



Noom Inc.

**Für immer schlank: Die Noom-Methode.
Minimale Einschränkung, maximale
Wirkung: Mit kleinen Verhaltensänderungen
das Wohlfühlgewicht erreichen und halten**

Ungekürzt mit Kevin Körber

Download · ca. 10 h

17,95 €

ISBN 978-3-7424-2756-4

Buchvorlage: Goldmann Verlag in der Penguin
Random House Verlagsgruppe

Erscheinungstermin: 23.08.2023

Minimale Einschränkung, maximale Wirkung: Keine Lust mehr auf Diäten? Die Noom-Methode, auf der die gleichnamige Erfolgsapp basiert, verspricht: Keine Diäten mehr, kein Jojo-Effekt – und trotzdem das Wohlfühlgewicht erreichen und halten. Auf Basis wissenschaftlich erprobter Prinzipien wie der kognitiven Verhaltenstherapie werden psychologische Strategien vorgestellt, mit denen sich das eigene Verhalten in den Bereichen Ernährung, Bewegung, Schlaf und Mindset ändern lässt. Die hochwirksame Noom-Methode geht den Ursachen auf den Grund und zeigt, wie man durch kleine Veränderungen dauerhaft positive Gewohnheiten entwickelt, die ein Leben lang halten. Diese Micro Habits sind der Schlüssel zum Erfolg: Ohne Diät zum Wohlfühlgewicht – mit Noom kein Problem!

Noom Inc.

Noom ist eine digitale Gesundheitsplattform, die es ihren Nutzern ermöglicht, durch kleine Verhaltensänderungen ganzheitliche Gesundheitsergebnisse zu erzielen. Noom wurde 2008 mit dem Ziel gegründet, Menschen auf der ganzen Welt zu einem gesünderen Leben zu verhelfen. Die Noom®-Methode basiert auf einer nachweislich wirksamen Kombination aus Technologie, Psychologie und Coaching und stützt sich auf mehr als ein Jahrzehnt Erfahrung in der Produktentwicklung und Nutzerforschung. Heute umfasst die Plattform zwei Kernprogramme: Noom Weight für das Gewichtsmanagement und Noom Mood für das Stressmanagement. Noom hat seinen Hauptsitz in New York City.