

02.01.2020 - 10:39 Uhr

Mit dem BRIGITTE Balance Konzept leichter ins neue Jahr starten



Hamburg (ots) -

Pünktlich zum Jahreswechsel unterstützt die BRIGITTE ab heute mit dem BRIGITTE Balance Konzept ihre Leser*innen dabei, die guten Vorsätze rund um Gesundheit und Wohlbefinden direkt in die Tat umzusetzen. Das Konzept geht in diesem Jahr in die zweite Runde und ist der Nachfolger der BRIGITTE Diät, denn nach 50 Jahren war es Zeit für einen moderneren Ansatz, der ganzheitlich ausgerichtet ist, sich einfach in den Alltag integrieren lässt und auch langfristig Erfolg verspricht. Daher ergänzt das neue Konzept die klassische Komponente "Ernährung" um die Säulen "Bewegung" und "Meditation". Nach dem Baukastenprinzip kann sich jede*r sein eigenes Programm zusammenstellen. Als Extra wird in diesem Jahr das "Intervallfasten" ins BRIGITTE Balance Konzept integriert.

Säule 1: Ernährung - Wie geht gesundes Essen heute?

Ganz egal ob Hauptgerichte, Salate, Suppen oder Meal Preps für unterwegs - die 30 gesunden und leckeren BRIGITTE Balance-Rezepte lassen sich einfach nachkochen und individuell kombinieren - ganz ohne lästiges Kalorienzählen und strenge Wochenpläne. Alle Rezepte wurden von den erfahrenen Ernährungsexpert*innen der BRIGITTE-Redaktion entwickelt. Auch der Ernährungstrend "Intervallfasten" ist Teil des diesjährigen Konzepts. Eine der populärsten Methoden, die "16:8 Stunden-Regel", wird im Heft genauer unter die Lupe genommen und die Leser*innen erhalten Tipps, wie die Essenspausen leichter fallen.

Säule 2: Meditation - Was braucht der Kopf fürs Abnehmen?

Meditation hilft dabei, sich selbst besser kennenzulernen und zur Ruhe zu kommen. Denn bedingt durch permanenten Stress steigen der Blutzuckerspiegel und der Blutdruck, was u. a. zu Schlafstörungen und Einlagerung von ungesundem Bauchfett führt. Daher ist Meditation eine der drei Säulen des BRIGITTE Balance Konzepts. Gemeinsam mit Achtsamkeitsexperte Boris Bornemann wurde speziell für das Balance Konzept der Kurs "Sich selber mögen" entwickelt, eine Meditation mit zehn Sitzungen, die von den Leser*innen kostenlos über die App "Balloon" abgerufen werden kann.

Säule 3: Bewegung - Wie kommt der Körper in Form?

Sport spielt beim Abnehmen eine zentrale Rolle, denn gut trainierte Muskeln kurbeln den Stoffwechsel an, was wiederum die Pfunde purzeln lässt. Daher liefert die Säule "Bewegung" hilfreiche Anregungen, wie man besser und effektiver trainiert. Zudem erfahren die Leser*innen, wie sich Sport einfacher in den Alltag integrieren lässt. In dem Online-Portal www.brigitte-fitness.de werden mehr als 700 effektive Home-Workouts für jedes Fitness-Level angeboten.

Brigitte Huber, Chefredakteurin BRIGITTE: "In Zeiten, in denen Lebenskonzepte immer individueller werden, bedarf es eines flexiblen Abnehmkonzepts, dass sich dem Alltag anpasst und nicht streng vorschreibt, was man wann zu essen hat. Mit dem BRIGITTE Balance Konzept geben wir unseren Leser*innen alles Nötige an die Hand, um selbst zu entscheiden, was sie brauchen - ob das mehr Entspannung, eine Ernährungsumstellung, mehr Sport - oder eben alles zusammen ist, kann jede*r für sich entscheiden."

Erlebbar ist das BRIGITTE Balance Konzept 2020 crossmedial auf verschiedenen Kanälen: Das 44-seitige Extraheft mit 30 gesunden und leckeren Rezepten ist ab sofort in der aktuellen BRIGITTE (Heft 02/2020) erhältlich. Online unter www.brigitte.de/balance-konzept und <https://www.brigitte.de/brigitte-fitness>; über die App "Balloon" (www.balloon-meditation.de) und live beim "BRIGITTE ACADEMY Health Day" am 13. Juni 2020 im Gruner + Jahr Verlagsgebäude in Hamburg (www.brigitte.de/academy).

Kontakt:

BRIGITTE
Frauke Meier
Gruner + Jahr GmbH
Tel: +49 (0) 40 / 37 03 - 2980
E-Mail: meier.frauke@guj.de
www.brigitte.de

Medieninhalte



BRIGITTE Cover 02/2020 (EVT 02.01.2020) / Weiterer Text über ots und www.presseportal.de/nr/6788 / Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke honorarfrei. Veröffentlichung bitte unter Quellenangabe: "obs/Gruner+Jahr, BRIGITTE"

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100055230/100839350> abgerufen werden.