



Presseinformation

„Bis vor einiger Zeit hätte ich nicht gedacht, dass es mit einer Kurzdiet gelingt, sinnvoll, gesund und dauerhaft abzunehmen. Ich würde das neue Modell der 24-Stunden-Diet als kleine Diätrevolution bezeichnen“

Prof. Dr. Michael Hamm (Ernährungswissenschaftler, HAW Hamburg)



Ökotrophologe und Fitness-Autor Achim Sam präsentiert mit seiner 24STUNDENDIÄT ein revolutionäres Sport- und Ernährungsprogramm, mit dem der Körper im Vergleich zu anderen Schnell-Diäten nicht nur Wasser und Kohlenhydrate verliert, sondern in kürzester Zeit auch massiv Fett – bei gleichzeitigem Erhalt der wichtigen Muskelmasse. Nur eine weitere Diät, die ihre Versprechen nicht hält und im Jo-Jo-Effekt endet? Erste wissenschaftliche Untersuchungen und renommierte Ernährungsexperten bestätigen die Wirksamkeit der anspruchsvollen, aber enorm effektiven Blitz-Diät, die mit eiweißreicher Ernährung und intensivem Intervall- und Ausdauersport zwar Disziplin und Ehrgeiz fordert, aber dennoch keine dauerhaften Verbote ausspricht. Die Ergebnisse der 24STUNDENDIÄT stellen sich nicht nur rasch ein, sondern sind vor allem auch besonders nachhaltig.

Achim Sam: 24STUNDENDIÄT

mit Prof. Dr. Michael Hamm

224 Seiten

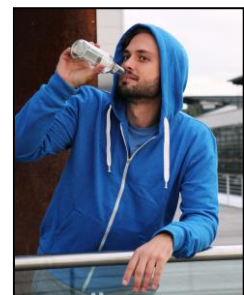
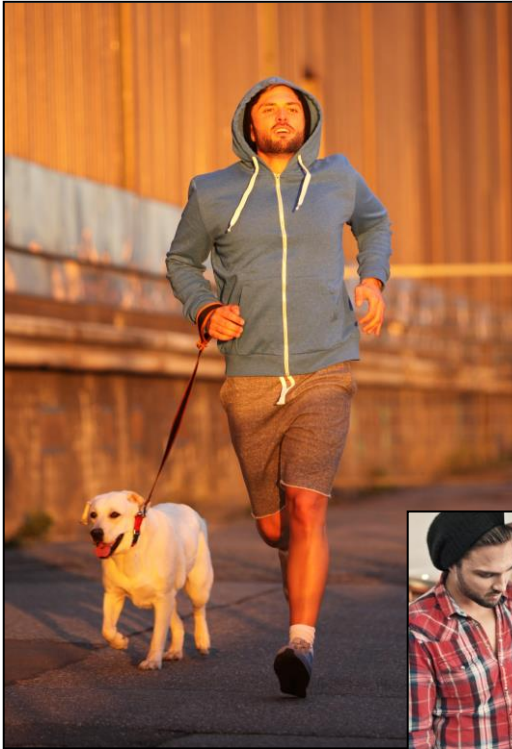
ISBN 978-3-89883-383-7

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Erscheinungstermin 01. August 2013

Über das Buch:

Gemeinsam mit dem renommierten Ernährungswissenschaftler Prof. Dr. Michael Hamm hat Achim Sam ein wissenschaftlich geprüftes Sport- und Ernährungsprogramm entwickelt, mit dem in 24 Stunden bis zu 2 Kilo abgenommen werden kann. Das Einzigartige: Der Körper baut dabei kaum Muskeln und Wasser ab, sondern greift in kürzester Zeit tatsächlich massiv auf seine Fettdepots zu. Unverzichtbarer Bestandteil der 24STUNDENDIÄT ist Sport. Intensives Intervalltraining am Vorabend und leichtes Ausdauertraining am Diättag selbst entleeren die Kohlehydratspeicher in Muskeln und Leber. Der Körper ist so gezwungen, die Energie aus seinen Fettreserven zu gewinnen. Neben sportlicher Disziplin muss am Diättag auf kohlenhydratarme und eiweißreiche Ernährung geachtet werden. Während die geringe Kohlenhydratzufuhr die Produktion von Insulin verhindert – das Hormon schützt Fettzellen vor dem Abbau –, bewahren eiweißhaltige Mahlzeiten den Körper davor, Muskeleiweiß zur Energiegewinnung heranzuziehen. Proteinbetonte Ernährung hilft aber nicht nur beim Abnehmen, sondern auch dabei, das Gewicht zu halten und den Jo-Jo-Effekt zu verhindern. Dem Risiko anderer Blitz-Diäten ist auf diese Weise vorgebeugt. Zwar ist körperliche Gesundheit Voraussetzung für das spezielle Sport- und Ernährungsprogramm, der Trainingsstand aber ist nicht entscheidend. Trainierte wie Untrainierte motiviert Achim Sam und leitet mit individuellen Trainingsplänen und raffinierten Rezeptideen an.



Copyright aller Fotos:
© ZS Verlag / Gulliver Theis

Über den Autor:

Als Sohn einer Metzgerfamilie wuchs Achim Sam mit vollen Tellern auf und hatte schon als Jugendlicher mit Gewichtsproblemen zu kämpfen – mit 14 wog er bereits so viel wie sein Vater. Aus Sorge um seinen Körper fand er zum Radsportsport und konnte rasch Erfolge verzeichnen. Er gewann Landesmeisterschaften und war für die deutsche Nationalmannschaft im Einsatz. Parallel zu seinem Ökotrophologie-Studium volontierte er an der Burda Journalistenschule und ist heute neben seinem Lehrauftrag an der HAW in Hamburg Ressortleiter beim Sport- und Lifestylemagazin FIT FOR FUN.