

**Herr Mertens nimmt ab – Von einem, der auszog, das Abnehmen zu lernen
Ein ratgebendes Lesebuch von Margret Bielenberg und Jochen Mertens**

Sind Sie ein bisschen „Herr Mertens“? Für den 57-Jährigen konnte es mit der Gewichtszunahme so nicht weitergehen. Er sagt den Kilos den Kampf an und will am besten zehn Kilo über Nacht abnehmen, ohne groß etwas zu ändern. Mit professioneller Unterstützung aus den Bereichen Ernährung, Sport und Verhaltenstherapie macht er sich auf seinen ganz persönlichen Abnehmweg. Er meistert Rückschläge und lernt viel über Ernährung und seine Verhaltensweisen, die sich nicht so einfach abschütteln lassen.

Zehn Kilogramm hat er bereits verloren – und er hält sein Gewicht seit vier Jahren. In diesem Buch zu jeder Diät lernen Sie, Ihre persönliche Abnehmformel zu entwickeln. Herr Mertens nimmt ab und Sie können es auch – auf Ihre Weise.

Ein ratgebendes Lesebuch für den eigenen Weg zum Wohlfühlgewicht!

Margret Bielenberg und Jochen Mertens: "Herr Mertens nimmt ab", Verlag Umsorgt wohnen, Jochen Mertens e.K., 256 Seiten, 19,90 Euro, ISBN 978-3-941891-11-1.

Weitere Informationen zum Buch und kostenlose Leseprobe unter www.herr-mertens-nimmt-ab.de.

1180 Zeichen (1004 ohne Leerzeichen)

Die Veröffentlichung dieses Presstextes ist honorarfrei. Fotovermerk: Umsorgt wohnen
Wenn Sie Fragen haben, Informationen vermissen oder Bildmaterial benötigen kontaktieren Sie uns bitte.
Bei Veröffentlichung freuen wir uns über Ihr kurzes Signal, einen Link oder einen Beleg – vielen Dank!

Pressekontakt:

Jochen Mertens

Umsorgt wohnen Jochen Mertens e.K.

Neustädter Neuer Weg 18

20459 Hamburg

E-Mail: [info\[at\]umsorgt-wohnen.de](mailto:info[at]umsorgt-wohnen.de)

Telefon: 040 600 898 40

Fax: 040 600 898 50