

Kurztext

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

Schlank im Schlaf für Berufstätige

144 Seiten, mit ca. 100 Farbfotos

Format: 17,0 x 23,5 cm, Nicht definiert

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

ISBN: 978-3-8338-1435-8



Die Fortsetzung der Schlank-im-Schlaf-Erfolgsgeschichte: das Kochbuch, mit dem auch Berufstätige mit wenig Zeit leicht und bequem abnehmen können. Ein maßgeschneidertes Konzept, das auch unterwegs funktioniert. Kombinationsvorschläge für morgens, mittags und abends zeigen, wie es geht. So ist auch das Essen im Restaurant oder in der Kantine kein Problem. Wer etwas mehr Zeit hat, kombiniert Fertigprodukte mit frisch Zubereitetem. Und wer gern kocht, findet ebenfalls leckere, schnelle Rezepte zum Verwöhnen. Ganz neu: Die SiS-Punkten bei jedem Rezept zeigen den Kohlenhydratgehalt. So behalten Sie Ihre Kohlenhydrat-Bilanz bequem im Blick. Zum Einstieg wird das Wichtigste einfach und in aller Kürze erklärt. Tipps zum cleveren Einkaufen geben zusätzliche Hilfe und Fitness-Übungen fürs Büro machen das Abnehmen noch effektiver. Als Extraservice bietet der SiS-Wochenplan in der hinteren Klappe Vorschläge für eine Woche lecker essen und bequem abnehmen ohne Kochen.