



**SCHLANK UND FIT
DANK LSD***

** Die Lecker-Schlank-Diät*



Stell dir vor, es gibt Diät und du freust dich wie verrückt: **die definitiv leckerste Diät aller Zeiten**



RAN AN DEN SPECK
Die leckerste Diät der Welt
 Autoren Helmut Gote und Prof. Dr. Ingo Froböse
 Fotografie Klaus Arras, Justyna Krzyzanowska
 Foodstyling Katja Briol
 ca. 240 Seiten, ca. 100 Fotos,
 Großformat 23,5 x 28 cm,
 gebunden, mit SU

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)
 ISBN 978-3-95453-082-3,
 WG 1455
 ET: September 2015



„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.

Die einzige Diät, die man am liebsten nie mehr aufhören möchte

Bestsellerthema: Autoren auf Deutschland-Tour in 2015

Großes Medieninteresse bei TV, Radio und Zeitungen; Werbung in Foodmagazinen