

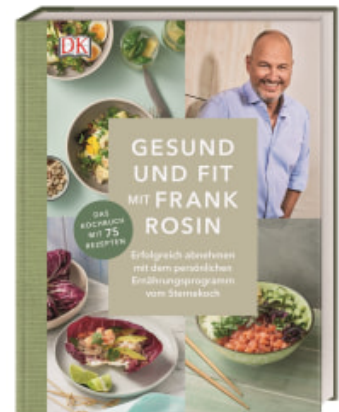


[Frank Rosin](#)

Gesund und fit mit Frank Rosin

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

Frank Rosin plaudert aus dem Nähkästchen und verrät seine Ernährungstricks, mit denen er 15 Kilo abgenommen hat. Stressiger Job, wenig Freizeit, viel unterwegs, unregelmäßiger Tagesablauf – die Folge des modernen Lebensstils ist oft Übergewicht. Wie man durch alltagstaugliche und dennoch besondere Rezepte seine Ernährung auf »gesund« drehen kann, zeigt er in seinem neuen Buch. Er erklärt, wie er mit einer Mischung aus 16:8 Intervallfasten und Low Carb sowie Sport eine dauerhafte Ernährungsumstellung geschafft hat.



Jetzt möchte er Sie mit gesunden und leichten Rezepten bei Ihrem Abnehmvorhaben unterstützen. Dazu kocht er mal vegetarisch, mal vegan, mal low carb und mal flexitarisch – Hauptsache ausgewogen und vollwertig. Mit diesem Kochbuch kommen auch Sie in den Genuss seiner Rezepte: Minestrone mit Kichererbsen, Sommerrollen mit Spitzkohl oder Tofuwaffeln mit Tomatensalat. Das Buch folgt dem Tagesablauf und beginnt mit dem Frühstück. Danach gibt es Suppen, Salate und leichte Gerichte, auch zum Mitnehmen, sowie Hauptmahlzeiten und Getränke.

Bewegung ist ein fast genauso wichtiger Bestandteil wie eine gesunde Ernährung. Da Sport für Frank Rosin eine wichtige Rolle spielt, gibt er mit seiner Personal Trainerin Irène Scholz einfache Tipps für den Einstieg, mit denen Sie Bewegung in Ihren Alltag integrieren können.

So erzählt Rosin in diesem Buch seine persönliche Geschichte, berichtet von Schwierigkeiten und zeigt, dass Abnehmen mit der richtigen Überzeugung und dem richtigen Ansatz tatsächlich funktioniert. Und beides liefert er: Eine gute Portion Motivation durch seine Erzählungen im gewohnt lockeren Stil und mehr als 75 leckere und alltagstaugliche Rezepte. Ein kleiner Sportteil rundet das Programm ab.

Über den Autor: Frank Rosin ist einer der besten und beliebtesten Köche Deutschlands. Nicht nur in seinem mit zwei Michelin-Sternen ausgezeichneten Restaurant überzeugt er, auch im TV lieben ihn seine Fans – zuletzt z.B. in Rosins Restaurants, The Taste oder Rosins Fettkampf. Dort hat er tatsächlich viele Kilos abgespeckt und verrät nun seinen persönlichen Abnehm-Ansatz in diesem Buch.

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Jenifer Witte • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: presse@dk-germany.de

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.



[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)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Jenifer Witte • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: presse@dk-germany.de

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.