Pressetext

Schlank! Ganz einfach. mit Dr. med. Anne Fleck

Sofort loslegen mit den besten und einfachsten Rezepten aus 4 Bestsellern + 30 neue Rezepte!

Endlich schlank und gesund – mit den besten Rezepten von Dr. med. Anne Fleck

Dr. med. Anne Fleck, „Doc Fleck", Deutschlands renommierte Präventiv- und Ernährungsmedizinerin, sagt: „Gesunder Genuss und Lässigkeit gehören einfach zusammen." Die beliebte Internistin und TV-Ärztin, deren Heilmethode auch im Fernsehen einem breiten Publikum bekannt wurde, wurde zweimal für das beste Gesundheitskochbuch des Jahres geehrt. Grund genug, die einfachsten, schnellsten und beliebtesten Rezepte aus dem fast unerschöpflichen Repertoire von Anne Fleck in einem praktischen Band für jeden Tag zusammenzufassen. Mit dem darmgesunden und antientzündlichen Ernährungsansatz der erfolgreichen Doc Fleck Heilmethode, der Darmflora und Stoffwechsel neu aufbaut, gelingt Anne Fleck, woran viele gescheitert sind: Überflüssige und gefährliche Fettpolster schmelzen kontinuierlich. Ihre Patienten werden nicht nur langfristig schlanker, gleichzeitig sinken die Risiken für Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes, Fettleber, Demenz, Autoimmunkrankheiten und Krebs. Wer sich eine Zeitlang nach diesen Rezepten ernährt, stoppt Zuckersucht, fettbedingte Entzündungsprozesse und Heißhungerattacken, füllt wichtige Nährstoffdepots auf und schafft es, die eigene Darmflora wieder auf schlank und gesund zu programmieren. Die Rezepte wurden mit der Spitzenköchin Su Vössing und der Low-Carb-Spezialistin Bettina Matthaei entwickelt. Sie überzeugen durch ihre ausgewogene Nährstoffbilanz bei bestem Geschmack und erprobte Alltagstauglichkeit.

Bibliografische Daten
ISBN 978-3-95453-195-0
22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)
192 Seiten, Format 19 × 24 cm,
71 Fotos, gebunden
Text: Dr. med. Anne Fleck
Rezepte: Su Vössing, Bettina Matthaei
Fotografie: Hubertus Schüler

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