

Presstext

Vegan for Fit

Attila Hildmanns 30-Tage-Challenge
Vegetarisch und cholesterinfrei zu einem neuen Körpergefühl



Diät oder Wohlfühlprogramm?

Warum kann man eine Diät nicht als Wohlfühlprogramm gestalten? So, dass man Übergewicht abbaut und Defizite ausgleicht? So, dass die Neigung zu Zivilisationskrankheiten wirksam zurückgebildet wird? Attila Hildmann ist Deutschlands bekanntester Vegankoch. Zweimal hintereinander gewann er den Titel „Bestes vegetarisches Kochbuch des Jahres“. Viele Millionen Zuschauer erlebten bei Stefan Raab, Stern TV und Co., wie man mit Kürbispommes, Nudeln aus Zucchini und Eis ohne Sahne und Milch selbst passionierte Nicht-Vegetarier begeistert und dabei abspeckt.

Zum ersten Mal im Leben

In Vegan for Fit zeigt er, was man mit einem Rundum-„Reset“ von Körper und Geist in 30 Tagen erreicht. Die verblüffenden Erfahrungen, die die Teilnehmer in den Testreihen seiner „Facebook-Challenge 2012“ mit dieser Diät-Form gemacht haben, sprechen für sich. Viele der „Probanden“ kommen im Beileger des Buchs ausführlich zu Wort.

Bibliografische Daten

ISBN 978-3-938100-81-3
29,95 EUR (D), 40,90 CHF, 30,80 EUR (A)
264 Seiten, Großformat 23,5 x 28 cm,
139 Fotos, gebunden, mit SU
mit 24-seitigem Beiheft zum Herausnehmen
Auslieferung ab August 2012

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 88-16

Für die meisten Menschen entsteht bei Attilas Challenge zum ersten Mal im Leben ein Gefühl dafür, wie es sich anfühlt, sich konsequent richtig zu ernähren: ohne gehärtete Fette, ohne Cholesterin, ohne Hormone, ohne Trennmittel, ohne künstliche Farbstoffe, ohne Emulgatoren und ohne leere Kohlenhydrate.

Die gute Nachricht

In kürzester Zeit erholt sich der Körper vom Dauerbeschuss durch angeblich gut gemeinte chemische Zusatzstoffe. Mehr als ein Dutzend ernährungsbedingte Leiden oder Zivilisationsbeschwerden bilden sich spontan zurück. Zudem verschwinden überflüssige Pfunde mit der vitalstoffreichsten Diätform, die bisher bekannt ist. Das Ernährungsprogramm mit mehr als 60 Rezepten für 30 Tage orientiert sich dabei an modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen, die übereinstimmend eine ausgewogene, pflanzenbentonte Ernährung empfehlen, um auch vor Herzinfarkt, Krebs und Schlaganfall wirksam zu schützen.

Text	Attila Hildmann
Fotografie	Simon Vollmeyer, Sandra Czerny
Foodstyling	Johannes Schalk

**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**