

Kurztext

Dr. med. Matthias Riedl

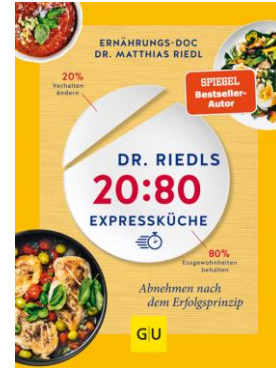
Dr. Riedls 20:80 Expressküche **Abnehmen nach dem Erfolgsprinzip**

160 Seiten, mit ca. 80 Farbfotos

Nicht definiert

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

ISBN: 978-3-8338-7234-1



Wenig ändern, viel erreichen – so lautet das Motto des bekannten Ernährungsmediziners und Bestseller-Autors Dr. Matthias Riedl. Sein neuer Band zum Erfolgsprinzip 20:80 richtet sich an alle Abnehmwilligen, die gesunde Alternativen zu gängigem Fast Food suchen. Zusammen mit seinem Ernährungsteam zeigt Dr. Riedl, dass auch schlanke Küche einfach und schnell gehen kann: 70 Expressrezepte mit wenigen Zutaten, maximal 20 Minuten Zubereitungszeit und jeder Menge Geschmack sind der beste Beweis! Eine ausgewogene Kombi aus hochwertigem Eiweiß, gesunden Fetten und langsamen Kohlenhydraten macht angenehm satt und sorgt für Energie – und das dreimal am Tag. Da können Fertigpizza, Burger & Co. einpacken! Kurze Selbsttests helfen, den eigenen Abnehmtyp zu bestimmen und zu erkennen, welche Maßnahmen beim Abnehmen die größten Erfolge versprechen. Extra Tipps und Küchen-Hacks zeigen, wie Kochen und Einkaufen noch einfacher und schneller gehen können. – Der direkteste Weg zum Wohlfühlgewicht!