
Die Mini-Diät

Mit Genuss zum Wohlfühlgewicht



- Jedes Rezept mit brilliantem Farbfoto und detaillierter Schritt-für-Schritt-Anleitung
- Ausführliche Einleitung mit hilfreichen Tipps zur richtigen Ernährung und zum erfolgreichen Abnehmen
- Unschlagbares Preis-Leistungs-Verhältnis

Viele Diäten bringen nur kurzfristigen Erfolg und arbeiten nach dem Verzicht-Prinzip – nur um im Anschluss den Zeiger auf der Waage immer höher zu treiben. Damit ist jetzt Schluss! Wer sein Wunschgewicht entspannt erreichen und vor allem auch langfristig halten möchte, liegt mit unserer alltagstauglichen Rezeptsammlung genau richtig. Egal ob Frühstückssnacks, kleine Gerichte oder piffige Rezepte fürs Mittag- und Abendessen – diese Rezepte garantieren dauerhaften Erfolg und schmecken noch dazu der ganzen Familie.

Zielgruppe:

Kocheinsteiger und Fortgeschrittene, die ihr Gewicht reduzieren bzw. halten möchten und dennoch nicht auf Genuss verzichten möchten

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH
gebunden, mit zahlreichen farbigen Abbildungen
240 Seiten, Format 12 x 15 cm
ISBN: 978-3-625-13902-7

3,99 EURO