

## Presseinformation

24. Februar 2016

## Ab 25. Februar im Handel: Das große WOMAN DIÄT BUCH

Mit allen Schlank-Rezepten für 8 Wochen!

Nach Tausenden begeisterten Leserinnen im Vorjahr jetzt am Markt: die WOMAN DIÄT 2016 mit brandneuen Rezepten zum Abnehmen, akribisch zusammengestellt von Barbara Poche, langjähriger WOMAN-Diät-Expertin. Das Buch begleitet Sie 8 Wochen lang täglich mit Vorschlägen für Frühstück, Mittag- & Abendessen und zwei Snacks. Bei gesunder Trennkost und 1.000 bis 1.500 Kalorien am Tag müssen Sie weder auf Fleisch und Fisch noch auf Nudeln verzichten und nehmen ohne zusätzlichen Sport bis zu 15 Kilo ab!

Dazu gibt es zum Start jeder Woche ein Kapitel, das auf die jeweilige Diätphase eingeht: Wann wird am besten mit dem Abnehmen gestartet? Welche Lebensmittel helfen beim Abnehmen? Wie kann man sich ganz einfach zum Durchhalten motivieren? Wie steigt man nach Diätsünden wieder locker ein? Und wie bleibt man nach der Diät ganz easy an der Bikinifigur dran?

"Ein Buch wie eine Freundin, die mithilft, motiviert und mit der man seine Erfolge feiern kann", sagt Euke Frank, Chefredakteurin & Herausgeberin von WOMAN, über die neue Abnehmbibel mit 92 prall gefüllten Seiten.

"Hier treffen Werbepartner tagtäglich intensive, begeisterte Nutzer- und Nutzerinnen auf ihrem Weg zur Idealfigur. Aufmerksamkeit garantiert", so Gabriele Kindl, Managing Director von WOMAN.

Das WOMAN DIÄT BUCH ist ab 25. Februar im Handel und kostet € 5.90.





























## Über WOMAN

WOMAN ist Österreichs Frauenmedienmarke Nr. 1. Seit dem Launch 2001 ist das 14-tägig erscheinende Frauen- und Lifestyle-Magazin Marktführer (Druckauflage 177.192, Reichweite Frauen 14 bis 49 Jahre + ABC1 15%, Quelle MA 2014/15). WOMAN bietet alles, was Frauen lieben: die aktuellsten Trends aus Mode und Beauty, spannende Reportagen sowie ganz viele Tipps und Inspiration für Gesundheit, Ernährung, Fitness & Freizeit. Zahlreiche Kaufmagazine zu Top-Interest-Themen ergänzen das Printportfolio. WOMAN.at ist mit 1,8 Millionen Visits eines der großen Online-Portale für Frauen in Österreich (ÖWA Jänner 2016, Wert gerundet), zählt mehr als 46.000 Newsletter-AbonnentInnen und erreicht über 144.000 UserInnen via Social Media.

Das Marken-Ecosystem wird kontinuierlich erweitert, um Österreichs Frauen über alle relevanten Kanäle zu erreichen und zu begeistern, u. a. mit dem WOMAN DAY – Österreichs größtem Shopping-Erlebnistag.

## Pressekontakt

Assistentin des Vorsitzenden der Geschäftsführung

Mag. Melanie Stank
Tel.: +43 1 213 12 – 6801
E-Mail: stank.melanie@vgn.at

Verlagsgruppe News Gesellschaft m.b.H., Wien

























