

Pressemitteilung

Witten, 04. Oktober 2006

Frauen entdecken ihre wahre Schönheit mit „Lebe leichter“

Das neue Buch „Lebe leichter“ ist nicht einfach nur ein weiteres Buch übers Abnehmen, sondern ein Wohlfühlprogramm. Den Ernährungsberaterinnen Heike Malisic und Beate Nordstrand geht es um mehr als Gewichtsverlust, denn „attraktiv ist man, wenn äußerer Schein und innere Wirklichkeit übereinstimmen“.

„Lebe leichter“ – ein Buch übers Abnehmen? Davon haben die meisten Frauen doch schon so viele im Schrank. Wenn die ihnen geholfen hätten, würden sie in dieses nicht mehr hineinschauen. Aber vielleicht ist es ja genau das, was Frauen wirklich brauchen, worauf sie schon so lange warten. Ein Buch, das Frauen nicht nur sagt, wie sie ihr Gewicht in den Griff bekommen können, sondern das ihnen darüber hinaus ein neues Lebensgefühl vermittelt – sie herausholt aus dem beschwerten Alltag und hineinführt in die unbeschwerte Leichtigkeit des Seins.

**„Lebe leichter“ ist eine Aufforderung zur Tat:
das Leben mit weniger Kilos leben,
die Lebenssituation leichter nehmen,
den Alltag leichter bewältigen,
die Sorgen leichter nehmen, einfach das Leben leichter leben.**

Das Buch ist kein reines Sachbuch, das man liest, bewertet und dann zurück ins Regal stellt. Mit diesem Buch sollen Frauen arbeiten, aber auch träumen können. Die Autorinnen möchten die Leserinnen gerne mit hineinnehmen in ihre eigene Geschichte. „Lebe leichter“ spricht hauptsächlich die große Gruppe der Frauen an, die ewig Diät halten, die ständig auf der Waage stehen, zehn Kilo abnehmen und wieder zunehmen, die bei jedem Bissen, den sie im Mund haben, überlegen, wie viele Kalorien sie jetzt wohl zu sich nehmen; die von Größe 38 bis 46 alles im Kleiderschrank haben und immer im Kampf mit ihren Pfunden liegen. Die Frauen, für die ihr Gewicht fast zum Wichtigsten im Leben wird und bei denen sich alles ums Abnehmen und Wiedernehmen dreht. Dieses Buch soll helfen, aus diesem fatalen Kreislauf auszubrechen, sich selbst kennen zu lernen und das Essverhalten zu verstehen und zu ändern. Es soll Frauen helfen, die wahre, von Gott gegebene Schönheit zu erkennen und auszudrücken. Gott ist ein Ästhet. Dieses Buch wird den Leserinnen helfen, das zu verstehen.

Denn es ist möglich, selbstbewusst in einem Café zu sitzen und ein Stück Torte zu genießen, ohne darüber nachzudenken, ob das dick macht. Es ist möglich, in einer Boutique einen Rock anzuprobieren und von der Verkäuferin zu hören: „Na ja, Sie mit Ihrer Figur können so etwas natürlich tragen“. Es ist möglich, auf dem Weihnachtsmarkt am Würstchenstand vorbeizugehen und zu denken: „Nein danke, nichts schmeckt so gut wie es sich anfühlt, schlank zu sein“. Und dann wird es auch wieder möglich, die persönliche Berufung wahrzunehmen und auszuleben, weil „frau“ nicht nur mit sich selbst und ihrer Unzufriedenheit beschäftigt ist. Dann setzen Frauen ihre Begabungen und Talente wieder ein, weil sie selbstbewusst genug sind, anderen etwas von sich zu geben.

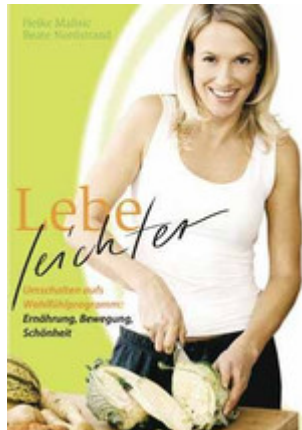
Pressekontakt:

Jürgen Asshoff

Telefon: (0 23 02) 930 93- 781, Telefax: (0 23 02) 930 93- 801

E-Mail: asshoff@brockhaus-verlag.de

Internet: www.brockhaus-verlag.de.de



Heike Malisic / Beate Nordstrand

Lebe leichter

Umschalten aufs Wohlfühlprogramm -

Ernährung, Bewegung, Schönheit

Verlag: R. Brockhaus Verlag

Art.-Nr.: 224.970.000

ISBN: 3-417-24970-8

Einband: Paperback, 224 Seiten

Erscheinungsdatum: 1. Auflage, 26.09.2006

Preis: **14,90 EUR (D)**
15,40 EUR (A) 27,30 CHF (CH)

Leichter, unbeschwerter und einfacher leben... Allein die Vorstellung lässt aufatmen. In diesem Buch wird gezeigt, dass es möglich ist. Es ist nicht bloß ein weiteres Buch übers Abnehmen. Hier geht es um mehr als um Gewichtsverlust. Es geht darum, welcher Mensch Sie wirklich sein wollen, was Sie aus Ihrem Leben machen wollen, wo Sie die Kraftquellen dafür finden und wie Sie sie nutzen können. Ein Buch mit vielen konkreten Anregungen zum Thema Ernährung und Bewegung - aber auch ein Buch, das zeigt, wie Sie Ihre wahre Schönheit entdecken können.



Heike Malisic, Jahrgang 1966, lebt als Ehefrau eines Pastors und fünffache Mutter in Oberkirch. Sie ist seit 1998 als Ernährungsberaterin und Referentin in der Frauenarbeit tätig.



Beate Nordstrand, Jahrgang 1960, lebt mit ihrem Mann, Pastor einer evangelischen Freikirche, und ihren fünf Kindern in Würzburg. Die staatlich geprüfte Diätassistentin war während ihrer Familienpause viele Jahre ehrenamtlich in der Gemeinde- und Frauenarbeit engagiert.