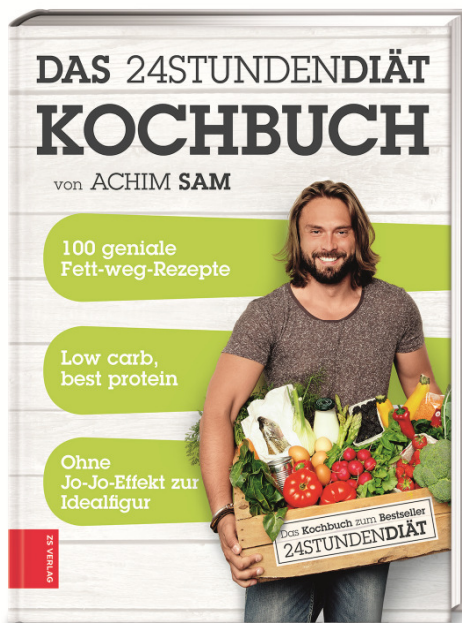


24STUNDENDIÄT: Das Kochbuch zur erfolgreichen Blitzdiät



An einem Tag bis zu zwei Kilo verlieren – ohne zu Hungern und ohne Muskelabbau: Achim Sam hat mit der 24STUNDENDIÄT gezeigt, wie einfach das geht. In seinem Kochbuch zum Bestseller liefert der Ernährungswissenschaftler über 100 raffinierte und schnelle Rezepte mit hohem Eiweißanteil und wenig Kohlenhydraten. Ein einfaches und alltagspraktisches Ernährungsprinzip für eine dauerhaft schlanke Figur. Ob zum Frühstück, Mittag-, Abendessen, im Job oder für Gäste – diese Rezepte machen jede Diät schmackhaft!

Achim Sam: 24STUNDENDIÄT – Das Kochbuch

160 Seiten | Format: 17,9 x 24 cm

€ [D] 18,99 | € [A] 19,50

ISBN 978-3-89883-506-0

Erscheinungstermin: 22. Januar 2016

ZS Verlag

Über die 24STUNDENDIÄT:

Gemeinsam mit dem renommierten Ernährungswissenschaftler Prof. Dr. Michael Hamm hat Achim Sam ein wissenschaftlich geprüftes Sport- und Ernährungsprogramm entwickelt, mit dem man in 24 Stunden bis zu 2 Kilo abnehmen kann. Das Prinzip ist einfach: 24 Stunden lang wird ein intensives Workout mit kohlenhydratarmen und eiweißreichen Mahlzeiten so kombiniert, dass die Insulinausschüttung reduziert und die Fettverbrennung auf ein Maximum gesteigert werden. Durch eine zusätzliche Kalorienreduktion entsteht ein Energiedefizit, das der Körper dann fast ausschließlich aus seinen Fettdepots deckt. Der Clou: Trotz massivem Gewichtsverlust bleiben die Muskeln erhalten und der Jo-Jo-Effekt bleibt aus. Man braucht dafür nicht unbedingt einen festen Diätplan, sondern kann mit ein paar Rezeptanregungen selbst kombinieren. Die 24STUNDENDIÄT-Rezepte enthalten weniger als 20 Prozent Kohlenhydrate, sorgen aber mit einem hohen Eiweißanteil dafür, dass man nicht heißhungrig wird.

Über das Buch:

ZS Verlag GmbH | Marketing & Kommunikation | Kaiserstraße 14 b | 80801 München
E-Mail: kommunikation@zsverlag.de | Tel.: 089 / 548 25 15–298

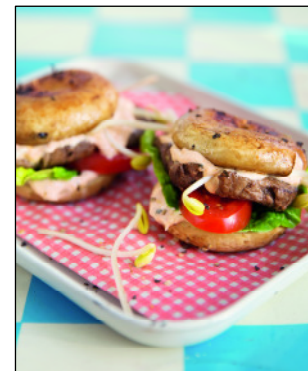
Damit jeder gleich in das 24STUNDENDIÄT-Programm einsteigen kann, zeigt eine kurze Einführung, wie die Idealfigur mit den richtigen Sporteinheiten in greifbare Nähe rückt. Detaillierte Wochenpläne für Frauen und Männer machen den Einstieg in die Diät und ein Dranbleiben ganz einfach. Eine Warenkunde zu frischen, proteinreichen Lebensmitteln und die richtige Lagerung erleichtert das Einkaufen und Zubereiten. Die 100 Diätrezepte sind immer schnell zubereitet – ob für Frühstück, Mittag- und Abendessen, Snacks, „to go“ oder Joballtag. Haben sich Gäste angekündigt, wird ein Low-Carb-Menü gekocht. Beste, unverarbeitete Zutaten und Superfoods sind echte Geschmackslieferanten und überzeugen jeden Genussmenschen. Tipps und Rezepte zu schnell gemixten Drinks zum Thema Detox, Beauty und Power ergänzen das Kochbuch.

Die Fakten:

- 100 neue Rezepte
- Wochenpläne zum schnellen Einstieg
- Low carb + best protein + high power = ohne Jojo-Effekt zur Idealfigur
- Ohne Hungern, ohne dauerhafte Verbote, dafür mit Spaß, Genuss und effektivem Gewichtsverlust

Über den Autor:

Der Metzgersohn Achim Sam wuchs mit vollen Tellern auf, fühlte sich bereits in der Jugend wie eine wandelnde Problemzone und geriet immer wieder in die Jo-Jo-Falle von Crash-Diäten. Irgendwann schaffte er es, mit einem besonderen Mix aus Bewegung und Ernährung über 20 kg dauerhaft abzuspecken. Er studierte Ökotrophologie, verfasste Sport- und Food-Ratgeber und arbeitet als Journalist für das Magazin Fit for Fun. Er entwickelte u.a. mit Prof. Dr. Michael Hamm die 24STUNDENDIÄT, die in kürzester Zeit Bestsellerstatus erreichte. Zuletzt erschien im ZS Verlag sein Ratgeber „**Clean Your Life**“.



Copyright aller Fotos: © ZS Verlag / Gulliver Theis