

## Pressetext

# SCHLANK OHNE UMWEGE DAS KNUPPE-PRINZIP

Wie bewusstes Essen und einfache Routinen dich endlich zum Ziel führen



## Schlank werden und bleiben

Diäten waren für Topmodel Franziska Knuppe nie eine Option, genauso wenig wie der Verzicht auf gutes Essen und Genuss. Trotzdem ist sie schlank geblieben. Das verdankt sie vor allem ihrer langjährigen Auseinandersetzung mit Ernährungsthemen und einer grundlegenden Erkenntnis:

Bereits wenn man minimal weniger isst, als man verbraucht, wird man kontinuierlich abnehmen. Niemand muss dafür auch nur einen Tag hungern. Das funktioniert auch bei erheblichem Übergewicht.

Wer in 10 Jahren 10 Kilogramm zugelegt hat, hat kontinuierlich nur 20 Kalorien pro Tag mehr gegessen, als er verbraucht hat. Kaum einer, der nicht sofort denkt: „Die hätte ich auch weglassen können.“

Diese Einsicht ist eine wichtige Erkenntnis. Denn die Kilos zu viel sind am Ende über einen langen Zeitraum aus sehr überschaubaren Übermengen entstanden. Und mit der Umkehrung in ein kleines Minus bekommt man sie wieder weg – in deutlich kürzerer Zeit.

Wer täglich seine Energiebilanz um 200 Kalorien unterschreitet, also beispielsweise einen Cappuccino und

zwei Kekse weglässt, nimmt in 6 Monaten satte 3,5 Kilo ab. Wie man diesen Effekt nutzt, ohne die Kalorien an anderer Stelle wieder draufzupacken, beschreibt die Autorin in ihrem Knuppe-Prinzip. Dazu erstellt man mit der Anleitung im Buch einen präzisen Status der eigenen Energiebilanz und übt dann einfache neue Routinen, um die gesetzten Ziele zu erreichen.

Satt und zufrieden mit leckeren und gesunden Gerichten à la Knuppe sowie ein paar Kniffen fällt es leicht, kleinen Kalorienfallen im Alltag auszuweichen und sogar erhebliches Übergewicht hinter sich zu lassen. Keines der etwa 70 Genussrezepte erinnert dabei an eine Diät.

Das Kochbuch ist ein echter Game Changer für alle, die dauerhaft Gewicht verlieren möchten.

## Bibliografische Daten

ISBN 978-3-95453-289-6, 30,00 EUR (D), 30,90 EUR (A),  
192 Seiten, Format 19×24 cm, 87 Fotos, Hardcover  
Text: Franziska Knuppe, Fotografie: Hubertus Schüler,  
Ulrich Lindenthal-Lazhar, Erscheint am 21. April 2023



Text zur Veröffentlichung freigegeben. Cover-Daten und Pressetext zum Download unter [www.bjvv.de](http://www.bjvv.de). Bilder stellen wir gerne zur Verfügung.

Pressekontakt: Valerie Mayer, [vm@bjvv.de](mailto:vm@bjvv.de), 02103 90788-15

**BECKER  
JOEST  
VOLK  
VERLAG**