Kurztext

Elisabeth Lange

Genussfasten

Natürlich schlank mit individuellen Fastenintervallen

192 Seiten, mit ca. 60 Farbfotos

Nicht definiert

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

ISBN: 978-3-8338-6980-8

Hallo, Lebensfreude! Das Zauberwort für Spaß am Essen plus purzelnde Pfunde heißt: Genussfasten - genauso wie der Titel der neuen Schlemmerbibel für alle, die schlank bleiben möchten, ohne Kalorienstress. Das Geheimnis: Tagsüber glücklich sattessen. Und dann je nach Fastentypen, die im Buch genau beschrieben werden, einige Stunden lang nichts essen. Ess-Spaß mit Pausen also, in denen der Stoffwechsel Fettpölsterchen abbauen kann. Das Wichtigste dabei: Gesunde Durstlöscher, die den Flüssigkeitshaushalt natürlich unterstützen. Und ausgewogene Gerichte, die für Augen und Gaumen ein Fest sind! Optisch toll angerichtet, mit duftenden Kräutern und Gewürzen, regenbogenbunten Früchten und Gemüsen, gesunden Fetten und Ölen und hochwertigem Fisch und Fleisch. Von den Getränken bis zum Frühstück, vom After-Work-Dinner bis zum Wochenend-Menü: Rezepte wie Himbeer-Minze-Wasser, Lachs-Ceviche oder Papaya mit Safran feiern die kulinarische Vielfalt und sind eine Liebeserklärung an den gesunden Genuss!

Text und Abbildung können Sie honorarfrei zur Bewerbung der Titel in Ihrem Shop verwenden.