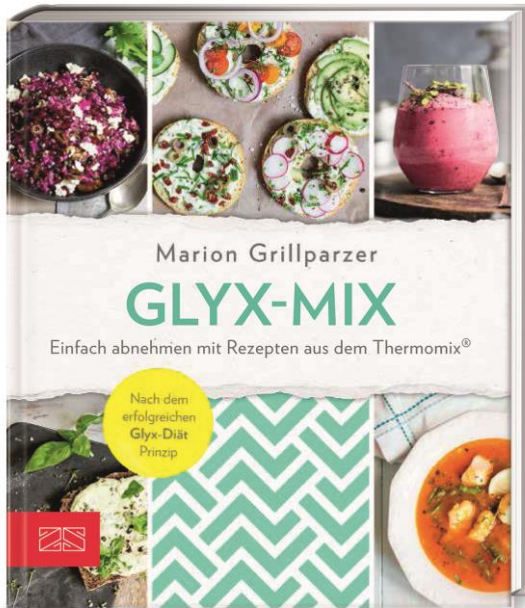




Presse-Information

Ein neuer Glyx-Fall



ZS Verlag
Marion Grillparzer
Glyx-Mix – Einfach abnehmen mit Rezepten aus dem Thermomix®
128 Seiten | Format 18,5 x 21,5 cm
€ [D] 16,99 | € [A] 17,50
ISBN 978-3-89883-752-1
Erscheinungstermin: 05. Januar 2018

Abnehmen nach dem Glyx-Mix-Prinzip. Das erfolgreiche Diät-Prinzip gibt's endlich auch für den Thermomix®. Von nun an heißt es: einfach losglyxen und gesund abnehmen. Mit den neuen Rezepten aus „**Glyx-Mix**“ aus der Grillparzer-Küche lässt es sich im Handumdrehen abnehmen mit Genuss. Von Frühstück, Suppen und Salaten über Hauptgerichte mit Fleisch und Fisch bis hin zu schlanken Desserts. Mit niedrigglykämischen Lebensmitteln, essenziellen Fettsäuren und Superfoods zeigt Marion Grillparzer, wie man leicht und schnell abnehmen kann. Ob Buchweizenporridge mit Erdbeermus am Morgen, Rotkohl-Salat mit Granatapfel und Feta oder ein süßer Leinsamen Pudding mit Raw Apfelmus als Nachtisch – mit diesen Rezeptideen kann sich jeder zu seinem Wohlfühlgewicht mixen.

Marion Grillparzer ist die Erfinderin der Glyx-Diät, Diplom-Ökotrophologin, ausgebildete Journalistin und hat schon viele tolle Glyx-Momente verursacht. Mit ihrem Mann wohnt sie in München, schreibt Bücher und über populärwissenschaftliche Themen in verschiedenen Magazinen. Ihre knappe Freizeit verbringt sie am liebsten auf ihrem Western-Pferd und zählt Yoga, Pferdestall ausmisten, Krimis lesen und Fotografieren zu ihren Hobbys.



© Marcel Weber

Thermomix® ist eine Marke der Vorwerk International AG. Zwischen der ZS Verlag GmbH und der Vorwerk International AG besteht keine Verbindung.