



Presseinformation

Prof. Dr. med. Marion Kiechle, Julie Gorkow

Tag für Tag leichter - das Kochbuch Intelligent, intuitiv und individuell essen und abnehmen

Umfang: 192 Seiten

Format: 21 x 26,5 cm

Preis: 24,99 € (D)/ 25,70 € (A)/ 32,50 sFr

ISBN: 978-3-8338-7346-1

Erscheinungsdatum: Januar 2020



Genussvoll und intuitiv abnehmen mit alltagstauglichen Rezepten

Das Erfolgsrezept moderner Powerfrauen: Sie nehmen ihr Glück selbst in die Hand! Sagen Nein zu Dickmachern aus Tüte oder Dose und zu Diäten. Gehen ihren Weg zur Traumfigur selbstbewusst und nachhaltig – und kochen selbst! **Jeden Tag leichter – das Kochbuch** des Expertinnen-Duos Prof. Dr. Marion Kiechle und Beauty- und Health-Journalistin Julie Gorkow bringt mit alltagstauglichen, gesunden und genussreichen Rezepten und praxiserprobtem Knowhow jede Frau zum individuellen Wunschgewicht. Ganz einfach, Schritt für Schritt. Frische, leichte Zutaten und smartes Meal Prep verbinden „busy“ mit „easy“: vom Frühstück über Snacks bis zu kalten und warmen Gerichten für mittags und abends, von Müslis, Powerdrinks, Salaten und Suppen bis zu Alltime-Favorites wie Pizza, Pasta, Pfannkuchen – mit diesen Rezepten schmecken selbst klassische Lieblingsgerichte jetzt aufregend schlank. Kalorien runter, Genuss rauf – das ist das nachhaltige Erfolgsrezept für die neue weibliche Leichtigkeit!

- Dauerhaft gesund & schlank: Von Frauen für Frauen
- Selber machen statt fertig kaufen: Liebessessen lecker und gesund gekocht
- Alltagstauglich in der Umsetzung: Einfache Rezepte mit Gelinggarantie für zu Hause und zum Mitnehmen

Prof. Dr. Marion Kiechle gilt als absolute Koryphäe in der Frauenheilkunde. Seit 2000 ist sie Inhaberin des Lehrstuhls für Frauenheilkunde und Geburtshilfe an der Technischen Universität München und Direktorin der Frauenklinik am Münchner Universitätsklinikum rechts der Isar.

Julie Gorkow ist Journalistin und spezialisiert auf den Bereich Beauty & Gesundheit. Nach Stationen u. a. bei Bunte, Amica, Myself, GQ und Harper's Bazaar hat sie sich auch als freie Autorin in den letzten Jahren einen Namen gemacht.