

Das Kochbuch zum Bestseller!

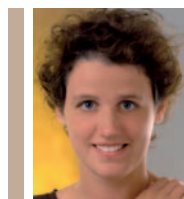


Viele tausend Abnehmwillige haben sich mithilfe des Bestsellers „Kohlenhydrate sind keine Dickmacher“ von Fett befreit. Mit der Methode *fit10* lernt man wieder, regelmäßig und vernünftig zu essen, und erlangt ein neues Lebensgefühl – und das ohne den gefürchteten Jojo-Effekt. Nun erscheint das lang erwartete Kochbuch. Es unterstützt bei der praktischen Umsetzung des Ernährungskonzeptes und zeigt, wie man sich ausgewogen ernähren kann. Viele einfache Rezepte machen Lust aufs Kochen und Essen, Tipps zur praktischen Umsetzung – Essen im Büro, Kochen auf Vorrat etc. – ergänzen die Rezepte.

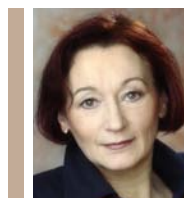
Aus dem Inhalt:

- Kurzer Überblick über die Methode *fit10*
- Mehr als 80 einfache und ausgewogene Rezepte für morgens, mittags und abends
- Promis, die sich nach der Methode *fit10* ernähren, präsentieren ihre Lieblingsrezepte

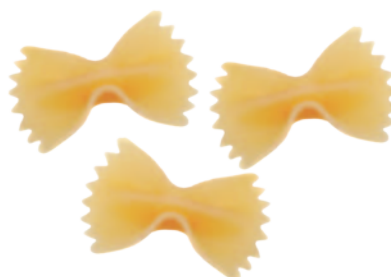
Die Autorinnen



Mag. Christina Lachkovics-Budschedl ist Ernährungswissenschaftlerin im Raum Wien und hat mit der von ihr entwickelten Methode *fit10* bereits unzähligen Menschen erfolgreich beim Abnehmen geholfen. Sie ist verheiratet und Mutter von vier Söhnen.



Elfi Jirsa ist Foodjournalistin und hat viele Jahre beim österreichischen Kochmagazin *Gusto* gearbeitet. Die begeisterte Köchin testet ihre Kreationen gerne an Freunden und Familie. Elfi Jirsa ist Mutter von zwei Söhnen, sie hat zwei Enkeltöchter und einen Enkelsohn.





- Spitzentitel
- Presseschwerpunkt
- Bestseller-Vorgängertitel

Backlist



Christina Lachkovics-Budschedl, Sandra König
Kohlenhydrate sind keine Dickmacher!

ISBN 978-3-7088-0514-6
 112 Seiten, farbig, Softcover mit Klappen
 EUR 17,95 / CHF 27,50



**15.000 verkaufte
 Exemplare**

Christina Lachkovics-Budschedl, Elfi Jirsa
**Kohlenhydrate sind keine
 Dickmacher – Das Kochbuch**

120 Seiten, durchgehend farbig,
 Hardcover, 23 × 23 cm
 ISBN 978-3-7088-0548-1
 WG 1 456 Schlanke Küche
 Erscheint März 2012

EUR 19,99

