



Presseinformation

Dr. med. Detlef Pape/Dr. med. Rudolf Schwarz/
Elmar Trunz-Carlisi/Gabriele Heßmann/Helmut Gillessen

Schlank im Schlaf - Der 4-Wochen-Power-Plan

Reihe: **GU Spezial**

120 Seiten, mit ca. 80 Farbfotos.

Format: 21 x 21 cm. Softcover.

16,99 €(D)/ 17,50 €(A)/ 29,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-0763-3



Bestseller-Diätprogramm für ein schlankes Leben

Seit 2006 gibt es das Schlank-im-Schlaf-Erfolgskonzept bei GU, und viele Diätgeplagte sind begeistert: Wer sich seine Mahlzeiten geschickt zusammenstellt und sich gezielt bewegt, kann den Rest der Abnehmerarbeit getrost seiner Bio-Uhr überlassen. Denn die steht auch nachts nicht still. 2007 geht es in die Fortsetzung: **Schlank im Schlaf – Der 4-Wochen-Power-Plan** macht den Einstieg in die traumhaft wirksame Diät ganz einfach. Das Intensivprogramm ist benutzerfreundlich, besonders praxisorientiert und damit schnell in den Alltag integriert. Man nehme eine ausgewogene Insulin-Trennkost zu sich und kombiniere sie mit typgerechtem Kraft- und Ausdauertraining. Das hemmt das „Fettmashormon“ Insulin – und bewirkt, dass der schlafende Körper sich seine Energie direkt aus den Fettzellen holt. Während wir friedlich schlummern, arbeiten Schlankmacher-Hormone für unsere Traumfigur.

Köstliche Sattmacher-Rezepte sorgen tagsüber für den richtigen Nährstoff-Mix: Morgens Kohlenhydrate, mittags Mischkost und abends vor allem Eiweiß. Von Montag bis Freitag stehen einfache Rezepte auf dem Speiseplan – am Wochenende darf's auch mal etwas aufwändiger sein. Die 5-Stunden-Esspausen-Regel gilt ohne Ausnahme die ganze Woche über. Zuverlässig wirkt auch das Bewegungs-Bausteine-System: Der Bewegungsplan ist ausgeklügelt und kombiniert Alltagsbewegung mit dem richtigen Maß an Ausdauer- und Muskelaufbautraining. Die Workouts lassen sich mit Hilfe eines kleinen, aber effektiven „Overballs“ intensivieren. Immer montags und donnerstags ist Ruhetag und relaxen steht auf dem Programm. Autoren-Coachings und ein „Motto des Tages“ sorgen für viel Schwung und beugen Diät-Durchhängern vor.

Dr. med. Detlef Pape ist Facharzt für innere Medizin mit eigener Praxis in Essen. Er arbeitet als Adipositas-Berater und hat mit großem Erfolg ein strukturiertes Diätprogramm für seine Patienten entwickelt. Dr. med. Rudolf Schwarz ist Facharzt für innere Medizin, Arbeitsmedizin und Psychotherapie. Er leitet den betriebsärztlichen Dienst der Stadtwerke Köln und gibt Seminare im Bereich der ganzheitlichen Präventions- und Ernährungsmedizin. Elmar Trunz-Carlisi ist Sportwissenschaftler und leitet das Institut für Prävention und Nachsorge in Köln. Er ist Experte für Gesundheitssport und Fitness – und veröffentlicht seit Jahren Beiträge in Fach- und Publikumszeitschriften. Gabriele Heßmann ist freie Journalistin und Redakteurin mit den Schwerpunkten Kochen, Ernährung und Gesundheit. Helmut Gillessen, arbeitet bei der Rheinenergie AG im Bereich Personal. Er joggt seit 20 Jahren, hält Vorträge und initiierte gemeinsam mit Dr. Schwarz eine Gesundheits- und Fitnesskampagne für die Mitarbeiter.