

Pressemitteilung

Silke Kayadelen: „Ich coach Dich schlank“

Fitness-Expertin und TV-Coach veröffentlicht zweites Buch im März 2009

Abnehmen ohne Stress? Ab sofort kein leeres Versprechen mehr. TV-Abnehm-Expertin Silke Kayadelen (Besser essen – Leben leicht gemacht, Pro Sieben) hat ein Fitness-Programm entwickelt, das wirklich jeder schafft – und das auf Dauer garantiert die Pfunde purzeln lässt.

Und wie genau das geht, beschreibt die Autorin in ihrem neuen Buch. Übersichtlich unterteilt in vier Stufen wird der Leser an das Thema herangeführt. Mit einem sanften zweiwöchigen Einstieg wird es jedem leicht gemacht sich auf das Schlank-Coaching einzulassen. Mit mehr Bewegung im Alltag, Ernährungsscheck und einem Blick auf das eigene Zeitmanagement ist man mittendrin im Thema und kommt rasch zu ersten Einsichten und Ausblicken auf ein leichteres Leben. Wesentliche Aussage ist, dass sowohl bei der Ernährungsumstellung als auch beim Einstieg in mehr sportliche Aktivitäten, langsam begonnen werden soll. Anstatt übermotiviert in eine Sackgasse zu laufen, muss jeder seinen individuellen Weg finden, der dauerhaft in das persönliche Lebensumfeld integriert werden kann.

Wertvolle Tipps, ein ausgeklügeltes Fitnessprogramm und eine DVD komplettieren den ersten Schlankheitscoach in Buchform.

Silke Kayadelen schreibt aus ihrer persönlichen Erfahrung mit Essstörungen und jahrelangen Gewichtsproblemen. Ihr Einfühlungsvermögen, ihre Authentizität und ihre sympathische und vertrauensvolle Art machen es dem Leser leicht, neue Gewohnheiten zu schaffen und umzusetzen.

"Ich coach dich schlank" ab März 2009 im Buchhandel erhältlich und bereits jetzt über Vorbestellung bei Amazon http://www.amazon.de/coach-dich-schlank-Silke-Kayadelen/dp/3833815981/ref=sr_1_3?ie=UTF8&s=books&qid=1228153789&sr=8-3

Zur Autorin:

Silke Kayadelen, geb. am 19.07.1968, verheiratet, 1 Tochter, examinierte Sportlehrerin, zertifizierte Pilates-Pädagogin (Mitglied im Deutschen Pilates Verband), zertifizierte Ernährungstrainerin, Ehemals Deutsche Meisterin und Mitglied der Deutschen Nationalmannschaft (Tae-Kwon-Do). Autorin von „Besser Essen 2“. Tätig als TV Fitness- und Ernährungsexpertin: „Besser Essen“ (Pro Sieben), „Projekt Paradies“ (Pro Sieben) und Personal Trainerin.

Weiteres zur Autorin: www.silke-kayadelen.de, info@kayadelen-pt.de, Mobil: 0173 51 29 270