



## Abnehmen fällt zu zweit leichter

(ddp direct) Wenn es mit dem Abnehmen einfach nicht klappen will, hilft vielleicht die Diät im Doppelpack. Das muss nicht unbedingt der Ehepartner sein, sondern z. B. die beste Freundin (bzw. der beste Freund). Genauso wie man den inneren Schweinehund besser überwindet, wenn es darum geht, zu joggen oder ins Fitnesscenter zu gehen, kann ein Partner auch beim Abnehmen helfen. Man motiviert sich gegenseitig, sportet sich an oder tröstet sich, wenn die Pfunde nicht gleich purzeln wollen. Außerdem hat die/der andere Verständnis für die schlechte Laune, die viele Menschen beim Abspecken haben.

Gegen dieses Stimmungstief gibt es noch andere hilfreiche Waffen. Wie die miese Laune, die so genannte "Diätkrise" entsteht und was man dagegen tun kann, erklärt die Expertin Jutta Doebel als Ernährungs- und Diätberaterin so: "Unser Säure-Basen-Gleichgewicht spielt beim Abnehmen eine ganz entscheidende Rolle. Der Körper wird in dieser Ausnahmesituation gezwungen, auf schwer zugängliche Energiereserven zurückzugreifen. Dabei entsteht vermehrt Säure, die wiederum unsere Botenstoffe im Gehirn sowie anderen Körperregionen negativ beeinflussen. Der übersäuerte Körper wird lustlos und träge. Mit einer basenreichen Ernährung kann man hier gezielt gegensteuern".

Wie man sich basenreich ernährt und damit eine "Diätkrise" von vornherein verhindert, erfährt man in der kostenlosen Broschüre "Die Basica-Kur zum Abnehmen ? Die 9-Tage-Diät mit Basica". Für die neun Tage findet man dort basenreiche und gleichzeitig kalorienreduzierte Rezepte mit Basica Vital (Apotheke). Das basische Granulat wird ganz einfach in die Speisen oder Getränke eingerührt und kann sogar mit gekocht werden. Das Resultat ist ein aktiver Säureabbau für mehr Energie beim Abnehmen.

Weitere Tipps der Expertin Jutta Doebel: "Ich rate, sich keine übertriebenen Abnehmziele zu setzen, das eigene Essverhalten bewusst unter die Lupe nehmen und empfehle Bewegung!"

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:  
<http://shortpr.com/i07smh>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:  
<http://www.themenportal.de/gesundheit/abnehmen-faellt-zu-zweit-leichter-45648>

=== Leichter Abnehmen mit der besten Freundin (Bild) ===

Abnehmen und Diät halten fällt zu zweit einfach leichter. Man kann sich gegenseitig motivieren und beim gemeinsamen Sportprogramm machts auch noch viel Spass.

Shortlink:  
<http://shortpr.com/gn4doz>

Permanentlink:  
<http://www.themenportal.de/bilder/leichter-abnehmen-mit-der-besten-freundin>

=== Diätkrise was tun? (Bild) ===

Die Expertin Jutta Doebel gibt Tipps zum Abnehmen: "Keine übertriebenen Abnehmziele setzen", ist nur einer davon.

Shortlink:  
<http://shortpr.com/4rejyi>

Permanentlink:  
<http://www.themenportal.de/bilder/diaetkrise-was-tun>

=== Abnehmen mit der 9-Tage-Diät (Bild) ===

Der aktive Säureabbau sorgt für mehr Energie beim Abnehmen. Einfach ausprobieren, das 9-Tage-Diät Programm von Basica findet man auf [www.basica.de](http://www.basica.de)

Shortlink:  
<http://shortpr.com/8svsms>

Permanentlink:  
<http://www.themenportal.de/bilder/abnehmen-mit-der-9-tage-diaet>

=== Wie hält man die Diät nur durch? (Bild) ===

Am einfachsten gehts mit dem 9-Tage-Diät Programm von und mit Basica. Eine Broschüre gibt es kostenlos zum Download unter: [www.basica.de](http://www.basica.de).

Shortlink:  
<http://shortpr.com/pksloo>

Permanentlink:  
<http://www.themenportal.de/bilder/wie-haelt-man-die-diaet-nur-durch>

=== Abnehmen und wohlfühlen - darauf kommt es an! (Bild) ===

Mit einer basenreichen Kost und dem 9-Tage-Diät Programm mit Basica fühlt man sich voll neuer Energie und Tatendrang ohne Diätkrise und schlecht Stimmung.

Shortlink:  
<http://shortpr.com/c4ccf3>

Permanenlink:  
<http://www.themenportal.de/bilder/abnehmen-und-wohlfuehlen-darauf-kommt-es-an>

=== Die Basica-Kur zum Abnehmen (Dokument) ===

In der Broschüre findet man ein neun Tage Program mit basenreichen und gleichzeitig kalorienreduzierten Rezepten mit Basica Vital (Apotheke). Das basische Granulat wird ganz einfach in Speisen eingerührt und kann sogar mit gekocht werden.

Shortlink:  
<http://shortpr.com/8lxelm>

Permanenlink:  
<http://www.themenportal.de/dokumente/die-basica-kur-zum-abnehmen>

## Pressekontakt

Bonn Press

Herr Klaus Millarg  
Schwalbenweg 3  
53123 Bonn

[bonn.press@t-online.de](mailto:bonn.press@t-online.de)

## Firmenkontakt

Bonn Press

Herr Klaus Millarg  
Schwalbenweg 3  
53123 Bonn

[shortpr.com/i07smh](http://shortpr.com/i07smh)  
[bonn.press@t-online.de](mailto:bonn.press@t-online.de)

Die PR-Agentur bonn press wurde 1978 gegründet und besteht seitdem unverändert. Beständigkeit ist ein wichtiger Teil unseres Konzepts.

Einer unserer treuesten Kunden ist der Deutsche Sparkassen- und Giroverband, den wir seit Jahrzehnten ohne Unterbrechung betreuen. Für das Unternehmen Kraft Foods, seinerzeit noch Kraft Jacobs Suchard, waren wir 25 Jahre lang im Bereich Jacobs Kaffee und Milka Schokolade tätig. Seit 12 Jahren zählt die Protina Pharmazeutische GmbH mit den beiden sehr erfolgreichen Marken Basica und Magnesium-Diasporal zum festen Kundenstamm. Wir bauen zu unserer Kundschaft ein auf Langfristigkeit abzielendes Verhältnis auf, das eine vertrauensvolle Zusammenarbeit ermöglicht.

Auch für die Redaktionen als unsere Ansprechpartner ist bonn press seit Jahrzehnten ein vertrauter Begriff, der für Seriosität und gute Zusammenarbeit steht.

Auszug unserer Referenzen im Überblick:

- Deutscher Sparkassen- und Giroverband, Berlin
- Protina Pharmazeutische GmbH, Ismaning bei München
- Vereinigung Getreide-, Markt- und Ernährungsforschung, Bonn
- Kraft Foods, Bremen (Jacobs Kaffee und Milka Schokolade)
- Bundespresseamt, Berlin (Lehrstellen-Kampagnen)
- Bundesministerium für Forschung und Technologie (Nano-Kampagne)
- Plus Warenhandelsgesellschaft, Mülheim
- Bundesverband Freier Wohnungsunternehmen, Düsseldorf und Bonn
- Inkom Bank, Moskau
- EU Tacis, Projekte in Russland und der Ukraine
- Deutscher Imkerbund, Bonn
- Quiris Healthcare, Gütersloh
- Philip Morris, München
- Ostdeutscher Sparkassen- und Giroverband, Berlin
- Diverse Presseagenturen

Anlage: Bild

