



## Presseinformation

**Nicole Staudinger**

**Ich nehm schon zu, wenn andere essen!**

Ungekürzte Autorinnenlesung

Regie: Maria Nowotnick

Laufzeit: 4 Stunden, 40 Minuten, 4 CDs Multibox

19,95 € (unverbindliche Preisempfehlung)

ISBN 978-3-8398-1698-1

Buchverlag: Droemer Knaur

Erscheint am 01. März 2019



### **Mit der Schlagfertigkeitsqueen durch dick und dünn**

Nicole Staudinger hat Jahre missglückter Diätversuche hinter sich. Kaum einen neuen Abnehmtrend ließ sie aus, ohne Erfolg. Die Kilos, die sie verlor, brachte der Jo-Jo-Effekt zurück. Erst als sie erkannte, dass ihr Essverhalten das Problem war – eine Leckerei als Belohnung, als Trost oder einfach zwischendurch – gelang ihr das Umdenken. Und als sie beschloss, nie wieder Diät zu machen, sondern bewusst zu essen, begannen die Pfunde auf einmal zu purzeln. Nun macht sie anderen Frauen Lust, den Genussverzicht zu beenden und mit Humor und Selbstbewusstsein überschüssigen Pfunden zu Leibe zu rücken.

**Essen, Abnehmen und Selbstakzeptanz: Nicole Staudinger lässt die Hörerin unterhaltsam teilhaben an ihrem Weg zu einem gesunden Essverhalten.**

**Nicole Staudinger** ist Schlagfertigkeitstrainerin, Moderatorin und Bestsellerautorin. Mit abwechselnden Bühnenprogrammen tourt sie sehr erfolgreich durch Deutschland.

Sehen Sie sie hier im *Hingehört*-Video zum Hörbuch: <https://bit.ly/2QBpVMB>

Bitte schicken Sie uns einen Beleg Ihrer Besprechung zu.

Maria Nowotnick | Argon Verlag GmbH | Waldemarstraße 33A | 10999 Berlin

maria.nowotnick@argon-verlag.de | Telefon: +49 (0)30 / 2 57 62 06-45 | Fax: +49-(0)30-2576 206-20