

# Besser als jede Diät

## *Esspausen & Co*

### SCHLANK: EINE METHODE, MIT DER MAN ES SCHAFFT!

Der Wunschtraum einer 5-wöchigen Diät und einer anschließenden lebenslangen Traumfigur wird eine Illusion bleiben. Die kostenlose Methode des Einschlebens von Esspausen dagegen lässt, als neue Ernährungsmethode ins Alltagsleben integriert, Ihre Träume wahr werden!

Von 4 Stunden am Tag bis zu 3 Tagen in der Woche dauern die Esspausen, die Ihnen die Ernährungsberaterin Elke Schulenburg empfiehlt. Und sie sind machbar, erleichtern nicht nur den Körper, sondern auch das Leben, vergönnen dem Verdauungssystem Ruhepausen und bringen Wohlgefühl und Leichtigkeit ins Leben.

**ELKE SCHULENBURG** lebt in der Nähe von Hamburg, ist seit vielen Jahren Heilpraktikerin und Ernährungsberaterin aus Überzeugung. Ihre besondere Leidenschaft gilt den Themen Ernährung und Esspausen, da der persönliche Ernährungsstil einen weit größeren Einfluss auf unser Wohlbefinden hat, als allgemein angenommen wird. Gesunde Ernährung gehört deshalb zu Elke Schulenburgs therapeutischem Fundament, um die Gesundheit und Vitalität ihrer Patienten zu erhalten, respektive wiederzugewinnen.

#### KONTAKT ZUR AUTORIN:

E-Mail: [elke-schulenburg@t-online.de](mailto:elke-schulenburg@t-online.de)

Web: [www.elkes-blog.com](http://www.elkes-blog.com)



Elke Schulenburg  
**Besser als jede Diät**  
*Esspausen & Co*

Format: 15 x 21 cm  
Hardcover, 304 Seiten,  
Fadenheftung,  
durchgehend vierfärbig,  
viele Fotos  
ISBN: 978-3-99025-296-3  
Preis: € 24,90

### PRESSEKONTAKT & MATERIALBESTELLUNG

Freya Verlag GmbH, presse@freya.at, +43 732 781108-0

Wir bitten herzlich um Erwähnung des Titels und freuen uns sehr, wenn Sie ein Belegexemplar anfordern.

Abdruck honorarfrei bei Nennung des Verlags.