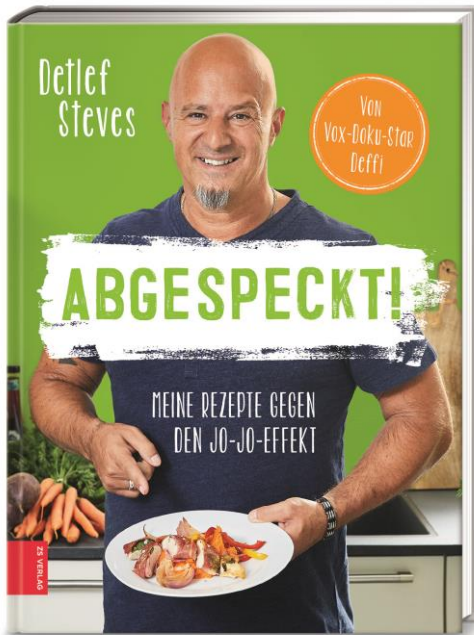




Presse-Information

Mach dich knackig!



ZS Verlag
Detlef Steves
Abgespeckt!
Meine Rezepte gegen den Jo-Jo-Effekt
144 Seiten | Format 17,9 x 24 cm
€ [D] 19,99 | € [A] 20,60
ISBN 978-3-89883-742-2
Erscheinungstermin: 05. Januar 2018

„Was ich geschafft habe, kann jeder“, da ist sich Detlef Steves sicher. 30 kg hat der beliebte Moderator und TV-Star abgenommen und hält sein Traumgewicht seit Jahren. Mit seinen einfachen Tricks und schnellen Rezepten aus „**Abgespeckt!**“ kann sich jeder in Form kochen. Dabei erlaubt er zwischendurch aber auch mal Currywurst und Pommes - vor 17 Uhr - und Schlemmen am Wochenende, wenn ansonsten seine Kochdich-knackig-Regeln eingehalten werden. Die sind ganz simpel: selber kochen statt zur Würstchenbude gehen, in Krisen den inneren Schweinehund besiegen und sich weiter weg als bis zum Kühlschrank bewegen – und mit Spaß das Idealgewicht ansteuern statt mit quälendem Verzicht. Deffis Rezepte sind deshalb kein Hexenwerk, sondern lässige und genial leckere After-Work-Quickies, die in Null-Komma-Nichts auf dem Tisch stehen.

Seit **Detlef Steves** 30 Kilo abgespeckt hat, findet er sich total sexy. Sein Gewicht hält der einstige Pizzabäcker trotz Schlemmerei am Wochenende seit Jahren. Wenn er sich nicht gerade selbst bekocht, treibt er sich in der VOX-Doku-Soap „Ab ins Beet“ oder auf „Deffis Hackshow“ auf Cliffish herum. Seit dem „Perfekten Promi-Dinner“ und „Grill den Henssler“ ist der Reality-TV-Star auch eine Art Traumschwiegerson geworden.



© Jo Kirchherr