



Leseprobe

Katharina Bachman

SOS Schlank ohne Sport - Das Kochbuch

Über 160 leckere Rezepte mit Power-Lebensmitteln - Mit Vier-Wochen-Plan zur Entgiftung und Ernährungsumstellung

Bestellen Sie mit einem Klick für 5,00 €



Seiten: 144

Erscheinungstermin: 18. Januar 2016

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Mit tropischen Superfoods effektiv abnehmen: das Kochbuch zum genialen Detox- und Ernährungskonzept

„SOS Schlank ohne Sport“ überzeugte auf Anhieb eine große Leserschaft – Zigtausende haben inzwischen mit dem Stoffwechselprogramm aus den Tropen erfolgreich abgenommen und ein neues Ernährungsbewusstsein entwickelt. Das Geheimnis: ein hocheffektiver 7-Tage-Detox-Plan sowie die Umstellung auf eine Ernährung mit wertvollen Superfoods wie beispielsweise Kokosnussöl, Chia-Samen oder Gula Malacca. Im gleichnamigen Kochbuch legt Katharina Bachman jetzt nach – mit vielen leckeren Rezepten und einem leicht umsetzbaren Praxisprogramm. Nach der Entgiftungswoche folgen drei Wochen mit detaillierten Tagesplänen, weiteren köstlichen Rezepten – auch zum Naschen –, Tipps für Gesundheitsbewusste und einem großen Frage-Antwort-Teil.

Inklusive detailliertem Vier-Wochen-Plan, über 160 Rezepten und 30 Foodfotos.



Autor

Katharina Bachman

Katharina Bachman arbeitete viele Jahre als freie Journalistin und hat als Autorin verschiedene Sachbücher, Romane und Kinderbücher veröffentlicht. 2001 wanderte sie nach Malaysia aus und war dort Chefredakteurin eines deutschsprachigen Magazins. Nach einer mehrjährigen Zwischenstation in Dubai lebt sie heute wieder in Kuala Lumpur. Seit 2006 ist

KATHARINA BACHMAN

SOS
SCHLANK
OHNE SPORT
DAS KOCHBUCH

160 LECKERE REZEPTE MIT
POWER-LEBENSMITTELN

GOLDMANN

