

Presstext

Schlank mit der Prep-Diät

Optimale Nährstoffversorgung



Optimale Nährstoffversorgung mit Minimalaufwand

Sie haben die Nase voll davon, vor jeder Mahlzeit neu zu überlegen, wie Sie gesünder leben und endlich Ihr Wunschgewicht erreichen? Dann ist die neue Prep-Diät von Ernährungsexpertin Dagmar von Cramm genau das Richtige. Die Idee ist grandios, der Aufwand gering: am Samstag einkaufen, am Sonntag vorkochen und montags gut geprept in die fertig durchgeplante Woche starten. Zum Frühstück gibt's Müslimischungen, das Mittagessen aus der Lunchbox und das Abendessen wird zu Hause aus dem Vorrat gezaubert – gesunde Mahlzeiten für fünf Tage, die garantiert satt machen. Das spart Zeit, Geld und lässt die Kilos purzeln! Dagmar von Cramm setzt dabei auf den neuesten Stand der Ernährung mit vollwertigen Rezepten ohne Weißmehl, mit natürlichen Zutaten mit vielen Ballaststoffen, allen Nährstoffen und maximal

1.300 Kalorien pro Tag. Das Buch bietet abwechslungsreiche Rezepte für bis zu 10 Prep-Diät-Wochen inklusive Austauschabelle, um Zutaten simpel zu ersetzen. Mit Einkaufslisten, Wochenplänen und hilfreichen Tipps zum Aufbewahren und Erwärmen.

Bibliografische Daten

ISBN 978-3-95453-171-4

24,00 EUR (D), 24,70 EUR (A)

ca. 192 Seiten, Format 19 x 24 cm,

ca. 80 Fotos, gebunden

Text: Dagmar von Cramm

Fotografie: Hubertus Schüler

Ab Dezember 2019 im Handel.



Text zur Veröffentlichung freigegeben. Cover-Daten und Presstext zum Download im Pressebereich unter www.bjvv.de. Bilder stellen wir gerne zur Verfügung.

Pressekontakt: Valerie Mayer, vm@bjvv.de, 02103 90788-15

**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**