

## Presseinformation

*Sven David Müller*

### In 3 Wochen bin ich schlank

Ob Frau oder Mann - Wer wünscht sich nicht zu Frühjahrsbeginn eine wirksame Diät, um in Badehose oder Bikini wieder eine gute Figur zu machen? Das Programm von Sven David Müller liefert dafür zahlreiche Genussrezepte mit niedriger glykämischer Ladung und Anti-Jojo-Proteinen für den ganzen Tag, ein spezielles Trainingsprogramm für Bauch, Bein und Po und wirksame Strategien gegen Cellulite. Gerade richtig, um vor dem nächsten Urlaub wieder in Form zu kommen! 60 leckere Rezepte, die so zusammengestellt sind, dass sie den Blutzuckerspiegel niedrig halten, überflüssiges Fett verbrennen und dem Körper trotzdem alle notwendigen Kohlehydrate, Proteine und wertvolle Fette zuführen stehen zur Wahl. Hungern ist dabei nicht notwendig.



#### Aus dem Inhalt

- Gesund abnehmen ohne Jojo-Effekt
- Gibt es Fettkiller und Anti-Jojo-Proteine?
- Lebensmittel richtig kombinieren
- 60 einfache Rezepte für 3 Wochen
- Problemzonen effektiv straffen
- Abnehmtipps für Frauen und Männer

#### Über den Autor

*Sven-David Müller* ist Diät- und Ernährungsexperte, Medizinjournalist und Gesundheitspublizist. Er hat Angewandte Ernährungsmedizin studiert, ist staatlich anerkannter Diätassistent und Diabetesberater (DDG) und hat bereits zahlreiche populärwissenschaftliche Sachbücher und Fachbücher verfasst.

Nähere Informationen: [www.svendavidmueller.de](http://www.svendavidmueller.de)

#### Bibliografische Daten

*Sven David Müller*

#### In 3 Wochen bin ich schlank

96 Seiten, 21 x 24 cm, durchgehend farbige Abbildungen, broschiert  
avBUCH/ CADMOS, ISBN: 978-3-8404-7011-0

Preis: EUR 19,99

Dieses Buch erhalten Ihre Leser besonders schnell über den Verlag:

Für Österreich:

(0043) 01 982 33 44-491 oder [www.avbuch.at](http://www.avbuch.at)

Für Deutschland und andere Länder:

(0049) 04151 879 07-0 oder [www.cadmos.de](http://www.cadmos.de)

**CADMOS**

Möllner Straße 47  
21493 Schwarzenbek  
Deutschland

Presse:

Tel.: 0049 4151 879 07-22

Fax: 0049 4151 879 07-12

Email: [presse@cadmos.de](mailto:presse@cadmos.de)

Rezensionen: [presse@cadmos.de](mailto:presse@cadmos.de)



**avBUCH**

Sturzgasse 1a

1141 Wien

Österreich

Presse:

Martina Kiss

Tel.: 0043 1 982 33 44-491

Fax: 0043 1 982 33 44-459

Email: [m.kiss@avbuch-cadmos.at](mailto:m.kiss@avbuch-cadmos.at)

Rezensionen: [presse@avbuch-cadmos.at](mailto:presse@avbuch-cadmos.at)