



Presseinformation

Marion Grillparzer/ Martina Kittler

GLYX-DIÄT – DAS KOCHBUCH

Reihe: **GU Diät-Kochbücher**

144 Seiten, mit ca. 120 Farbfotos.

Format: 17 x 23,5 cm. Softcover mit Klappen

12,90 €(D)/ 13,30 €(A)/ 23,90 sFr

ISBN: 978-3-7742-6354-3



Rundum GLYX-lich – Rezepte zum Schlankwerden und Schlankbleiben

Das Kochbuch zum Bestseller „GLYX-Diät – Abnehmen mit Glücksgefühl“ ist da! Wer sich vorwiegend von Lebensmitteln mit niedrigem GLYX ernährt, verliert Gewicht und gewinnt dauerhaft Gesundheit und Energie: das ist das ganze Geheimnis der GLYX-Diät. Wer es ausprobiert, ist begeistert. **GLYX-DIÄT – Das Kochbuch** liefert nun eine Fülle neuer Rezepte für alle, die nach dem GLYX-Pinzip leben wollen.

226 neue Rezeptideen - allesamt mit niedrigem GLYX-Wert und hohem Fettburner-Potenzial machen endlich Schluss mit Kalorienzählen und Jojo-Effekt! Von Apfel-Müsli bis Zabaione ist für jeden etwas dabei – für alle Mahlzeiten rund um die Uhr. Dazu gibt es über 70 Blitzgerichte für den Energiekick in hektischen Zeiten und bei akuter Koch-Unlust: Birnen mit Roquefort-Quark, Lachs-Tartar, Avocado-Cocktail... Nichts dauert länger als fünf Minuten. Auch wer gerne hamstert und auf Vorrat kocht, kommt voll auf seine Kosten. Denn bei Brotaufstrichen und Saucen findet sich jede Menge GLYX-Taugliches für die Speisekammer wie z. B. Müsli, Pesto und Marmelade. Damit beim Einkaufen gleich das Richtige in den Korb kommt, gibt es umfangreiche Infos, in welchen Produkten die wirksamsten Schlankmacher stecken.

Der Service-Teil beantwortet alle Fragen zum Thema GLYX und erklärt leicht verständlich, warum GLYX-niedrige Ernährung schlank, fit und gesund macht. Der GLYX-Guide hilft Heißhunger-Attacken und andere Fallen zu erkennen und einfach zu umschiffen. Hat man den Dreh erst einmal raus, wird die GLYX-Diät zur genussvollen Ernährung mit Schlankheits-Garantie.

Die Autorinnen:

Marion Grillparzer ist Diplom-Oecotrophologin und arbeitet als freie Journalistin und erfolgreiche Buchautorin mit dem Schwerpunktthema gesunde Ernährung. Die wissenschaftlichen Hintergründe der „GLYX-Diät“ übersetzte sie mit fröhlicher Feder so überzeugend, dass die spannende Lektüre motiviert, anders zu Essen. Ihr neues Konzept gegen die Sorgen mit den Pfunden ist bestechend einfach und wirkungsvoll.

Martina Kittler ist ebenfalls Diplom-Oecotrophologin und hat die unkomplizierten Gerichte mit niedrigem GLYX und hohem Fettburner-Potenzial entwickelt. Ihr Credo: Fitness durch gesunde Ernährung, verknüpft mit Genussfreude und pfiffigen Ideen.