

23.12.2020 – 10:24 Uhr

## Leichter ins 2021 mit der Betty Bossi Abnehm-App



Medienmitteilung, 23. Dezember 2020

### Leichter ins 2021 mit der Betty Bossi Abnehm-App

Die neue App "Gesund abnehmen" von Betty Bossi macht es dank personalisierten Rezepten und einfachem Kalorientracking noch leichter, das Wunschgewicht zu erreichen. Die neue Anwendung ergänzt die "gesund & schlank"-Bücher von Betty Bossi, die mit 425'000 verkauften Exemplaren zu den wichtigsten Ernährungsratgebern in der Schweiz gehören.

Die neue [App "Gesund abnehmen"](#) von Betty Bossi unterstützt die guten Vorsätze, nach den Festtagen mit einer ausgewogenen Ernährung ins neue Jahr zu starten. Die App basiert auf dem Erfolg der Buchserie "gesund & schlank". Auch die 121 Rezepte aus dem neuen Buch "gesund & schlank - minus 5 kg in 5 Wochen" sind enthalten. Die speziell entwickelten Rezepte machen lange satt dank hochwertigen Eiweissquellen, viel Gemüse, guten Ölen und wenigen Kohlenhydraten. So steht einer langfristig gesunden sowie genussvollen Ernährung nichts mehr im Weg.

### Essverhalten bewusst machen

Mit der App behält man immer den Überblick und die Kontrolle über das eigene Essverhalten. "Apps können helfen, Lebensmittel besser einzuschätzen und das eigene Verhalten bewusster zu machen. Beides beeinflusst die persönlichen Essgewohnheiten, was der Schlüssel zum Erfolg ist", sagt Marlène Gautschi, diplomierte Ernährungsberaterin bei Betty Bossi.

### Die App - einfach und individuell

Die Anwendung der App ist ganz einfach: Nachdem ein persönliches Nutzerprofil angelegt wurde, werden die Rezepte individuell nach den Vorlieben und dem persönlichen Kalorienbedarf der User\*innen ausgespielt. Die Kalorien der Rezepte sind mit einem Klick gespeichert. Auch einzelne Lebensmittel sind mittels Barcodescanner ganz einfach erfasst.

Neben der Kalorienaufnahme kann auch der Kalorienverbrauch durch körperliche Bewegung dokumentiert werden. Die Aufzeichnung von Gewichtsverlauf und täglicher Kalorienbilanz animieren dranzubleiben. Ein wöchentlicher Coachingletter liefert zusätzliche Motivationsspritzen.

### Jetzt downloaden und 7 Tage gratis testen

Die App "Gesund abnehmen" wurde in Zusammenarbeit mit der Zürcher Digital-Agentur JLS DIGITAL AG entwickelt. Sie ist im iPhone App Store zum Download bereit und während der ersten sieben Tagen kostenlos. Die Android-Version folgt anfangs 2021.

### Die Abo-Varianten:

**1 Monat CHF 29.00**

**3 Monate CHF 69.00**

**6 Monate CHF 99.00** (16.50 pro Monat)

[www.bettybossi.ch/gesundabnehmen](http://www.bettybossi.ch/gesundabnehmen)

#### **Ergänzende Informationen:**

Gemäss der aktuellsten Untersuchung zum Körpergewicht in der Schweiz möchten 45 Prozent der Bevölkerung abnehmen 1. Ernährungs-Apps können hierbei wirksam unterstützen, wie eine Untersuchung der Universität Konstanz zeigt 2.

1 [Schweizerische Gesundheitsbefragung 2012](#)

2 Karoline Villinger, Deborah R. Wahl, Heiner Boeing, Harald T. Schupp, Britta Renner: The effectiveness of app-based mobile interventions on nutrition behaviours and nutrition-related health outcomes: A systematic review and meta-analysis. Obesity Reviews, DOI: <https://doi.org/10.1111/obr.12903>

#### **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.

#### **Medienkontakt:**

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

#### **Medieninhalte**



*Ansicht auf Mobiltelefon*



*QR-Code App «Gesund abnehmen»*

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100068198/100862257> abgerufen werden.