

## Presseinformation

Golo Willand

### Rezepte für einen Schlankmacher-Stoffwechsel

Abnehmen mit maststoffarmer Ernährung

Umfang: 192 Seiten mit ca. 110 Fotos

Format: 16,5 x 20 cm, Klappenbroschur

Preis: 19,99 € (D)/ 20,90 € (A)/ 26,90 SFr

ISBN: 978-3-8338-7771-1

Erscheinungsdatum: April 2021

 Auch als eBook erhältlich.



**Das erste Kochbuch, das zeigt, wie wir dickmachende Stoffwechsel-Manipulatoren von unseren Tellern verbannen.**

Schlank werden auf schlaue Art heißt: Dickmacher einfach abblitzen lassen! Unterhaltsam und mit viel praktischem Know-how zeigt das Buch **Rezepte für einen Schlankmacher-Stoffwechsel** von GU, wie unser Körper mit bewusst gewählten Zutaten und leichten Zubereitungsarten im Handumdrehen vom Fettspeichermodus in den Verbrauchsmodus kommt. „Wir müssen leider draußen bleiben!“, heißt es ab sofort für Maststoffe wie Glutamat, Fructose, Hefe & Co. Stattdessen landen in Töpfen und Pfannen Gemüse, Salate, Fisch, Fleisch, Getreide, Beeren oder Nüsse – abwechslungsreich, lecker und anfängertauglich zubereitet. So machen Sauerteigbrot, Carpaccio, Nizzasalat, Pasta mit Paprika, Lammkeule, Johannisbeer-Baiser oder Haselnusskuchen das Schlankwerden zum Genuss!

**Golo Willand** ist Journalist für Gesundheitsthemen. Sein besonderes Interesse gilt der Verbindung zwischen Ernährung und Medizin – wie etwa der Heilkraft von Nahrungsmitteln und gesundheitlichen Folgen von industrieller Lebensmittelverarbeitung. 2011 wurde er mit dem Felix Burda Award ausgezeichnet.