

Pressetext

Schlank geht auch anders

Ganz entspannt zur Wunschfigur



Ganz entspannt zur Wunschfigur

Diäten scheitern nicht in der Theorie, sondern am Herd. Was macht Christian Henze anders? Seine Diät schmeckt, stärkt das Bewusstsein für gutes Essen und erhält so dauerhaft die Freude am Genuss. Das Credo des bekannten TV-Kochs, der viele Jahre als persönlicher Koch von Gunter Sachs für die Schönen und Reichen dieser Welt gekocht hat: „Diätrezepte sollen mich noch mehr verwöhnen als sonst.“

„Auch ich neige dazu, immer wieder etwas zuzulegen“, sagt Christian Henze. „Aber mit meiner Erfahrung fällt es mir leicht, so zu kochen, dass kein Hunger aufkommt und die Laune stimmt, aber die Pfunde wieder verschwinden. Ich freue mich jedes Mal aufs Neue darauf, eine Zeit lang meine persönliche Challenge zu machen.“

Niemand muss sich für den Abnehmerfolg mit diesem Buch durch lange Theorien arbeiten. Weniger als ein Dutzend simple Dos and Don'ts genügen, um alle aktuellen Erkenntnisse der modernen Ernährungswissenschaft abzubilden. Wenig Theorie, dafür viele gute Rezeptideen nach dem neuesten Stand der Wissenschaft: Dann reichen auch drei köstliche und alltagstaugliche Gerichte

am Tag und schon nimmt man ganz von selbst ab. Und das bei bester Laune und sogar mit viel weniger Hunger als sonst. Wer es ganz unkompliziert mag, dem gibt Christian Henze einen Baukasten für Leckereien an die Hand, die ohne Kochaufwand auskommen, dafür hervorragend schmecken und schlank machen.

Wer Lust auf zusätzliche Unterstützung und Motivation hat, ist herzlich eingeladen, der Facebook-Gruppe „Schlank geht auch anders“ beizutreten und mitzumachen. Die Abnehmerfolge und die Stimmung bei der letzten Testgruppe mit etwa 60 Leuten waren wirklich beachtlich: Bei bester Laune waren einige Teilnehmer nach nur 12 Wochen bereits 15 Kilogramm leichter. Schlank geht eben tatsächlich auch anders!

Bibliografische Daten

ISBN 978-3-95453-188-2, 26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)
216 Seiten, Format 21 × 27 cm, 102 Fotos, gebunden,
mit SU, Text: Christian Henze, Fotografie: Hubertus
Schüler, Stefan Pielow, Erscheint im November 2020



Text zur Veröffentlichung freigegeben. Cover-Daten und Pressetext 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**