

---

# Bauchfett-weg-Konzept

## Die besten Schlank-Rezepte, clevere Ernährungstipps, einfache Fi

Bauchfett gesund und dauerhaft verlieren



- Genau erklärt Ursachen, Auswirkungen von und Abhilfe gegen Bauchfett
- Fit & aktiv einfaches Ausdauer-Sportprogramm und 10-Minuten-Fitness-Einheiten
- Gesund & lecker Über 40 Rezepte für Frühstück, Mittag- und Abendessen
- EXTRA: Ein 2-Wochen-Speiseplan zur einfachen Ernährungsumstellung
- Praktisches Flexo-Cover

So ein kleines Bäuchlein, was macht das schon? Leider ziemlich viel, denn Bauchfett kann der Gesundheit schaden und Auslöser verschiedenster Krankheiten sein. Diabetes mellitus, Fettleber und Herz-Kreislauf-Erkrankungen können unter anderem die Folge von sogenanntem viszeralen Fett sein. Selbst schlanke Menschen können bei ungesunder Lebensweise darunter leiden, denn Bauchfett umschließt die inneren Organe und ist nicht immer von außen erkennbar. Da gibt's nur eins: das Fett muss weg!

Die gute Nachricht: Dieses Buch bietet die perfekte Mischung aus über 40

---

leckeren Rezepten und einem stressfreiem Sportprogramm, damit Sie Ihr Bauchfett schnell wieder loswerden. Dazu gibt es eine umfangreiche Einleitung, die erläutert wie Bauchfett entsteht, welche negativen Folgen damit einhergehen können und wie Sie Bauchfett am eigenen Körper feststellen können. Ernährungswissenschaftliche Tipps helfen bei der Umstellung auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse, wertvollen Eiweißen und guten Fetten, die schnell beim Abnehmen hilft. Einen leichten Einstieg unterstützen über 40 leckere Rezepte und ein 2-Wochen-Speiseplan, der keine Wünsche offen lässt.

Für mehr Bewegung im Alltag sorgen ein durchdachtes Ausdauer- und Fitnessprogramm, das im Buch ausführlich beschrieben wird. Über 20 abwechslungsreiche 10-Minuten-Fitness- und Yoga-Workouts bieten stressfreie Sporteinheiten, die Sie einfach und schnell in den Alltag integrieren können.

So bringen Sie Ihr Bauchfett im Nu zum Schmelzen und werden überschüssige Pfunde dauerhaftlos!

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

Broschiert

144 Seiten, Format 24,5 x 19 cm

ISBN: 978-3-625-19375-3

Erscheint: Januar 2023

9,99 EURO