

Presstext

RAN AN DEN SPECK

Die leckerste Diät der Welt



„Ran an den Speck macht lecker schlank“

Jedes Vorhaben, das du nicht gern mit in deine täglichen Gewohnheiten übernimmst, wird schnellstmöglich beendet. Die gefühlte Belohnung muss daher immer stärker sein als der gefühlte Einsatz.

Und genau deswegen gelingt es mit besonders gutem Essen viel leichter, weniger und richtig zu essen. Und dauerhaft mehr Bewegung und Kalorienverbrauch gelingt nur mit dem Prinzip der ständigen Unterforderung. Beides zusammen macht mühelos schlank und fit, bei höchstem Genussfaktor. Mit diesen revolutionären Erkenntnissen schaffen

der prominente Koch und der Sportprofessor die althergebrachten Diätkonzepte praktisch ab. Dabei könnte das Holz nicht unterschiedlicher sein, aus dem die beiden Autoren geschnitzt sind. Bestsellerautor Professor Ingo Froböse steht für Sport, Gesundheit und Disziplin. Helmut Gote, bekannter Radio- und Fernsehkoch, liebt Butter, Sahne und Speck und denkt gar nicht daran, grundsätzlich auf einen guten Rotwein zu verzichten. In diesem Buch beweisen sie, dass man mit bewusstem Genuss und moderater Bewegung am einfachsten langfristig zum Traumgewicht kommt.

Bibliografische Daten

ISBN 978-3-95453-082-3
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)
256 Seiten, Großformat 23,5 x 28 cm,
84 Fotos, gebunden, mit SU

Text Helmut Gote und Prof. Dr. Ingo Froböse
Fotografie Klaus Arras, Justyna Krzyzanowska

Auslieferung: September 2015

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, 0 21 03-9 07 88-15

**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**