



PEGGY REICHELT NOVALISSTR. 11 D-10115 BERLIN

An die Redaktionen

**DIE STUNDENDIÄT – NEUES PRAKTISCHES RATGEBERBUCH FÜR JEDEN TAG
ZWEITES BUCH DER BERLINER UNTERNEHMERIN NEU IM BUCHHANDEL**

Berlin, 28. Februar 2008

Guten Tag.

Schnell mal in den Coffeeshop! Unterwegs etwas vom Bäcker? Einen Café Latte mit Karamellsirup und eine Laugenstange mit verführerisch duftendem Käse auf dem Weg ins Büro?

„Ich habe noch einen harten Tag vor mir, da kann ich mir doch auch mal was gönnen, oder?“ „Unterwegs habe ich keine Gelegenheit, eine gesunde Mahlzeit zu mir zu nehmen.“

Solche und ähnliche Gedanken kennt bestimmt jeder von uns.

Unser Alltag sieht ganz anders aus als vor 100 Jahren. Während die Menschen damals hauptsächlich körperlich arbeiteten, sitzen wir heute meist im Büro. Wir steigen ins Auto, fahren von der Haustür bis in die firmeneigene Tiefgarage, nehmen den Lift ins Büro und verbringen den Tag bis abends am Schreibtisch. Logisch, dass dieser Alltag ein anderes Essverhalten erfordert als noch vor 100 Jahren. Kopfarbeiter brauchen eine andere Ernährung!

Doch wem nützen komplizierte ernährungswissenschaftliche Ausführungen, die ohne Dokortitel nicht verständlich sind? Ich möchte diese Erkenntnisse mit meinen Lesern teilen und habe dazu mit Experten aus Ernährung, Medizin und Sport einen Leitfaden entwickelt, der ihnen trotz stressigem Alltag hilft, in Balance zu bleiben. Wo also liegt nun der richtige Schlüssel zu einer dauerhaft gesunden Figur?

Mit gesundem Menschenverstand und den Tipps der amapur Stundendiät findet ihn der Leser ganz bestimmt. Inhalt und Aufbau des Buches orientieren sich an den typischen Bedürfnissen der Zielgruppe – 30 bis 50 Jahre alt, Frauen wie Männer, viel beschäftigt oder viel unterwegs. Einfache Rezeptvorschläge und die praktischen 9 Regeln der amapur Stundendiät helfen dabei, sich im Berufsalltag, unterwegs, im Meeting oder im Restaurant kalorienbewusst zu ernähren und dauerhaft gesünder zu leben. Das spricht für dieses Buch:

PEGGY REICHELT
NOVALISSTR. 11
D-10115 BERLIN

TEL +49 (30) 34 74 500-0
FAX +49 (30) 34 74 500-14
MOBIL +49 (172) 80 70 996
EMAIL MAIL@PEGGYREICHELT.DE



- Völlig unkompliziertes Diätkonzept für Mann und Frau
- Für den stressigen Alltag ob im Büro, daheim oder unterwegs geeignet
- Trendthemen: balancierter Blutzuckerspiegel und Entgiftung
- Mit Ernährungsquiz, praktischen Tipps und 9 Regeln für jeden Tag

„Frühstücken Sie“, lautet zum Beispiel die dritte wichtige, aber einfache Regel für jeden Tag. Denn wer mit einer guten Grundlage in den Tag startet, bei dem kann eigentlich gar nicht mehr viel schief gehen. In einem kleinen Ernährungsquiz rund um unser tägliches Essen und Trinken gebe ich an anderer Stelle die richtige Lösung auf die alltägliche Frage: „Welches Frühstück ist die beste Wahl?“.

Besonders freue ich mich, diese Co-Autoren für mein Buch gewonnen zu haben:

- Dr. Roland Ballier, Präventivmediziner und Präsident der Swiss Society of Anti-Aging Medicine and Prevention
- Alexandra Huschke, Physio- und Kinesiotape-Therapeutin, Fitnesstrainerin
- Susanne Illini, Ernährungswissenschaftlerin und Wissenschaftsredakteurin beim aid infodienst
- Susanne Wendel, Ernährungswissenschaftlerin, NLP Trainerin, Foodcoach und ebenfalls erfolgreiche Buchautorin („Richtig essen im Job“)

Mein Konzept macht es dem Leser leicht, abzunehmen und das Gewicht zu halten – Stunde für Stunde, Tag für Tag, Jahr für Jahr. Ich lade Sie ein zu einer interessanten und alltagstauglichen Lektüre die zeigt, wie einfach gesunde Ernährung sein kann.

„Abnehmen im Stundentakt – die amapur Stundendiät für Vielbeschäftigte“ erscheint zur Leipziger Buchmesse Mitte März 2008 in der Schlütersche Verlagsgesellschaft (168 Seiten, 142 Farbfotos, ISBN 978-3-89993-551-6) zu einem Preis von € 12,90. Wenn Sie ein Rezensionsexemplar bestellen möchten, geben Sie mir bitte einfach per Fax oder E-Mail Bescheid. Mehr unter www.stundendiaet.de.

Mit herzlichen Grüßen

Ihre Peggy Reichelt

***Zu meiner Person:** Ich bin weder Ärztin noch Oecotrophologin, sondern blicke beruflich auf viele Jahre im Marketing zurück. Zum Glück, denn meine Außenseiter-Sicht ermöglicht mir einen unvoreingenommenen Blick und ein tiefes Verständnis dafür, warum so viele mit dem Vorhaben „Abnehmen“ scheitern. Die komplizierte Theorie rund um Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße übersetze ich in eine leicht verständliche Sprache, mit Ratschlägen, die jeder im Alltag umsetzen kann.*

Dem gesunden Essen galt schon immer meine Passion. Besonders seit 2000, als ich für Studien an der Universität Berkeley weilte und sah, wie „exzessiv“ die Kalifornier einen gesunden Lifestyle leben. Mit der Gründung von amapur im Jahr 2003 bekam ich die Chance, mein Interesse zum Beruf zu machen. Nun kann ich nicht nur Familie und Freunden sondern einer breiten Öffentlichkeit helfen, ein gesundes, schlankes Leben zu führen.

PEGGY REICHELT
NOVALISSTR. 11
D-10115 BERLIN

TEL +49 (30) 34 74 500-0
FAX +49 (30) 34 74 500-14
MOBIL +49 (172) 80 70 996
EMAIL MAIL@PEGGYREICHELT.DE



BESTELLUNG REZENSIONS-EXEMPLAR

FAXNUMMER: 030 / 347450014

Bitte senden Sie mir ein Rezensions-Exemplar des Buches „Abnehmen im Stundentakt. Die amapur Stundendiät für Vielbeschäftigte.“ an folgende Adresse:

Redaktion:

Vorname, Name:

Straße, Hausnummer:

PLZ, Ort:

Telefon:

Fax:

E-Mail:

PEGGY REICHELT
NOVALISSTR. 11
D-10115 BERLIN

TEL +49 (30) 34 74 500-0
FAX +49 (30) 34 74 500-14
MOBIL +49 (172) 80 70 996
EMAIL MAIL@PEGGYREICHELT.DE