

Spezielles Diätbuch mit eigener Geschichte

PRÄSENTATION / Ernährungswissenschaftlerin Martina Tischer stellt in der **FH** ihr Werk vor.

ST. PÖLTEN / „Das Schreiben hat mich schon immer fasziniert, schon in der Jugend habe ich immer Tagebuch geschrieben“, erzählt Ernährungswissenschaftlerin Martina Tischer, die im November ihr erstes Buch mit dem Titel „Braucht die Seele Apfelstrudel? - Gefühle essen mit, wie man schlank und glücklich wird“ veröffentlicht hat.

Zwei Jahre dauerte es, bis Erstlingswerk fertig war

Schon während ihres Studiums in Wien hat sich Tischer auf den Schwerpunkt Psychologie und Soziologie der Ernährung spezialisiert. „Ich wollte schon länger ein Buch schreiben, 2009 habe ich dann einen Schreibkurs

für Sachbücher besucht“, so die Erstautorin. Innerhalb von zwei Jahren war das Buch zum Thema emotionales Essverhalten dann fertig. Auch die persönliche Geschichte der Autorin floß mit ein: „In meiner Jugend habe ich das emotionale Essverhalten sehr gut praktiziert.“

In sieben Schritten erklärt Tischer im besonderen Diätbuch, wie man wieder zu einem gesunden, genussvollen und intuitiven Essverhalten zurückfindet.

Am Donnerstag, 12. Jänner, präsentiert Martina Tischer ihr Buch um 19 Uhr in der **Fachhochschule St. Pölten**. Um Anmeldung wird gebeten per E-Mail an michaela.lechner@fhstp.ac.at oder unter ☎ 0676/4178912.



Martina Tischer stellt ihr Buch über emotionales Essverhalten am 12. Jänner in der St. Pöltner Fachhochschule vor.

FOTO: ZVG