

Keto rockt!

Weil's schlank und glücklich macht

Ketogene Ernährung macht glücklich und nebenbei noch schlank.

Sex, Drugs and Rock 'n' Roll war gestern, jetzt ist schlank und fit durch gesundes Fett angesagt! Fitnesstrainerin und Metal-Freak Dinah Stricker nahm durch die Umstellung auf eine ketogene Ernährung selbst erfolgreich ab. Die fettreichen, kohlenhydratarmen Rezeptideen der Influencerin kurbeln den Stoffwechsel ordentlich an und lassen Fettpolster schmelzen - wie das funktioniert? Lest selbst!

Ein fulminantes Buchdebut: tolle Rezepte, alles Wissenswerte rund um das Geheimnis ketogener Ernährung und geballte Motivation einer Fitnesstrainerin. Nicht nur Einsteiger finden in diesem Ratgeber hilfreiche Tipps zur gesunden und nachhaltigen Gewichtsabnahme, auch gestandene Keto-Profis kommen voll auf ihre Kosten: Über 60 einfache und schnelle Rezepte versprechen köstliche Abwechslung für Gaumen und Körper und jede Menge Power - ohne zu hungern. Das rockt.



- Wirkungsvoll abnehmen mit gesundem und genussvollem Essen
- Fett abbauen – Muskeln aufbauen
- Mehr Energie, besserer Schlaf, gesteigerte körperliche Fitness
- Einfache und schnelle Rezepte mit detaillierten Nährwertangaben

Bibliografie:

Dinah Stricker: Keto rockt! Weil's schlank und glücklich macht

192 Seiten, zahlreiche Farbfotos, 210 x 260 mm, Hardcover ISBN 978-3-96664-123-4, €(D):22,00