



Marion, 27, 175 cm, 75 kg

Frühstück:

2 - 3 Scheiben dunkles Brot belegt mit Schinken oder Käse, Rohkost und Obst

Mittags:

250 g gekochter Reis mit 80 g Hühnerfleisch und Gemüse. Dazu eine Schüssel Salat. Nachspeise: Obst

Abends:

Eine Scheibe Brot mit Thunfischsalat

Abnahme in 10 Wochen: 6 kg



Walter, 28, 189 cm, 102 kg

Frühstück:

3 Stück dunkles Gebäck mit Schinken oder Käse belegt, Rohkost und Obst

Mittags:

350 g Nudeln mit 130 g Fleischsauce, 2 Handvoll Salat und Obst als Nachspeise

Abends:

Mozzarella light mit Tomaten

Abnahme in 10 Wochen: 9 kg



Features:

- Der 10-Wochen-Plan »fit10« ist keine Diät, sondern ein Fahrplan ins richtige Essverhalten.
- Dass das Abnehmen wirklich gelingt, hat Lachkovics-Budschedl anhand zahlreicher Körperfettmessungen vorher/nachher unter Beweis gestellt.
- Keine Zwischenmahlzeiten, nur so verbrennt man Fett.

Die Autorinnen



Mag. Christina Lachkovics-Budschedl ist Ernährungswissenschaftlerin und erfolgreich im Bereich Ernährung, Prävention und Beratung u. a. auch in großen namhaften Betrieben tätig. Für Kinderprojekte zur Ernährungserziehung und Prävention von Übergewicht und ernährungsabhängigen Erkrankungen mit diversen Gesundheitspreisen der Stadt Wien und Niederösterreich ausgezeichnet und prämiert, hat sie nun mit »fito« einen »Fahrplan« zurück in ein normales Essverhalten entwickelt. Christina Lachkovics-Budschedl ist verheiratet und Mutter von vier Söhnen.



Sandra König ist seit 1991 Mitarbeiterin der »Kronen Zeitung« und war dort seither in unterschiedlichen Redaktionen tätig. Seit Mai 2010 arbeitet sie in der Ombudsfrau-Redaktion von Barbara Stöckl und bildet sich privat im Gesundheitsbereich weiter.

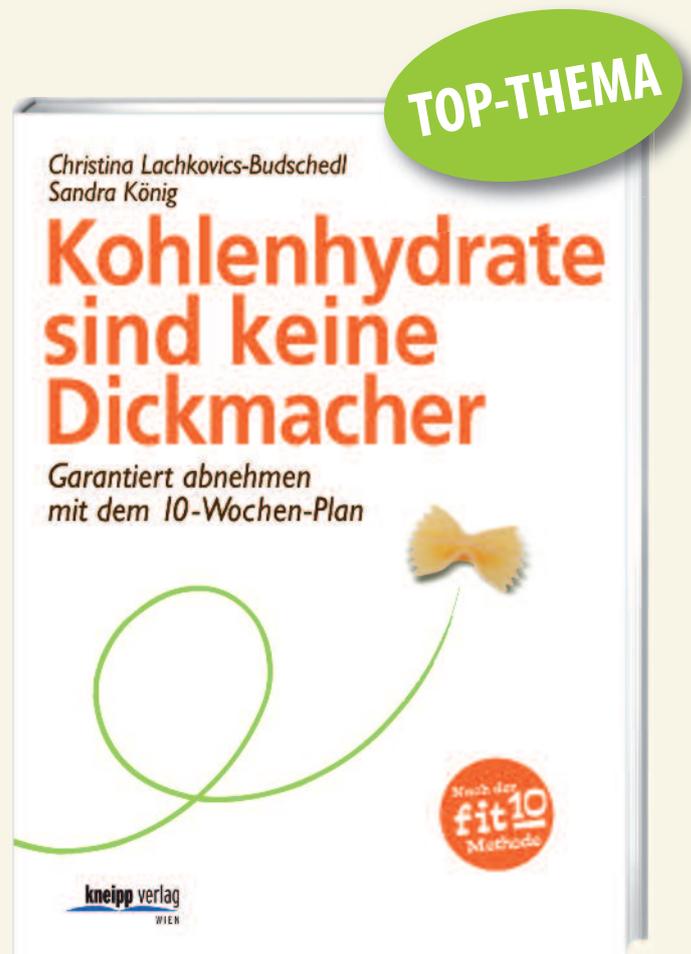
Die Diät-Revolution!

Die Ernährungswissenschaftlerin Christina Lachkovics-Budschedl hat ein revolutionäres Ernährungskonzept entwickelt, das die Pfunde purzeln lässt. Sie rehabilitiert die in Verruf geratenen Kohlenhydrate und stellt die Ernährung wieder auf gesunde und normale Beine. Viele Abnehmwillige wissen schon gar nicht mehr, was sie essen sollen bzw. dürfen, und hungern völlig zwecklos vor sich hin.

Denn wer zu wenig isst, nimmt erst recht nicht ab, da der Körper vor lauter Hungersnot keine Reserven mehr aufgibt. Eine ausgewogene Ernährung mit einer vernünftigen Portion Kohlenhydraten wie Reis, Kartoffeln, Nudeln etc. bringt den Körper wieder in Schwung und lässt Reserven verbrennen.

Das Geheimnis der 10-Wochen-Methode:

Die Menge an Kohlenhydraten wird individuell je nach Körpergewicht und Körpergröße berechnet, gegessen wird streng nur dreimal am Tag und nicht zwischendurch, denn nur in diesen Essenspausen verbrennt der Körper Fett.



Christina Lachkovics-Budschedl / Sandra König
Kohlenhydrate sind keine Dickmacher!
 Garantiert abnehmen mit dem 10-Wochen-Plan

128 Seiten, durchgehend farbig, Softcover mit Klappen, 16,5 x 23 cm
 ISBN 978-3-7088-0514-6

WG 1 461 Ernährung

Erscheint März 2011

EUR 17,95 / CHF 27,50



Verkaufsargumente

- Neue Abnehmethode, keine Hungerkur
- Viele Betroffene und Interessierte
- Nachweisbare Erfolge, zahlreiche Teilnehmer

Promotion

- Berichterstattung in der »Kronen Zeitung«.
- Promotion in den Medien der Styria Media Group
- Geplante Interviews und Fernsehauftritte