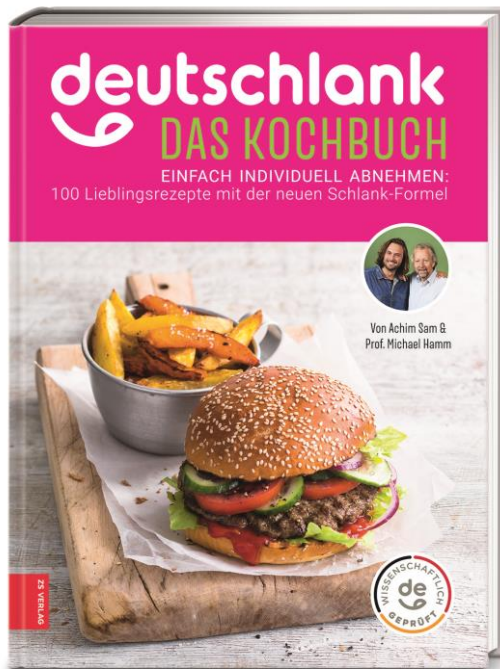




Presse-Information

Knack deinen Figur-Code!



ZS Verlag
Achim Sam, Prof. Michael Hamm
Deutschlank – Das Kochbuch
260 Seiten | Format 17,9 x 23 cm
€ [D] 19,99 | € [A] 20,60
ISBN 978-3-89883-791-0
Erscheinungstermin: 26. Januar 2018

Warum ist Abnehmen so schwer? Warum wirken die meisten Diäten nicht? Die beiden Ernährungs-Experten Achim Sam und Professor Michael Hamm haben mit Deutschlank das Rätsel ums Abnehmen geknackt. Der Figur-Schlüssel liegt nicht nur in den Genen und der Lebensweise, sondern auch im individuellen Stoffwechsel-Typ. „Lüfte dein Schlank-Geheimnis und entlarve deine Dickmacher“, sagen die Autoren und haben einen Test entwickelt, mit dem jeder seinen Figur-Code entschlüsseln kann. Alles ist erlaubt, solange es zum persönlichen Stoffwechsel-Typus passt. **Deutschlank – Das Kochbuch** bietet einen individuellen Stoffwechsel-Test und eine Einführung in die wissenschaftlichen Grundlagen. Über 100 einfache Rezepte, mit Varianten für jeden der drei Stoffwechsel-Typen, schmecken garantiert, denn auch Burger und Currywurst sind dabei. Ohne Kalorienzählen, garantiert lecker und absolut individuell. So geht genussvoll und erfolgreich Abnehmen heute!

Achim Sam ist Bestsellerautor und Radio- & TV-Ernährungs-Experte. Er war viele Jahre Dozent an der Hochschule für Angewandte Wissenschaften in Hamburg und begeisterte mit seinem Wissen und seiner humorvollen Art in Vorträgen, Podiumsdiskussionen und in seinen Live-Shows bereits Zehntausende von Zuschauern. Nun entwickelte er mit Deutschlank ein revolutionäres individualisiertes Ernährungsprogramm.

Prof. Dr. troph. Michael Hamm ist Ernährungswissenschaftler und Autor anerkannter Sport und Diät Ratgeber in den Bereichen Ernährungsphysiologie, Sportlerernährung und Diätetik tätig. Außerdem ist er Mitglied im wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung und ist in verschiedenen internationalen Arbeitskreisen zum Thema Sportlerernährung tätig.



© Gulliver Theis