

Kurztext

Dr. med. Matthias Riedl

Das 20:80-Kochbuch für Berufstätige

Abnehmen mit dem Erfolgsprinzip

160 Seiten, mit ca. 90 Farbfotos

Nicht definiert

16,99 € (D) / 17,50 € (A) / 23,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-6694-4



Mit überschaubarem Aufwand viel erreichen, viele Alltagsgewohnheiten behalten und trotzdem erfolgreich abnehmen! Das verspricht das bewährte 20:80-Prinzip von ERNÄHRUNGS-DOC Dr. Matthias Riedl. Dass das auch im Berufsleben funktioniert, beweisen über 80 Frühstücksideen, Ruck, zuck!-Gerichte für den Feierabend und Lunch-to-go-Rezepte, die in maximal 30 Minuten auf dem Teller sind. Der richtige Mix aus hochwertigem Eiweiß, gesunden Fetten und »langsamen« Kohlenhydraten versorgt den Körper mit ausreichend Energie für den Berufsalltag. Kein Hunger, kein Verzicht, keine Verbote! Stattdessen heißt es dreimal am Tag: richtig satt essen! Das 20:80-Prinzip ist auf die persönlichen Bedürfnisse zugeschnitten und zeigt, an welchen kleinen, aber entscheidenden Stellschrauben gedreht werden muss, damit das Abnehmen ganz einfach gelingt. Praktische Zeitspar- und Organisations-Tipps helfen bei der einfachen Umsetzung im Alltag. So klappt's mit dem Abnehmen im Alltag – langfristiger Erfolg garantiert!