

Søs Wollesen

Aldrig mere slankekur

Find din ideelvægt og hold den

Er du træt af dr. Atkins, LCHF, pulverkure, suppekure, ketolysekure, fastekure og kalorietælling? Led og ked af, at når vægten endelig går ned – så går den straks op igen? Udmattet af at bruge kræfter og tid på at bekymre dig om ekstra kilo? Så er dette bogen for dig!

I *Aldrig mere slankekur* afslører læge Søs Wollesen, hvorfor vi typisk tager på igen efter en kur – og hvad der skal til, for at vi *ikke* gør det.

Bogen falder i tre faser: I første del skal kroppen renses; lugte- og smagssansen skal nulstilles, så vi ikke kommer til at 'kede os' i munden. I anden del går vi om bord i vægttabet med ugeplaner og anvisninger på, hvordan vi skal sammensætte vores måltider på en overskuelig og nem måde – så måltiderne bliver fyldt med motivation og madglæde.

I bogens tredje del har vi nået vores ideelvægt. Nu gælder det om at beholde den – resten af livet. Uden sult og afsavn. Og uden at tænke for meget over det.

Følg med en stribe kvinder gennem de tre faser og gør så klar til selv at sige: Aldrig mere slankekur!

Søs Wollesen (f. 1966) er læge, forfatter til flere sundhedsbøger, zoneterapeut, akupunktør og psykoterapeut. Hun er ansat som læge på Nordsjællands Hospital og har sideløbende hermed sin egen klinik, hvor hun rådgiver private patienter om bl.a. kost og sundhed. Søs er desuden en meget efterspurgt foredragsholder.

Søs Wollesen

Aldrig mere slankekur - Find din ideelvægt og hold den

Ca. 200 sider

Forlagets pris: 249,95 kr.

Udkommer 18. august 2015