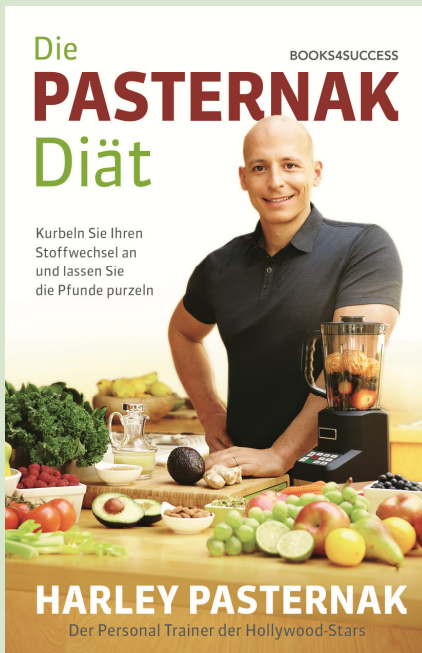


NEUERSCHEINUNG

Das Neustart-Programm für den Körper



BIBLIOGRAFISCHE DATEN

Harley Pasternak

Die Pasternak-Diät

Preis: 19,90 € (A: 20,50 €)

ca. 270 Seiten | broschiert

ISBN: 978-3-86470-136-8

Kulmbach, 07. Januar 2014

Schlank und gesund sein: Das wünscht sich jeder. Doch das Fitnessstudio ist viel zu zeitaufwendig und Diäten sind umständlich. Harley Pasternak hat es sich zum Ziel gesetzt, das zu ändern. Er hilft Menschen bereits seit 20 Jahren, sich in ihrer Haut wohlfühlen – und zwar mit ganz einfachen Mitteln. Stars wie Halle Berry, Megan Fox und Katy Perry haben ihm ihre Traumkörper zu verdanken. Aber auch männliche Prominente wie Robert Pattinson und Robert Downey Jr. haben bereits mit ihm gearbeitet.

In seinem neuen Buch stellt der Fitnessexperte eine Diät vor, mit der man innerhalb von zwei Wochen einen gesünderen Lebensstil und einen schlankeren Körper erlangen kann – ohne Jo-Jo-Effekt und Selbstkasteiung. Mit seiner Pasternak-Diät wird der Stoffwechsel „neu gestartet“. Die richtige Ernährung und ausreichend Bewegung helfen dabei, den Körper auf eine gesunde Weise „umzuprogrammieren“.

Pasternak verzichtet auf starre Diätpläne, sondern zeigt, welche Lebensmittel dem Körper guttun, wie sie wirken und wie man sie in seinen Alltag integrieren kann. In Kombination mit einfachen Übungen stellt sich der Stoffwechsel um, wodurch ein dauerhafter Erfolg garantiert ist.



Harley Pasternak ist *New York Times*-Bestsellerautor („Die 5-Faktor-Diät“, Books4Success) und Ko-Moderator der ABC-Serie „The Revolution“. Er hat einen Masters of Science in Leistungsphysiologie und Ernährungswissenschaft der University of Toronto. Pasternak lebt in New York City und Los Angeles.