

NEUERSCHEINUNG

Abnehmen mit dem thermogenischen Effekt



BIBLIOGRAFISCHE DATEN

Rocco Di Spirito

Schlemm dich schlank!

Preis: 24,99 € (A: 25,75 €)

288 Seiten | broschiert

ISBN: 978-3-86470-426-0

Kulmbach, Januar 2017

Mehr und vor allem lecker essen und dabei abnehmen? Das klingt zu gut, um wahr zu sein. Und doch ist es genau das, worauf die Kunden von Starkoch Rocco DiSpirito schwören. Seit Jahren beliefert er Abnehmwillige mit frischen und vor allem gesunden Mahlzeiten und hat dabei ein innovatives Ernährungskonzept entwickelt und immer weiter optimiert. Di Spirito setzt bei seinen Gerichten auf den sogenannten thermogenischen Effekt, bei dem Zutaten mit Minuskalorien gezielt zur Gewichtsabnahme eingesetzt werden. Das bedeutet, dass beim Verzehr bestimmter Lebensmittel mehr Kalorien vom Körper verbrannt als aufgenommen werden.

DiSpirito hat diese Lebensmittel zur Grundlage seiner Rezepte gemacht und unter anderem mit Beeren oder Mandeln Gerichte mit „Minuskalorien“ kreiert. Herausgekommen ist ein detaillierter 30-Tage-Ernährungsplan mit 70 leckeren Minuskalorien-Rezepten. Auf eine 10-tägige Detox-Phase mit Smoothies und kleinen Snacks folgen 20 Tage mit leckeren und gesunden Mahlzeiten, die die Pfunde purzeln lassen.

„Es geht nicht darum, weniger zu essen, sondern das Richtige zu essen. Das ist ein Diät-Buch für Genießer.“

Chrissy Teigen, Model und Buchautorin



Starkoch **Rocco DiSpirito** ist Autor von drei New York Times-Bestsellern und Gründer des Bringservices „The Pound a Day Diet“, der täglich frisches Essen liefert. Als überzeugter Gesundheitsaktivist kocht er persönlich für Hunderte von Kunden und coacht sie auf ihrem Weg zu größerem Wohlbefinden.