

## Kurztext

---

Prof. Dr. med. Marion Kiechle / Julie Gorkow

### **Tag für Tag leichter - das Kochbuch**

**Intelligent, intuitiv und individuell essen und abnehmen**

192 Seiten, mit ca. 100 Farbfotos

Pappband

24,99 € (D) / 25,70 € (A) / 32,50 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-7346-1



Das Erfolgsrezept moderner Powerfrauen: Sie nehmen ihr Glück selbst in die Hand! Sagen nein zu Dickmachern aus Tüte, Dose und zu Diäten. Gehen ihren Weg zur Traumfigur selbstbewusst und nachhaltig - und kochen selbst! "Tag für Tag leichter – das Kochbuch" des erfolgreichen 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!