

## Kurztext

---

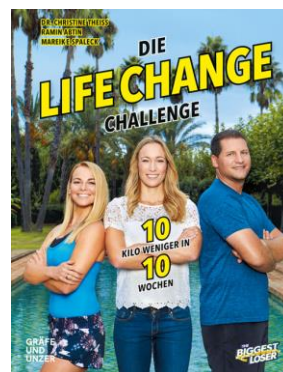
Ramin Abtin / Dr. Christine Theiss / Mareike Spaleck  
**The Biggest Loser: Die Life Change Challenge**  
**10 Kilo weniger in 10 Wochen!**

192 Seiten

Nicht definiert

19,99 € (D) / 20,60 € (A) / 28,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-6886-3



Es ist Jubiläumsjahr: Seit 10 Jahren coachen die SAT 1 Diät-Experten die verschiedensten Kandidaten in der Reality Show The Biggest Loser in Richtung Wunschgewicht. Ob alt oder jung, sportlich oder eher gemütlich, Frau oder Mann – von den Grundvoraussetzungen könnten die Teilnehmer nicht unterschiedlicher sein. Einen Wunsch aber teilen sie alle: möglichst nachhaltig die überflüssigen Kilos verlieren und endlich ihr Leben verändern. Ein repräsentativer Querschnitt der mit gleichem Wunsch geschlagenen Zuschauer also. Mit dem Buch zur Sendung kommen nun endlich die Coaches zu den TV-Zuschauern und Diätwilligen nach Hause. Im Gepäck: Top-Ernährungsknowhow von Trainerin Mareike Spaleck, das so in der Sendung gar nicht vermittelt werden kann. Die besten Fitnessübungen und einzigartige Sportprogramme gibt es von Kickbox-Weltmeister Ramin Abtin. Last, but not least: Alles Wichtige rund um das Thema Motivation von der 23-fachen Kickbox-Weltmeisterin und Ärztin Christine Theiss – wer könnte es besser drauf haben? Alles ist abgestimmt auf die individuellen Bedürfnisse und mit genauen Plänen sowie tollen Entspannungsübungen ausgestattet. Hier findet wirklich jeder den perfekten Weg für die 10 Kilo Gewichtsabnahme – und den Startpunkt für seinen individuellen Life-Change!