

## Kurztext

---

Dr. med. Matthias Riedl

### **Abnehmen nach dem 20:80-Prinzip**

**20 % Verhalten ändern, 80 % Essgewohnheiten behalten**

192 Seiten, mit ca. 120 Farbfotos

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

19,99 € (D) / 20,60 € (A) / 26,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-5997-7



Sie suchen ein Patentrezept, um wirklich erfolgreich und dauerhaft abzunehmen? Das 20:80-Prinzip macht es möglich! Denn dieses Diät-Konzept bietet individuelle Abnehmstrategien für die fünf gängigsten Esstypen. Mit Dr. Matthias Riedl - dem bekannten Ernährungs-Doc aus dem TV - analysieren Sie Ihr Essverhalten, bestimmen Ihren Esstyp und bekommen die perfekte Lösung für Ihre persönlichen Problemzonen. Denn nur, wer sich selbst ehrlich unter die Lupe nimmt, weiß, welche Schrauben er zum Abnehmen drehen muss. Kein Hunger, kein Verzicht, keine Verbote! Eine Veränderung von nur 20 Prozent Ihrer normalen Essgewohnheiten reicht aus, um Sie an Ihr Ziel zu führen. Unser Ernährungsmediziner bringt Sie mit praktischen Hinweisen für den Alltag auf Erfolgskurs. Gekocht wird hier natürlich auch: Rund 90 gesunde Genuss-Rezepte begleiten Sie auf Ihrem Weg zum Wunschgewicht - schnelle Snacks, sattmachende Hauptgerichte und beliebte Klassiker auf schlanke Art.