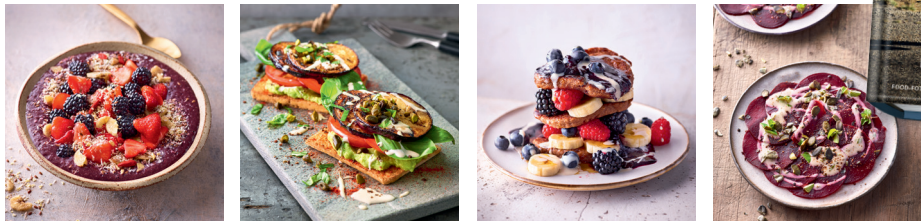


## Presstext

# Vegan for Fit Gipfelstürmer

Die 7-Tage-Detox-Diät



## Mehr geht nicht in einer Woche

Mit seinem revolutionären Ansatz wird Attila Hildmann die Diät-Buch-Welt wieder einmal verändern. In Zukunft werden Menschen, die abnehmen wollen, nicht mehr einfach alle die gleichen Portionsgrößen und Nährstoffe bekommen. Mittels eines kostenlosen Internet-Rechners, der das Buch online ergänzt, werden bei Attila Hildmann individuelle Bedarfsmengen, Körpergröße, Alter, Gewicht, Beruf und Bewegungsprofil berücksichtigt und sogar die individuellen Einkaufslisten automatisch erzeugt. So kann jedermann in 7 Tagen ohne langes Rechnen bis zu 4 Kilo abspecken und gleichzeitig einen maximalen gesundheitlichen Nutzen erzielen. Im Gegensatz zu

den üblichen Crash-Diäten oder Detox-Hunger-Kuren wird der Körper nicht durch fehlende Nährstoffe ausgelaugt, sondern auf Punkt versorgt. Der Stoffwechsel wird also nicht in den Sparmodus gezwungen, was Diäterfolge stark abschwächt. Durch individuell optimierte Ernährung und Verzicht auf chemisch belastete Produkte wird eine Übersäuerung ausgeglichen, der Darm wird saniert und der Cholesterinspiegel gesenkt. Die kritischen Mikronährstoff- und Vitamindpots im Körper werden im Laufe der Woche gezielt aufgefüllt. Der Fettstoffwechsel läuft, so wie beim Ausdauersport, auf Hochtouren.

## Bibliografische Daten

ISBN 978-3-95453-131-8

19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A)

160 Seiten, Format 19 x 24 cm,

104 Fotos, gebunden

**Text** Attila Hildmann

**Foodfotos** Hubertus Schüler

**Portraits** Justyna Krzyzanowska

**Auslieferung: Ende November 2016**

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

Pressekontakt: Valerie Mayer | E-Mail: [vm@bjvv.de](mailto:vm@bjvv.de) | Telefon: +49 2103 90788-15

**BECKER  
JOEST  
VOLK  
VERLAG**