



[Frank Rosin](#)

Gesund und fit mit Frank Rosin

Erfolgreich abnehmen mit dem persönlichen Ernährungsprogramm vom Sternekoch. Das Kochbuch mit 75 Rezepten

Abnehmen mit Sternekoch Frank Rosin!

Hafer-Mandel-Granola, Sushi-Bowl oder Iced-Matcha-Tee mit Apfel – so wunderbar **lecker** klingt und schmeckt gesundes Essen bei Frank Rosin. Der berühmte TV-Koch hat mit einer Kombination aus **Intervallfasten und Low Carb Ernährung** 15 Kilo abgenommen – nun hat er **75 besondere und alltagstaugliche „Schmackofatz“-Diät-Rezepte** für Sie kreiert, verrät Ihnen **hilfreiche Ernährungsregeln** und **effektive Sportübungen** seiner Personal Trainerin!



Low Carb und Intervallfasten – Frank Rosins Weg zum Wunschgewicht!

Sie möchten sich **fitter und vitaler** fühlen? Dann geht es Ihnen wie dem Sternekoch Frank Rosin. Der stressige Job und der unregelmäßige Tagesablauf haben bei ihm zu Übergewicht geführt, das er ein für alle Mal loswerden wollte. Dies ist ihm mit einer ausgewogenen und gesunden Ernährung sowie Sport gelungen. Jetzt möchte er Sie mit **gesunden und leichten Rezepten** bei Ihrem Abnehmvorhaben unterstützen. Dazu kocht er für Sie mal vegetarisch, mal vegan, mal low carb und mal flexitarisch – Hauptsache **ausgewogen und vollwertig**. In seinem Buch erzählt Frank Rosin außerdem seine ganz **persönliche Abnehm-Geschichte** und liefert Ihnen dabei in seiner gewohnt lockeren Art eine Extraportion Motivation zum Durchhalten.

Gesund schlemmen mit 75 Rezepten und Tipps von Frank Rosin:

Frank Rosin hat sich mit seinem Restaurant bereits zwei Sterne erkocht. Auch im TV begeistert er immer wieder mit seiner Kochkunst und seiner unverwechselbar sympathischen Art. Mit diesem Kochbuch können nun auch Sie in den Genuss seiner Rezepte kommen: Minestrone mit Kichererbsen, Sommerrollen mit Spitzkohl, Tofuwaffeln mit Tomatensalat oder Gemüse-Tajine.

Frank Rosins Rezepte machen schlank, fit und glücklich. Das Diät-Buch für alle, die auf eine gesunde und besonders köstliche Weise abnehmen möchten!

[Frank Rosin](#)

Gesund und fit mit Frank Rosin

Erfolgreich abnehmen mit dem persönlichen Ernährungsprogramm vom Sternekoch. Das Kochbuch mit 75 Rezepten

ISBN 978-3-8310-3875-6
192 Seiten, 197 x 252 mm
Mit 100 farbigen Fotos
€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)