erfolgen und Rückschlägen berichten und sich von Kommentaren anderer Leser motivieren lassen.

Darüber hinaus gibt PatientenWieIch den Lesern mit dem Gewichts-Monitor ein kostenloses Tool an die Hand. Der Nutzer wird mit durch den Monitor aufgefordert, sein Gewicht regelmässig zu dokumentieren. Ein Knopfdruck genügt und der Gewichtsverlauf ist als Trend grafisch sichtbar. Das motiviert und verhilft zum Durchhalten. Mit dem Ziel vor Augen gelingen gute Vorsätze einfach besser.

Informationen unter: <http://patientenwieich.de/c/press> (14.01.2010)

Zeichen 1057

Rückfragen:

PatientenWieIch GmbH

Andreas Ettwig

Telefon: 04183 . 12 290

andreas@patientenwieich.de