



Presseinformation

Marion Grillparzer

Fatburner

So einfach schmilzt das Fett weg

Ratgeber Gesundheit

128 Seiten, ca. 50 Farbfotos bzw. Illustrationen

Format: 16 x 21,5 cm, Softcover mit runder Ecke

Preis: 12,99 €(D)/ 13,40 €(A)/ 23,50 sFr

ISBN: 978-3-8338-1994-0

Erscheinungstermin: Februar 2010



Richtig essen macht schlank: Der Klassiker in neuer Ausgabe

Dass einseitige Diäten und Crashkuren dem Körper schaden und auf lange Sicht eher dick anstatt dauerhaft schlank machen, ist inzwischen allseits bekannt. Bereits vor zehn Jahren erschien ein Buch, das dieses Prinzip enttarnte und cleveres Essen zum Programm machte: **Fatburner - So einfach schmilzt das Fett weg**. Der Bestseller ist inzwischen zum Klassiker avanciert und GU veröffentlicht den Ratgeber nun in aktualisierter Neuauflage.

Eine der schönsten Botschaften des Fatburner-Konzepts vorweg: Hungern ist verboten. Denn damit werden der Jojo-Effekt und die spätere Gewichtszunahme vorprogrammiert. Stattdessen setzt Autorin Marion Grillparzer auf die sogenannten Fatburner, also ausgewählte Nahrungsmittel, die die Fettverbrennung gezielt ankurbeln.

Wissen macht schlank lautet das Motto dieses Abnehmkonzepts. Unterhaltsam und leicht verständlich gibt die Autorin deshalb zunächst einen Überblick über Bedeutung und Funktion verschiedener Hormone, den glykämischen Index, gute und schlechte Kohlenhydrate und Fette sowie die schlankmachende Wirkung von Eiweiß und Vitalstoffen. Im anschließenden Kapitel stellt sie die wichtigsten Fatburner von A bis Z vor und erläutert ihre gesundheitsfördernden Wirkungen. Und damit es nicht bei der schönen Theorie bleibt, hilft ein Rezept-Kapitel mit einer 10-Tage-Wohlfühl-diät, Einkaufslisten und Tipps für die Vorratshaltung beim Einstieg in die neue Ernährungsweise. Da auch ausreichend Bewegung eine entscheidende Rolle beim Abnehmerfolg spielt, wird das Konzept um ein Fitnessprogramm auf dem Minitrampolin ergänzt. Vorab gibt es noch Informationen zum richtigen Trainingspuls, ein Selbsttest verrät zudem das eigene Fitnesslevel.

Sehr praktisch: Eine Tabelle zum Einstecken zeigt auch beim Einkauf oder im Restaurant die wichtigsten Fatburner auf einen Blick.

Marion Grillparzer ist Diplom-Ökotrophologin und ausgebildete Journalistin. Als freie Autorin schreibt sie für verschiedene Magazine und hat bereits mehrere Bestseller zu den Themen Ernährung, Gesundheit und Fitness veröffentlicht.