

A.

Jahresstart-Aktion für ein gesundes und aktives 2026

Sichern Sie sich Frühbucher-Konditionen
für unsere Gesundheits-Bestseller 2026!

AKTION



JAHRES- START 2026

+ Mit dem großen Paket erhalten Sie ein
hochwertiges Dekorationspaket

JAHRESSTART-AKTION

Aktion gültig bis: 31.3.2026

	KLEIN	GROSS	AUTOR/HERAUSGEBER	TITEL	ISBN	PREIS
NOVITÄTEN	2 Expl.	4 Expl.	Die Ernährungs-Docs	Die Ernährungs-Docs – Gesund abnehmen mit der Anti-Entzündungs-Formel	9783965846012	24,99
	1 Expl.	2 Expl.	Gesund mit Visite	Gesund mit Visite – Das Bauch-weg-Programm	9783965846005	18,99
	1 Expl.	2 Expl.	Meike Diessner	Doc Diessners Muskel-Code	9783965845596	22,99
	1 Expl.	2 Expl.	Monika Meier-Ivancan	Female Power Food	9783965846036	24,99
	1 Expl.	2 Expl.	Oliver Petszokat	Vegan Meal Prep	9783965845985	25,00
	1 Expl.	2 Expl.	Martin Schlott	Fit statt müde	9783927216891	19,99
	1 Expl.	2 Expl.	Redaktion ZauberTopf	Bye-bye Bauchfett – Abnehmen mit Thermomix®	9783964173423	16,99
BACKLIST	1 Expl.	1 Expl.	Die Ernährungs-Docs	Die Ernährungs-Docs – Unsere 100 besten Anti-Bauchfett-Rezepte	9783965845114	27,90
	1 Expl.	1 Expl.	Die Ernährungs-Docs	Die Ernährungs-Docs – Unsere Detox-Formel	9783965845022	24,99
	1 Expl.	1 Expl.	Die Ernährungs-Docs	Die Ernährungs-Docs – Zuckerfrei gesünder leben	9783965840034	24,99
	1 Expl.	1 Expl.	POS-Plakat*			gratis
		1 Expl.	Deko-Girlande*			gratis
NETTOWARENWERT				KLEIN ca. 194 €	GROSS ca. 361 €	
BESTELLNUMMER				999405	999406	
AUSLIEFERUNGSTERMIN				16.12.2025		

Bitte bestellen Sie bei unseren
Verlagsvertreter*innen



GROSSEPAKET

**47,5 %
RABATT**

90 Tage Valuta
30 Tage Ziel
12 Monate RR

KLEINES PAKET

**46 %
RABATT**

90 Tage Valuta
30 Tage Ziel
12 Monate RR

*solange der Vorrat reicht

PRESSESCHWERPUNKT
ONLINE-MARKETING

Dr. med. Meike Diessner ist Sport- und Ernährungsmedizinerin sowie Fachärztin für Physikalische und Rehabilitative Medizin. Ihre große Leidenschaft gilt der präventiven Medizin. Wie es gelingen kann, seinen Lebensstil zu ändern und damit nicht nur Erkrankungen, sondern auch unnötigen Operationen vorzubeugen, vermittelt sie mit großem Erfolg in ihren Büchern, Vorträgen und Medienbeiträgen.

Doc Diessner's Muskel-Code

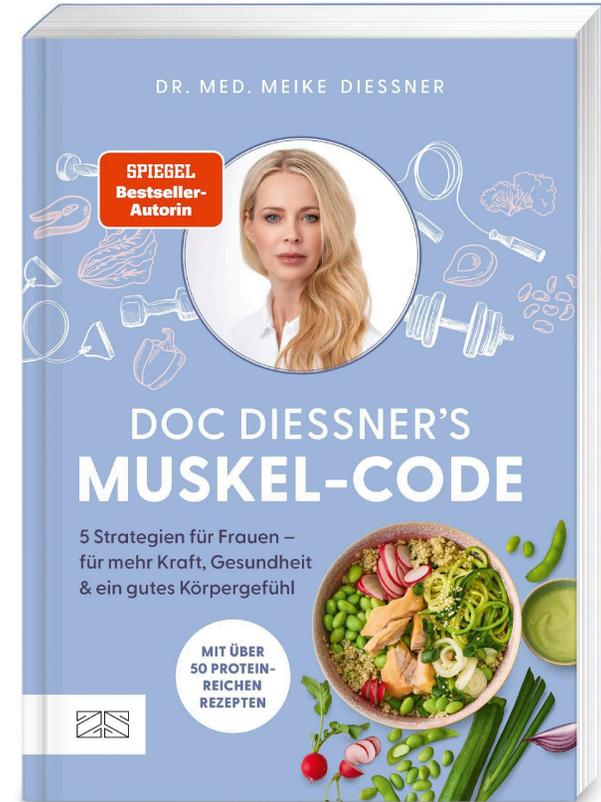
5 Strategien für Frauen – für mehr Kraft, Gesundheit und ein gutes Körpergefühl

Viele Frauen wünschen sich mehr Kraft – für den Körper, den Alltag, das eigene Lebensgefühl. Doch Muskelaufbau wirkt oft wie eine Welt voller Halbwahrheiten, Leistungsdruck und Männerlogik. Dieses Buch zeigt, dass es auch anders geht: weiblich, verständlich und auf Augenhöhe. Fünf zentrale Strategien machen deutlich, wie vielseitig Muskelaufbau funktioniert – und wie Ernährung, Regeneration, Mindset und medizinisches Know-how dabei zusammenspielen. Im Mittelpunkt steht ein Zugang zu Kraft, der gesund und langfristig umsetzbar ist, jenseits von Diätregeln und Fitnesshype. Sport- und Ernährungsmedizinerin Dr. Meike Diessner verbindet neueste Erkenntnisse mit der Erfahrung aus ihrer eigenen Praxis. Sie hat ein tiefes Verständnis für den weiblichen Körper und bietet viele Impulse, wie Muskelaufbau im echten Leben gelingt. Ein Buch, das Kraft neu definiert – und zeigt, wie sie wachsen kann.

- ➔ **Im Fokus der Forschung: unsere Muskulatur als „Gesundmacher“**
- ➔ **Speziell für Frauen: das neue ganzheitliche Programm für fitte Muskeln und jüngere Zellen**
- ➔ **Der brandaktuelle Ratgeber von Top-Expertin und Bestseller-Autorin Dr. Meike Diessner**



Barbara Becker
Strong & Healthy
26,90 € (DE) | 27,70 € (AT)
ISBN 978-3-96584-504-6



Dr. med. Meike Diessner
Doc Diessner's Muskel-Code
5 Strategien für Frauen – für mehr Kraft,
Gesundheit und ein gutes Körpergefühl

ca. 176 Seiten, Klappenbroschur
Format 17,0 × 23,8 cm
WG: 1461
22,99 € (DE) | 23,70 € (AT)
ISBN 978-3-96584-559-6
ET: 07.01.2026



JANUAR 2026





ANZEIGEN-KAMPAGNE

TV-PRÄSENZ



Die NDR-Sendung **Visite** steht seit mehr als 50 Jahren und über 1000 Sendungen für medizinische Glaubwürdigkeit und redaktionelle Kompetenz. Dabei geht es nicht nur darum, Fakten und Informationen weiterzugeben, sondern komplizierte Inhalte ansprechend zu verpacken, sodass Medizin richtig spannend wird.

Gesund mit Visite – Das Bauch-weg-Programm

Die besten Strategien und Rezepte

Denken Sie beim Thema Abnehmen an Crashdiäten und Hungerkuren, die Sie nicht durchhalten können? Keine Sorge, das wird sich nun ändern. Denn wenn Sie Ihre Ernährung langsam, aber langfristig umstellen, verlieren Sie nicht nur am Bauch schädliches Fett, sondern ganzheitlich unnötiges Gewicht. Und das mit tollen Nebeneffekten: Sie fördern Ihre Gesundheit und minimieren das Risiko für zahlreiche Krankheiten. Mit dem VISITE-Bauchweg-Programm lernen Sie Schritt für Schritt, Ihren Lebensstil zu verbessern. Das heißt: gesünder essen, Heißhunger ausbremsen, sich mehr bewegen, Muskeln stärken und Stress abbauen. Dazu gibt es 30 alltagstaugliche Rezepte, die satt und trotzdem schlank machen, weil sie auf ballaststoff- und eiweißreichen Top-Lebensmitteln als Abnehmhelfern basieren. Fitness-Übungen, Krafttraining, Anregungen zum Ausdauersport für Anfänger und Fortgeschrittene sowie zahlreiche Tipps und Tricks für eine schlanke Körpermitte runden das Programm ab.

- ➔ **Bauchfett als einer der größten Risikofaktoren für unsere Gesundheit**
- ➔ **Hilfe zur Selbsthilfe: ganzheitlicher Guide mit Expertentipps, Übungen und Rezepten**
- ➔ **Deutschlands bekanntestes TV-Gesundheitsmagazin VISITE, dienstags 20.15 Uhr im NDR, mit 1,2 Millionen Zuschauern**

Aktion

45 % RABATT
60 Tage Valuta
30 Tage Ziel,
volles RR

Ab 5 Exemplaren



Visite
Gesund mit Visite – das Bauch-weg-Programm
Wie Sie mit einem gesunden Lebensstil endlich schlank werden

144 Seiten, Klappenbroschur
Format 15,0 x 20,3 cm
WG: 1461
18,99 € (DE) | 19,60 € (AT)
ISBN 978-3-96584-600-5
ET: 07.01.2026

JANUAR 2026



PRESESCHWERPUNKT
 RADIOINTERVIEWS
 ABSPANNHINWEIS



2015 schlug im NDR die Geburtsstunde einer bisher einzigartigen Fernsehreihe: Seither helfen die **Ernährungs-Docs** Menschen, die an ihren Gesundheitsproblemen beinahe verzweifeln. Für die erfahrenen Ärzte **Viola Andresen, Jörn Klasen, Matthias Riedl** und **Silja Schäfer** gilt: Essen als Medizin! Sie setzen gezielt auf moderne Ernährungsstrategien, um Symptome deutlich zu verbessern oder Krankheiten sogar zu heilen. Und beweisen in ihrer Hausboot-Praxis, dass durch eine Umstellung der Gewohnheiten oftmals schon innerhalb weniger Wochen erstaunliche Erfolge erzielt werden können.

Gesund abnehmen mit der Anti-Entzündungs-Formel

Endlich schlank und rundum fit

Sie haben schon öfter versucht, überschüssige Pfunde loszuwerden, haben aber langfristig keinen Erfolg? Das liegt nicht unbedingt an mangelnder Disziplin. Eventuell stecken nämlich stille Entzündungen dahinter. Solche Prozesse entwickeln sich im Körper über einen längeren Zeitraum und richten dabei großen Schaden an. Sie spielen nicht nur bei der Entstehung vieler Zivilisationskrankheiten eine Rolle, sondern auch bei Übergewicht. Da sie Sättigungshormone schwächen und Heißhunger fördern, können sie zu echten Abnehmblockaden führen. Hier setzt das neue Buch der Ernährungs-Docs an. Die renommierten TV-Mediziner haben ein Programm entwickelt, bei dem Sie sich mit erstklassigen anti-entzündlichen Lebensmitteln dauerhaft schlank essen können. Das Beste: Es stärkt auch noch das Immunsystem, bringt den Stoffwechsel in Schwung, macht den Darm fit und hilft, gesundheitsschädliches Bauchfett abzubauen. Das Ergebnis: eine schlanke Linie – und mehr Wohlbefinden und Gesundheit!

- ➔ **Start einer neuen Staffel zum ET und Abspannhinweis zum Buch**
- ➔ **Trendthema „Antientzündliche Ernährung“ als Diätprogramm und Gesundheits-Booster**
- ➔ **Die neue Abnehmformel der beliebten TV-Ärzte und Bestseller-Autoren**



Dr. med. Matthias Riedl, Dr. med. Viola Andresen, Dr. med. Silja Schäfer, Dr. med. Jörn Klasen
Die Ernährungs-Docs – Unsere 100 besten entzündlichen Rezepte
 27,90 € (DE) | 28,70 € (AT)
 ISBN 978-3-96584-419-3



Dr. med. Matthias Riedl, Dr. med. Anne Fleck, Dr. med. Silja Schäfer, Dr. med. Jörn Klasen
Die Ernährungs-Docs – Unser Anti-Bauchfett-Programm
 24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
 ISBN 978-3-96584-195-6



Dr. med. Matthias Riedl, Dr. med. Viola Andresen, Dr. med. Silja Schäfer, Dr. med. Jörn Klasen
Die Ernährungs-Docs – Gesund abnehmen mit der Anti-Entzündungs-Formel

ca. 176 Seiten, Hardcover bebildert
 Format 19,3 x 24,5 cm
 WG: 1461
 24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
 ISBN 978-3-96584-601-2
ET: 07.01.2026

JANUAR 2026

SOCIAL-MEDIA-KAMPAGNE
 PRESSESCHWERPUNKT
 ONLINE-MARKETING
 TV-PRÄSENZ

Female Power Food

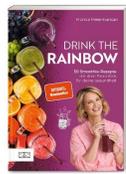
**Proteinreich. Blutzuckersmart. Genussvoll.
 Für uns Frauen gemacht.**

Frauen haben andere Bedürfnisse als Männer – besonders, wenn es um Ernährung geht. Viele Trends ignorieren das. Female Power Food von Monica Meier-Ivancan setzt einen bewussten Gegenpol: persönlich, alltagstauglich und mit einem Blick auf das, was Frauen wirklich brauchen. Im Mittelpunkt stehen hormonfreundliche Routinen, genussvolle Rezepte, cleveres Meal Prep, Darmgesundheit und Muskelaufbau – ganz ohne strenge Regeln. Statt Verzicht geht es um eine neue Form von Selbstfürsorge: mit Lebensmitteln, die nähren, stärken und guttun. Herzstück des Buches ist ein 7-Tage-Reset-Plan für alle, die nach stressigen Zeiten wieder ins Gleichgewicht finden möchten. Ein Ratgeber für mehr Leichtigkeit, Kraft und Vertrauen in den eigenen Körper – liebevoll erzählt, wissenschaftlich fundiert und mit einer Extraportion Genuss.

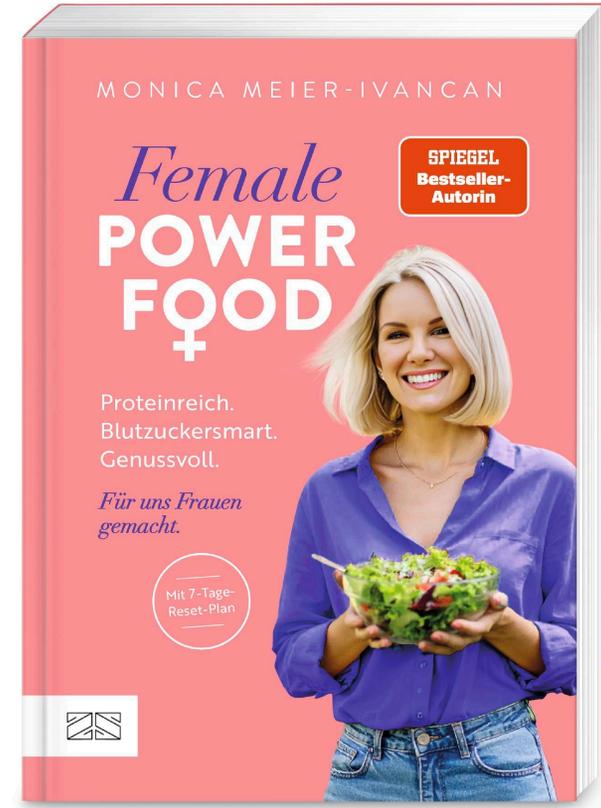
- **Das neue persönliche Selfcare-Kochbuch der Bestseller-Autorin und Top-Influencerin (über 550.000 Follower)**
- **Frauen essen anders: Rezepte perfekt abgestimmt auf die individuellen Bedürfnisse**
- **Praktischer Einstieg: der 7 Tage-Reset-Plan für Genuss und innere Balance**



Monica Meier-Ivancan
Shine on
 24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
 ISBN 978-3-96584-506-0



Monica Meier-Ivancan
Drink the Rainbow
 22,99 € (DE) | 23,70 € (AT)
 ISBN 978-3-96584-410-0



Monica Meier-Ivancan
Female Power Food
 Proteinreich. Blutzuckersmart. Genussvoll.
 Für uns Frauen gemacht.

ca. 176 Seiten, Klappenbroschur
 Format 17,5 x 24,3 cm
 WG: 1461
 24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
 ISBN 978-3-96584-603-6
ET: 07.01.2026



SOCIAL-MEDIA-KAMPAGNE
PRESSESCHWERPUNKT
RADIOINTERVIEWS
TV-PRÄSENZ



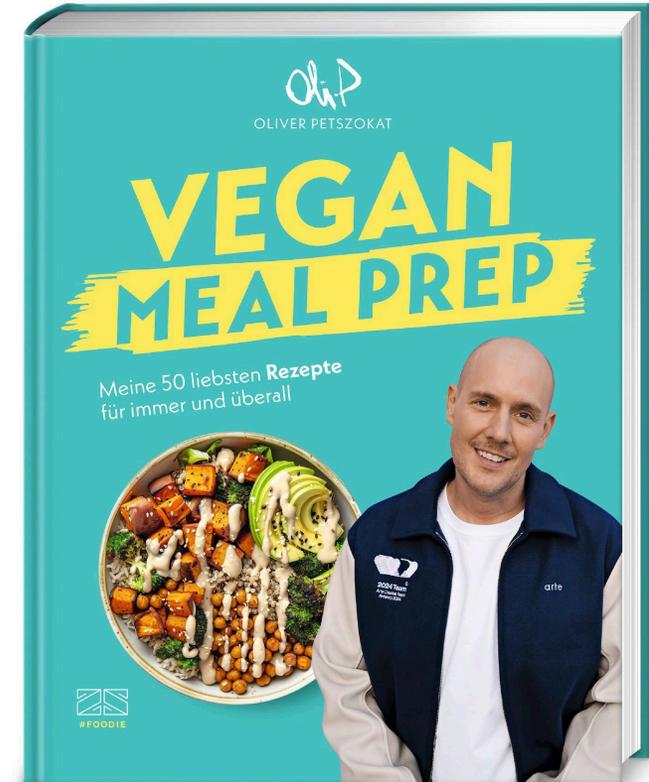
Oliver Petszokat, bekannt als Oli.P, wurde 1978 in Berlin geboren und startete 1998 seine Karriere bei „Gute Zeiten, schlechte Zeiten“. Zur gleichen Zeit landete er mit der gerappten Coverversion von „Flugzeuge im Bauch“ einen Nummer-1-Hit, der bis heute die meistverkaufte deutschsprachige Single seit 1975 ist. Mit rund 150 Live-Shows pro Jahr und DJ-Sets auf Events wie der Stanglwirt Weißwurstparty oder der OMR Rockstars ist er eine feste Größe in der Musik- und Entertainment-Szene.

Veganes Meal Prep

Einfach & schnell, immer & überall – Rezepte zum Vorbereiten und Mitnehmen

Als Schauspieler, Sänger und DJ ist Oli.P rund 200 Tage im Jahr im In- und Ausland unterwegs und steckt auf der Bühne seine Fans mit seiner schier unerschöpflichen Energie an. Um für diesen anstrengenden Alltag fit zu sein, ist gesunde Ernährung unerlässlich. Oli.P – seit Jahren überzeugter Veganer – trifft mit seinem ersten Kochbuch „Vegan Meal Prep“ den Zeitgeist. Alle, die wie er oft außer Haus essen (müssen), finden hier alltags-taugliche Rezepte, die man gut zu Hause vorbereiten und als Snack-to-go genießen kann oder die in Topf, Backofen oder Mikrowelle (z.B. im Büro) schnell aufgewärmt sind. Von vitaminreichen Smoothies und Shots, über leckere Stullen 2.0 bis hin zu bunten Bowls und Suppen de luxe – der sympathische Entertainer zeigt, wie gesund und abwechslungsreich veganes Meal Prep sein kann. Und was Oli „on tour“ schafft, gelingt jedem ab sofort auch „at home“!

- ➔ **Trendthema: Meal Prep erfreut sich auf Social Media großer Beliebtheit**
- ➔ **50 schnelle und einfache Rezepte für unterwegs**
- ➔ **Erfolgreicher Sänger, Entertainer und Content Creator (über 314.000 Follower)**



Oliver Petszokat
Vegan Meal Prep
Meine 50 liebsten Rezepte für immer und überall

176 Seiten, Hardcover gebildert
Format 19,3 x 24,5 cm
WG: 1455
25,- € (DE) | 25,70 € (AT)
ISBN 978-3-96584-598-5
ET: 07.01.2026

JANUAR 2026



B.

BESTSELLER

Langfristige Umsatztreiber: Erfolg, der bleibt

Begeistern Sie Ihre Kundschaft
mit unseren beliebten Gesundheits-
Ratgebern und Umsatzgaranten.

Über
100.000
verk. Expl.



Der Hafer-Masterplan
978-3-96584-313-4



Über
38.000
verk. Expl.



Der Glukose-Masterplan
978-3-96584-423-0



Über
35.000
verk. Expl.



Scheinfasten – mein Masterplan
978-3-96584-510-7



Über
40.000
verk. Expl.



Tschüss Fettleber
978-3-96584-213-7



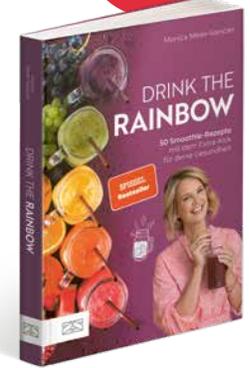
Über
23.000
verk. Expl.



Anti-Entzündungs-Küche
978-3-96584-326-4



Über
20.000
verk. Expl.



Drink the Rainbow
978-3-96584-410-0



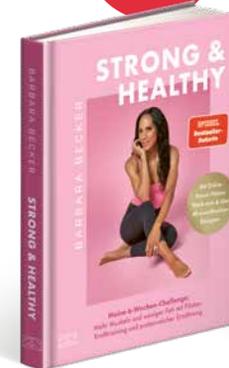
Über
16.000
verk. Expl.



Wenn der Orthopäde Rücken hat
978-3-96584-093-5



Über
15.000
verk. Expl.



Strong & Healthy
978-3-96584-504-6



Über
10.000
verk. Expl.



Gesund mit Visite – Bluthochdruck
978-3-96584-509-1





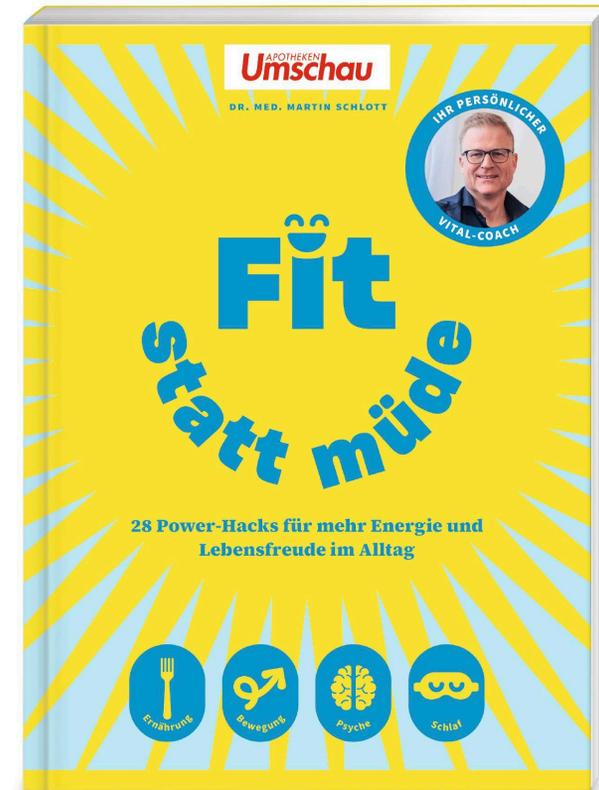
Dr. Martin Schlott ist Chefarzt für Anästhesie und Intensivmedizin sowie Vital- und Schlafocoach. Seit vielen Jahren hilft er Menschen, ihre Energie wieder zu aktivieren und zeigt ihnen, was sie leistungsfähiger und erfolgreicher macht. Dabei verbindet er medizinisches Wissen und bewährte Mentaltechniken mit seiner langjährigen Erfahrung aus Hypnose und Veränderungsprozessen.

Fit statt müde

28 Power-Hacks für mehr Leichtigkeit im Alltag

In einer Welt voller Krisen, Kriege und Herausforderungen fällt es schwer, Leichtigkeit in den Alltag zu bringen. Jeder Tag fühlt sich wie ein trüber, regnerischer Montagmorgen an – müde, schlapp und lustlos beginnt wieder eine Woche im ewig gleichen Trott. Sie wünschen sich Ihre Energie zurück? Sie wollen wieder motiviert, kreativ und erfolgreich sein? Dieser Ratgeber hilft Ihnen in 28 Tagen zu einem gesunden, bewegten und ausgeschlafenen Leben. Vital- und Schlafocoach Dr. Martin Schlott entlarvt unsere Energieräuber. Gleichzeitig erklärt er einfach und anschaulich, mit welchen Strategien wir wieder zu mehr Power finden. Die wesentlichen Pfeiler sind dabei Ernährung, Bewegung, Psyche und Schlaf. Schritt für Schritt – in einem 28-Tage-Programm – lernen Sie mit einfachen Mitteln, Ihren Energielevel stetig zu steigern.

- ➔ Coaching und Tipps zu Ernährung, Bewegung, Schlaf und psychischer Gesundheit für mehr Energie
- ➔ Tests, Ernährungs- und Bewegungstagebücher als kostenlosen Download herunterladen
- ➔ Resilienz stärken, erfolgreich werden



Dr. Martin Schlott
Fit statt müde
 28-Tage-Programm mit Power-Hacks für mehr Energie und Lebensfreude im Alltag

144 Seiten, Klappenbroschur
 Format 16,0 x 22,0 cm
 WG: 1481
 19,99 € (DE) | 20,60 € (AT)
 ISBN 978-3-927216-89-1
ET: 07.01.2026



Alles für den Airfryer – aus der ZauberTopf-Versuchsküche

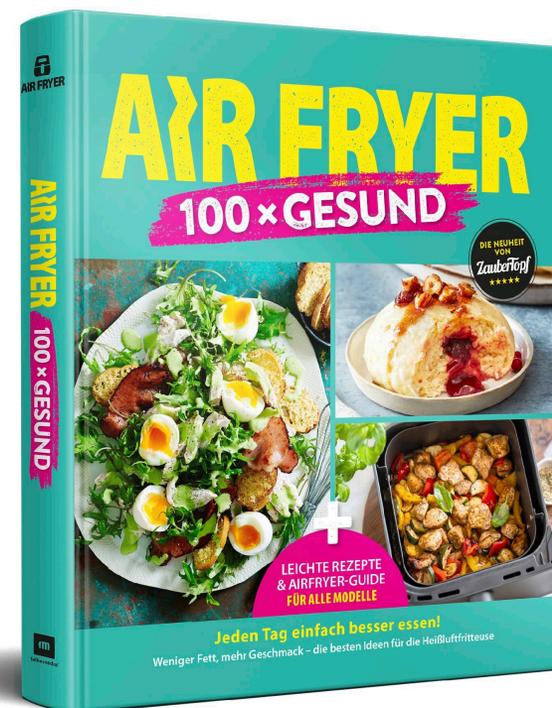
Die **ZauberTopf-Redaktion** entwickelt täglich neue Rezepte und clevere Küchentricks – speziell für den Airfryer! In der hauseigenen Versuchsküche mit Foto- und Filmstudio entstehen unter der Leitung von Chefredakteurin Vivien Koitka kreative Ideen, die das Frittieren, Backen und Garen mit Heißluft noch einfacher machen. Ob Magazin, Kochbuch, App oder Zubehör – unabhängig vom Gerät liefert die Redaktion alles, was die Airfryer-Community liebt: schnell, lecker und gelingsicher.

Das große Airfryer-Kochbuch So geht knusprig & gesund heute

Über 100 Rezepte für die Heißluftfritteuse

Gesund essen – ohne Verzicht, dafür mit maximalem Genuss: Dieses Buch zeigt, wie einfach es ist, mit der Heißluftfritteuse frisch, fettarm und voller Geschmack durch den Alltag zu kochen. Über 100 Rezepte aus der ZauberTopf-Versuchsküche beweisen, dass knusprig und gesund kein Widerspruch sein muss. Ob Ofengemüse, schnelle Snacks oder süße Kleinigkeiten – alles gelingt im Airfryer im Handumdrehen. Ideal für Meal Prep, Feierabendküche oder entspanntes Wochenendessen. Ergänzt durch einen übersichtlichen Airfryer-Guide mit Tipps zu Temperatur, Garzeiten und Geräteeinstellungen. Ein Must-have für alle, die neu einsteigen oder ihren Airfryer vielseitiger nutzen möchten – herstellerunabhängig, alltagstauglich und mit Gelinggarantie.

- ➔ **Airfryer bleibt Bestseller-Thema: mehrere Mio. verkaufte Geräte in Deutschland**
- ➔ **Starke Marke: von den Macherinnen des Magazins AIR FRYER mit über 25.000 Abonnentinnen**
- ➔ **Marketing inklusive: Print-Anzeigen, Leseproben & Redaktionstipps im Magazin ZauberTopf**



Redaktion ZauberTopf
AIR FRYER 100 x Gesund
Leichte Rezepte & Airfryer-Guide für alle Modelle

228 Seiten, Hardcover
Format 19,0 x 22,0 cm
WG: 1455
24,90 € (DE) | 25,60 € (AT)
ISBN 978-3-96417-360-7
ET: 07.01.2026



ZauberTopf – jeden Tag neue Ideen für den Thermomix®

Die **ZauberTopf-Redaktion** entwickelt täglich neue Rezepte und smarte Küchentricks – exklusiv für den Thermomix®. In der haus-eigenen Versuchsküche mit Foto- und Filmstudio entstehen unter der Leitung von Chefredakteurin Vivien Koitka kreative Inhalte, die das Kochen und Backen noch einfacher machen. Ob Magazin, Kochbuch, Live-Show, YouTube oder Zubehör – die Multi-Channel-Redaktion begeistert ihre riesige Community mit allem rund um den Thermomix®, geeignet für alle Modelle und völlig unabhängig von Vorwerk.

Das ultimative Basis-Kochbuch Keine Fragen mehr – alle Basics in einem Buch

Der perfekte Einstieg für alle Thermomix® Modelle

Dieses umfassende Grundlagenbuch ist der perfekte Einstieg in die Welt des Thermomix® – geeignet für alle Modelle von TM31 bis TM7. Auf 260 Seiten bündelt es fundiertes Küchenwissen, modellübergreifende Tipps und über 100 erprobte Rezepte für den Alltag. Mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen, Basisrezepten und hilfreichen Tabellen vermittelt das Buch Sicherheit, spart Zeit und macht den Umgang mit dem Thermomix® leichter – ideal für Einsteigerinnen und erfahrene Nutzerinnen zugleich. Ein echtes Nachschlagewerk mit Langzeitwert – modern, verständlich und praxiserprobt.

- ➔ **Community-Star: "ZauberTopf" eine der führenden Plattformen für Fans des Thermomix®**
- ➔ **Anzeigen, Leseproben und Tipps im Magazin ZauberTopf mit 25.000 Abonnent*innen**
- ➔ **Für alle Thermomix®-Modelle geeignet: TM31, TM5, TM6 und TM7**



Redaktion ZauberTopf
Basis-Kochbuch für den Thermomix®
Das Standardwerk für alle Modelle

260 Seiten, Hardcover
Format 19,0 x 22,0 cm
WG: 1455
29,90 € (DE) | 30,80 € (AT)
ISBN 978-3-96417-345-4
ET: 03.12.2025

DEZEMBER 2025



ZauberTopf – jeden Tag neue Ideen für den Thermomix®

Die **ZauberTopf-Redaktion** entwickelt täglich neue Rezepte und smarte Küchentricks – exklusiv für den Thermomix®. In der hauseigenen Versuchsküche mit Foto- und Filmstudio entstehen unter der Leitung von Chefredakteurin Vivien Koitka kreative Inhalte, die das Kochen und Backen noch einfacher machen. Ob Magazin, Kochbuch, Live-Show, YouTube oder Zubehör – die Multi-Channel-Redaktion begeistert ihre riesige Community mit allem rund um den Thermomix®, geeignet für alle Modelle und völlig unabhängig von Vorwerk.

Das Bauchfett-weg-Buch Gesund und lecker abnehmen mit Thermomix®

Der 30-Tage-Plan für mehr Leichtigkeit

Bye-bye Bauchfett – abnehmen mit dem Thermomix® ist der perfekte Begleiter für alle, die in der Körpermitte schlanker werden wollen – gesund, nachhaltig und mit Genuss. Denn Bauchfett kann die Gesundheit belasten und das Wohlbefinden mindern. Dieses Buch zeigt einen Weg aus dem Diätkreislauf – hin zu mehr Leichtigkeit, Energie und einem flacheren Bauch. Der Thermomix® macht's leicht: Alle Rezepte sind auf das Gerät abgestimmt – so übernimmt der Thermomix® das Zerkleinern, Mixen und Kochen. Das spart Zeit, Stress und macht gesunde Ernährung alltagstauglich. Das 30-Tage-Konzept bietet eine klare Struktur und hilft gezielt Bauchfett loszuwerden – und das mit wenig Zutaten. Dieses Buch kombiniert Ernährungswissen mit dem Thermomix® und ist ein unverzichtbarer Ratgeber für alle, die ihr Bauchgefühl verbessern wollen, ohne stundenlang in der Küche zu stehen oder ständig Kalorien zählen zu müssen.

- ➔ **Community-Star: "ZauberTopf" ist eine der führenden Content-Plattformen für Fans des Thermomix® in Deutschland**
- ➔ **Print-Anzeigen, Leseproben und Redaktionstipps im Magazin ZauberTopf mit 25.000 Abonnent*innen**



Redaktion ZauberTopf
Bye-bye Bauchfett – Das 30-Tage-Programm
Gesund und lecker abnehmen mit dem Thermomix®

146 Seiten, Broschur ohne Klappen
Format 19,0 x 22,0 cm
WG: 1455
16,99 € (DE) | 17,50 € (AT)
ISBN 978-3-96417-342-3
ET: 07.01.2026

