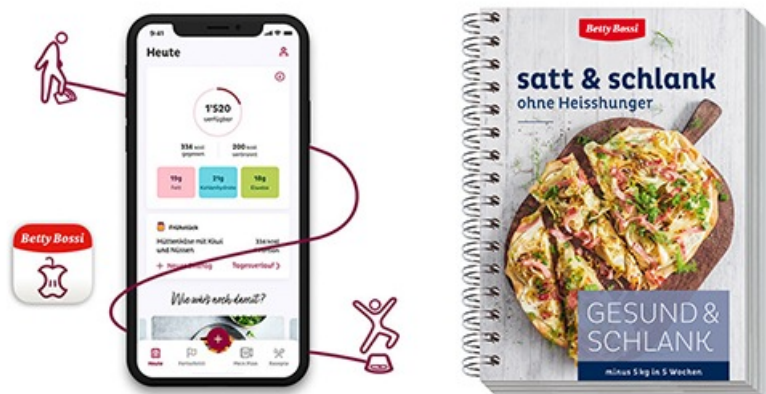


03.01.2023 – 08:45 Uhr

## Neue Betty Bossi Rezepte gegen den Heiss hunger



Medienmitteilung

Zürich, 3. Januar 2023

### Neue Betty Bossi Rezepte gegen den Heiss hunger

Gesünder essen, ein paar Kilos verlieren – das steht immer ganz oben bei den Vorsätzen fürs neue Jahr. Doch Abnehmen geht oft mit Gluscht und Heiss hunger einher, die Disziplin bröckelt, und viel zu schnell sind alte Gewohnheiten wieder da. Darum hat Betty Bossi spezielle Rezepte entwickelt, die langanhaltend sättigen. Sie sind im neuen Buch «satt & schlank – ohne Heiss hunger» sowie in der App «Gesund Abnehmen» enthalten. Betty Bossi Ernährungsberaterin SVDE Wina Fontana verrät, worauf es ankommt.

#### Abnehmen, ohne zu hungern – geht das?

Wina: Beim Abnehmen geht es nicht nur darum, weniger zu essen, sondern auch darum, das Richtige zu essen. In den ersten drei Tagen einer Ernährungsumstellung tritt tatsächlich oft Hunger auf. Mit den richtigen Rezepten verschwindet der Hunger jedoch rasch.

#### Was sind die «richtigen Rezepte»?

Wina: Drei Dinge sind wichtig: ausreichend Eiweiss. Es macht satt und hält den Blutzuckerspiegel stabil. Steigt nämlich der Blutzuckerspiegel nach einer Mahlzeit rasch an, sinkt er auch rasch wieder ab und man verspürt Heiss hunger. Das ist bei Zucker und raffinierten Kohlenhydraten wie Weissbrot der Fall. Darum achten wir auch auf «slow carbs», die den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen lassen. Drittens enthalten die Rezepte Früchte und Gemüse, die für Volumen im Magen sorgen und darum ebenfalls gut sättigen.

#### Was tun, wenn zwischen den Mahlzeiten doch der Hunger nagt?

Wina: Pausen zwischen den Mahlzeiten sind ein Schlüsselement bei der Gewichtsabnahme. Denn nur dann läuft unsere Fettverbrennung auf Hochtouren. Wenn der Hunger plagt, soll auf eine eiweissreiche Zwischenmahlzeit zurückgegriffen werden. So bleibt der Blutzuckerspiegel tief – und der Heiss hunger hat keine Chance.

#### Information für Medienschaffende

Die neuen Rezepte gegen Heiss hunger gibt es:

- im neuen Kochbuch «satt & schlank – ohne Heiss hunger», CHF 29.95, bestellbar auf [bettybossi.ch](https://bettybossi.ch)
- in der App «Gesund Abnehmen», CHF 69.00 für drei Monate, Download auf [bettybossi.ch/gesundabnehmen](https://bettybossi.ch/gesundabnehmen)

**Gerne dürfen Sie Exemplare des Kochbuchs «satt & schlank – ohne Heiss hunger» oder einige Abos der App «Gesund Abnehmen» in ihrem Medium verlosen!**

#### Über die Betty Bossi App «Gesund Abnehmen»

Neben über 1000 «gesund & schlank» Rezepten und einem Menüplan enthält die App auch Funktionen zum Erfassen der

Aktivitäten und über 40 Fitness-Videos zum Mitmachen. Zudem gibt es wöchentlich Tipps und Tricks von unseren Ernährungscoaches. Mehr Infos hier: [bettybossi.ch/gesundabnehmen](https://bettybossi.ch/gesundabnehmen)

## Medienkontakt

Viviane Bühr, Leiterin Unternehmenskommunikation

Tel. +41 44 209 19 73, [kommunikation@bettybossi.ch](mailto:kommunikation@bettybossi.ch)

## Betty Bossi – der einfachste Weg zum Genuss

Betty Bossi ist das führende Schweizer Kulinarik-Unternehmen. Seit 1956 begleitet die fiktive Köchin und Kultfigur Betty Bossi alle auf dem einfachsten Weg zum Genuss - mit einfachen und gelingsicheren Rezepten, cleveren Küchenhelfern und innovativen Food-Produkten.

[Betty Bossi](https://bettybossi.ch), Division der Coop Genossenschaft, Baslerstr. 52, Postfach, CH-8021 Zürich

## Medieninhalte



App «Gesund Abnehmen»



Kochbuch «satt & schlank – ohne Heisshunger»

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100068198/100900694> abgerufen werden.