

Kurztext

Dagmar von Cramm

Meine grüne Diät **Nachhaltig abnehmen**

ePub

13,99 € (D) / 13,99 € (A) / 21,00 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-4094-4



Genug von einseitigen Trenddiäten und Jojo-Effekt? Keine Lust auf komplizierte Ernährungspläne, die sich im Alltag kaum umsetzen lassen? Dann nutzen Sie zum Abnehmen doch einfach die Kraft der Natur! Wie das geht? Jede Jahreszeit hat ihre Superfoods - wie etwa Tomaten im Sommer oder Kürbis im Herbst. Deren schlanke Benefits geschickt einzusetzen, ist das Erfolgskonzept der grünen Diät, das die bekannte Ernährungsexpertin Dagmar von Cramm entwickelt hat. Wichtig war ihr dabei, dass die Diät super easy im Alltag funktioniert: Die Rezepte sind unkompliziert, lecker und folgen dem Motto: mit 1 Hauptzutat 2 x ganz unterschiedlich kochen. Das ist nachhaltig hoch zwei: saisongerecht einkaufen und kochen und dadurch dauerhaft abnehmen. Und das Beste: Weil das so einfach geht und man sich dabei so wohl fühlt, kann diese Diät glatt zur Gewohnheit werden. Tschüss, Jojo-Effekt! Wer einmal auf den grünen Geschmack gekommen ist, bleibt dauerhaft schlank!