

Eat Smarter!



S. HENSSLER



N. MÜLLER



C. POLETTO



B. FREITAG



D. HAY



B. BOJSEN



A. KUMPTNER



N. EGTERMANN

100 neue Ideen aus der leichten Küche

→ EIWEISS-SHAKES

Perfekt für den Kampf gegen die Kilos

→ WUNDERPILLE

Experten testen Schlank-Wirkstoff



Unsere TOP 10 FETT-KILLER Drinks

DIE ULTIMATIVE

A AI

Primaneo GmbH & Co. KG, PF 104040, 20027 Hamburg
19779 PVSt Deutsche Post
4033077035/19001*
Pressebüro Scorpio
Frau Corinna Schindler
Franziskanerstr. 18
81669 München

516



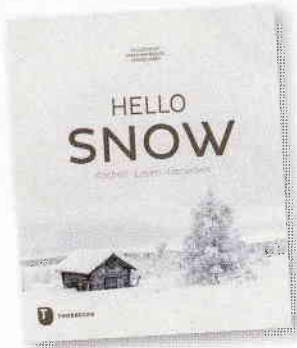
Achtung Probleme n
LOW CA

Intervallfast
Unsere best
Rezept

Geniale Geheimtipps für die Traumfigur

NEUES LESEFUTTER

Das Auge isst bekanntlich mit: EAT SMARTER serviert Ihnen aktuelle, schöne und clevere Kulinarik-Schmöker von kompetenten Kochprofis, erfahrenen Ernährungsexperten und herausragenden Hobbyköchen.

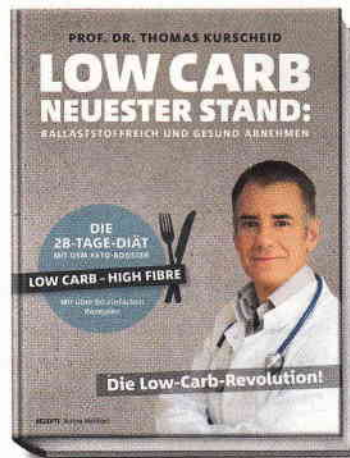
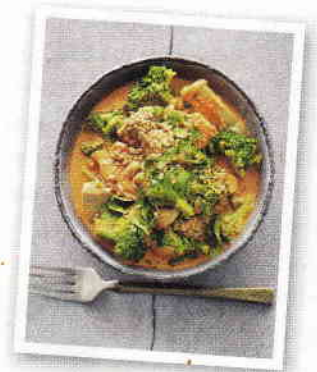


Schmankerl im Schnee

Jetzt wird's gemütlich! Plätzchen-, Punsch- oder gebrannte-Mandeln-Rezepte sowie Inspirationen für Eintöpfe, Suppen, Festtagsköstlichkeiten

oder das nächste Outdoor-Grillen – die Autorinnen Julia Cawley, Vera Schäper und Saskia van Deelen manövrieren uns mit „Hello Snow“ direkt ins deliziose Winterwunderland. Tolle verschneite Landschaftsfotografien und persönliche Geschichten runden die heimelige Winterstimmung ab. **Thorbecke, 176 Seiten, 26 Euro**

*Hähnchen-Brokkoli-Curry
mit Kokostopping*
Im Buch auf Seite 109



Gesunder Ballast

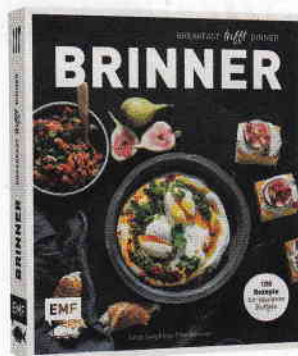
LOW CARB – HIGH FIBER

Pikanter Eiersalat oder lieber Gemüsepfanne mit Pimientos? In „Low Carb – neuester Stand“ liefert Ernährungsmediziner Prof. Dr. Thomas Kurscheid kohlenhydratarme UND ballaststoffreiche Kost sowie einen konkreten Fahrplan für 28 Tage, um die Pfunde bekömmlich purzeln zu lassen.

Becker Joest Volk, 208 Seiten, 29,95 Euro



Aus Breakfast
und Dinner wird
„Brinner“



Frühstück zum Abendbrot

Müsli und Pancakes schmecken nur am Morgen? Im gleichnamigen Kochbuch zum Thema „Brinner“ beweist Tanja Dusy das Gegenteil und zeigt uns 100 abwechslungsreiche Brunch-Gerichte fürs nächste Candle-Light-Dinner. **EMF Verlag, 160 Seiten, 20 Euro**

Küchenabfälle ade

Sie wollen keine Lebensmittel mehr wegwerfen? Dann ist „Alles verwenden. Nichts verschwenden“ von Antonia Kögl dank saisonaler Zutaten, Wochenplänen sowie Ideen zur Weiterverwendung von übriggebliebenem der perfekte Ratgeber. **Christian, 192 Seiten, 19,99 Euro**



Schlemmen Sie sich schlank!

Michael Handel beleuchtet aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse und räumt mit Ernährungsmythen auf. Sein Credo: Anstatt uns mit Diäten samt Jo-Jo-Effekt zu quälen, sollten wir uns lieber mithilfe seiner Tipps und 70 Abnehm-Rezepte schlank essen.

Scorpio, 192 Seiten, 20 Euro