















TREND: Abnehmen

Die Feiertage waren einfach zu lecker und jetzt spannt die Hose? Mit unseren besten Tipps rund ums Abnehmen findet jede*r die passende Methode für eine nachhaltige und effektive Ernährungsumstellung

Bestellmenge	Cover	Titel­daten	EAN	Barcode	USPs
		Liz MacDowell Vegan Keto Goldmann Taschenbuch ET: 20. Dezember 2023 ISBN: 978-3-442-14293-4 € 16,00 [D] / € 16,50 [A] / CHF 22,50(UVP) ca. 224 Seiten	9783442142934		Der weltweite Diät-Trend – jetzt auch für Vegetarier und Veganer. Mit Wochenplänen, Einkaufslisten sowie Tipps und Tricks für den Einstieg und um auf Kurs zu bleiben. Erfolgreicher Goldmann-Vergleichstitel: 26.000 verkaufte Exemplare von »Simply Keto« von Susan Ryan. [Stand: Februar 2023] Über 60 Keto-Rezepte, alle ohne Fleisch, Eier und Milchprodukte.
		Ursula Vybiral Easy Eating Goldmann Taschenbuch ET: 20. Dezember 2023 ISBN: 978-3-442-17994-7 € 16,00 [D] / € 16,50 [A] / CHF 22,50(UVP) ca. 224 Seiten	9783442179947		EAT BETTER, NOT LESS: Ernährungsumstellung statt Diät! Ganz einfach: Easy kochen, easy genießen, easy abnehmen. Mit Tipps zu Mealprep, Detox, Lowcarb und Fasten. Ohne Kalorienzählen und ohne Verzicht. Extrkapitel »Happy Meal«: So machen wir unseren Kindern gesunde Ernährung schmackhaft.
		Nicole Fürderer, Britta Kleweken, Erik Schmelzer Fasten für dich! Südwest ET: 13. Dezember 2023 ISBN: 978-3-517-10270-2 € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 27,90(UVP) ca. 176 Seiten	9783517102702		Fasten wird immer beliebter: Laut einer Forsa-Umfrage (2022) haben zwei Drittel der Deutschen schon mal gefastet Ganzheitlicher Blick: durch bewussten Verzicht mehr Gesundheit, weniger Stress und besseres Körpergefühl Hohe Expertise der Autor*innen durch erfolgreiche Fastenkurse
		Stefan Winter Die Schlank-Strategie Heyne Taschenbuch ET: 13. Dezember 2023 ISBN: 978-3-453-60659-3 € 16,00 [D] / € 16,50 [A] / CHF 22,50(UVP) ca. 368 Seiten	9783453606593		Falsche Ernährung beginnt im Kopf – mithilfe von Verhaltensökonomik und Psychologie zum Wunschgewicht Sinnvoll, machbar und nachhaltig – Erklärung und Lichtblick für alle, die genug vom Frust gescheiterter Diätversuche haben Prof. Stefan Winter ist Ökonom und packt das Thema Ernährung innovativ an: praktische Hilfestellungen für
		Sina Schwenninger, Dr. med. Nicolle Lindemann Weg mit dem Stressbauch Südwest ET: 13. Dezember 2023 ISBN: 978-3-517-10142-2 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP) ca. 176 Seiten	9783517101422		Weniger Stress, weniger Bauchfett: DER Ratgeber für ein entspannteres und schlankeres Leben. Fundiertes Wissen über die verschiedenen Arten von Stress, mit praxisbewährten Tipps und Rezepten. Kombiniertes Expertenwissen von einer Ernährungsberaterin und einer Ärztin für eine ganzheitliche Beratung.
		Dr. Anne Fleck Schlank! Ganz einfach Goldmann Taschenbuch ET: 27. September 2023 ISBN: 978-3-442-17990-9 € 17,00 [D] / € 17,50 [A] / CHF 23,90(UVP) ca. 192 Seiten	9783442179909		Nachschub für alle Doc-Fleck-Fans Mit der darmgesunden und antientzündlichen Ernährung schmelzen überflüssige und gefährliche Fettpolster. Alle Rezepte sind frei von raffiniertem Zucker. Medial bestens vernetzt: Neben den »Ernährungs-Docs« ist Dr. Anne Fleck TV-Expertin in der wöchentlichen »Doc Fleck Sprechstunde« im RTL-Mittagsmagazin »Punkt 12«.
		Susanne Schmidt Nie wieder dick! Abnehmen ab 60 Heyne Taschenbuch ET: 13. Dezember 2023 ISBN: 978-3-453-60658-6 € 14,00 [D] / € 14,40 [A] / CHF 19,90(UVP) ca. 240 Seiten	9783453606586		Abnehmen mit der 30-Gramm-Fett Methode: einfach, angenehm und mit anhaltender Wirkung Zuverlässig und dauerhaft abnehmen und das Wunschgewicht danach auch im (besten) Alter halten können – dieses Buch zeigt, wie's geht! Das neue Buch der Spiegel-Bestseller Autorin – mehr als 100.000 verkaufte Exemplare der »Nie wieder dick!«-Reihe
		Noom Inc. Für immer schlank – Die Noom-Methode Goldmann Taschenbuch ET: 23. August 2023 ISBN: 978-3-442-17986-2 € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 16,90(UVP) ca. 432 Seiten	9783442179862		James Clear meets Weight Watchers: Abnehmen mit der Noom®-Methode. Das erste offizielle Buch zur Gesünder-Leben-App Noom® mit über 45 Millionen Nutzenden weltweit. Langfristige Ergebnisse durch Gewohnheits- und Verhaltensänderungen statt Einschränkung und Verzicht. Bewiesene Wirksamkeit: 78 % der Noom-Nutzenden konnten in einer Studie über 9 Monate hinweg ihren Gewichtsverlust halten.

Bestellmenge	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
		Suzanne Ryan <u>Simply Keto for you</u> Goldmann Taschenbuch ET: 19. Juli 2023 ISBN: 978-3-442-17974-9 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP) ca. 352 Seiten	9783442179749		Das neue Buch der Erfolgsautorin von »Simply Keto«. « Über 100 neue Rezepte, mit psychologischen Tipps zum Durchhalten und Wohlfühlen. Für Einsteiger und Fortgeschrittene. Diät-Geheimnis ketogene Ernährung: Low Carb, High Fat – so nimmt man endlich ab! Suzanne Ryan hat mit der Keto-Diät innerhalb eines Jahres 50 kg abgenommen.
		Jessie Inchauspé <u>Der Glukose-Trick</u> Heyne Taschenbuch ET: 10. Januar 2022 ISBN: 978-3-453-60599-2 € 13,00 [D] / € 13,40 [A] / CHF 18,50(UVP) ca. 336 Seiten	9783453605992		Glukose gut, alles gut: ein ausgeglichener Blutzuckerspiegel ist der Schlüssel zu schlanker Linie, reiner Haut, besserem Schlaf und allgemeinem Wohlbefinden Jessie Inchauspe ist Biochemikerin und Ernährungsexpertin – auf Instagram begeistert sie mit erhellenden Selbsttests und neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen eine rasant wachsende Follower-Zahl Mit 10 einfachen und überraschenden Regeln, Spickzetteln und Selbsttests zur individuellen Anwendung
		Jessie Inchauspé <u>Der Glukose-Trick – Das Praxisbuch</u> Heyne Hardcover ET: 24. Mai 2023 ISBN: 978-3-453-21858-1 € 25,00 [D] / € 25,70 [A] / CHF 34,50(UVP) ca. 288 Seiten	9783453218581		Das Praxis-Buch zum internationalen Megaseller „Der Glukose-Trick“ mit über 100.000 verkauften Exemplaren Für den leichten Einstieg in ein Leben mit ausgeglichener Glukose-Spiegel: mehr Energie, Gesundheit und strahlendes Aussehen Jetzt durchstarten mit dem Vier-Wochen-Plan: einfache und abwechslungsreiche Rezepte zu jedem der effektiven Ernährungs-Hacks
		Marina Lommel <u>Besser abnehmen mit Low Carb typgerecht. Das Kochbuch mit 125 Rezepten, die nicht nach Diät schmecken</u> Bassermann MA ET: 20. Dezember 2021 ISBN: 978-3-8094-4474-9 € 12,99 [D] / € 12,99 [A] / CHF 18,50(UVP) ca. 256 Seiten	9783809444749		Abnehmen ohne Diät zu denken Superpreisleistung! 256 Seiten; früher € 35,99 jetzt nur € 12,99 Das individuelle Abnehmprogramm mit selbstbestimmter Gewichtsreduktion Mit vielen 10-, 20- oder 30-Minuten-Rezepten 125 Rezepte, die sich nicht nach Diät anfühlen. Mit Fleisch, Fisch und Gemüse
		Amandine Bernadi <u>Kleine Abnehmkekchen - süß & pikant - die besten Rezepte für kalorienarme Schüsselkekchen aus der Mikrowelle</u> Bassermann MA ET: 20. Dezember 2021 ISBN: 978-3-8094-4475-6 € 7,99 [D] / € 7,99 [A] / CHF 11,90(UVP) ca. 80 Seiten	9783809444756		Der Coronaspeck muss weg Gute Figur - schlanker Preis! 80 Seiten; nur € 7,99 35 süße und pikante Leckerbissen, blitzschnell und supereinfach Ratzfatz zubereitet in 2 bis 5 Minuten Die leckerste Art abzunehmen
		Dr. Anne Fleck <u>Schlank! und gesund mit der Doc Fleck Methode</u> Goldmann Taschenbuch ET: 15. April 2019 ISBN: 978-3-442-17817-9 € 14,00 [D] / € 14,40 [A] / CHF 19,90(UVP) ca. 224 Seiten	9783442178179		Von der beliebten TV-Ärztin – bekannt aus »Die Ernährungs-Docs«. Über 110.000 verkaufte Exemplare der Originalausgabe! [Stand: August 2018] Der Bestseller der bekannten TV-Ärztin endlich im Taschenbuch! Mit der Doc Fleck Methode die Darmflora ins Gleichgewicht bringen. Fettpolster endlich loswerden.
		Bas Kast <u>Der Ernährungskompass</u> Penguin Verlag ET: 09. November 2022 ISBN: 978-3-328-10943-3 € 16,00 [D] / € 16,50 [A] / CHF 22,50(UVP) ca. 336 Seiten	9783328109433		Der Dauer-Bestseller jetzt im Paperback: Über 1 Million verkaufte Exemplare (Stand: 01/2021) – seit vier Jahren ununterbrochen auf der Bestsellerliste Basierend auf Tausenden von Studien: die definitive Antwort, wie man gesund isst und schlank bleibt oder wird »Dieses Buch wird Leben retten!« <i>Christian Keysers, Hirnforscher und Autor von "Unser empathisches Gehirn"</i> Jetzt neu: mit Rezeptbeispielen aus dem Kochbuch, außerdem zahlreiche Abbildungen und durchgehend zweifarbig gestaltet

Bestellmenge	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
		Herbert Steffny, Dr. Wolfgang Feil <u>Die Lauf-Diät</u> Heyne Taschenbuch ET: 14. Dezember 2022 ISBN: 978-3-453-60558-9 € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 16,90(UVP) ca. 192 Seiten	9783453605589		Das Erfolgsbuch von Laufguru Herbert Steffny und dem Ernährungsexperten Dr. Wolfgang Feil – über 50.000 verkaufte Exemplare im Hardcover Die perfekte Kombination aus Sport und richtiger Ernährung: Mit Motivation und gutem Essen zum Wunschgewicht! Mit detaillierten Ernährungs- und Laufplänen für Einsteiger und Fortgeschrittene
		Dr. med. Shird Schindler, Dr. med. Iris Zachenhofer <u>Abnehmen für hoffnungslose Fälle</u> Goldmann Taschenbuch ET: 14. Dezember 2022 ISBN: 978-3-442-17950-3 € 14,00 [D] / € 14,40 [A] / CHF 19,90(UVP) ca. 256 Seiten	9783442179503		Für alle, die es endlich schaffen wollen. Die erfolgreichen Methoden aus der Suchtmedizin. Mit neuen Techniken der Impulskontrolle zum ersehnten Abnehmerfolg. Radikal, effizient und wissenschaftlich fundiert.
		Christian Henze <u>Schlank geht auch anders!</u> Goldmann Taschenbuch ET: 28. Dezember 2022 ISBN: 978-3-442-17960-2 € 16,00 [D] / € 16,50 [A] / CHF 22,50(UVP) ca. 240 Seiten	9783442179602		Der einfache Weg zum Wunschgewicht vom beliebten Sterne- und Fernsehkoch Christian Henze. 70 leckere Rezeptideen vom Frühstück über Snacks, Salate und Bowls bis zu Hauptgerichten. Über 25.000 verkaufte Exemplare der HC-Ausgabe! [Stand: April 2022] Praxiserprobt und getestet – mit Erfahrungsberichten aus der »Schlank-geht-auch-anders-Challenge«. Schöne Ausstattung: großformatige Klappenbroschur mit vielen Fotos.
		Prof. Dr. med. Michaela Axt-Gadermann <u>Der Abnehmkompass - Diäthürden überwinden und dauerhaft abnehmen - SPIEGEL Bestseller</u> Südwest ET: 14. Dezember 2022 ISBN: 978-3-517-10096-8 € 22,00 [D] / € 22,70 [A] / CHF 30,50(UVP) ca. 336 Seiten	9783517100968		Individuelle Abnehmhürden überwinden und dauerhaft Gewicht reduzieren Mit Tests, Checklisten, Empfehlungen für Laboruntersuchungen, Ernährung, Nahrungsergänzungsmitteln und Lebensstil Von der bekannten Darm-Spezialistin mit 250.000 verkauften Büchern
		Dr. med. Petra Bracht, Prof. Dr. Claus Leitzmann <u>Klartext Abnehmen</u> Mosaik ET: 11. Januar 2023 ISBN: 978-3-442-39406-7 € 24,00 [D] / € 24,70 [A] / CHF 32,90(UVP) ca. 480 Seiten	9783442394067		Deutschlands wichtigste Ernährungsexperten klären auf! Das große Wissensbuch zum Frustthema Nr. 1: Abnehmen. Mit 14-Tage-Abnehmprogramm und 42 leckeren Rezepten von Nicole Just, der Bestsellerautorin von »La Veganista« Dr. Petra Bracht und Prof. Dr. Claus Leitzmann räumen mit Diät-Mythen auf und zeigen, wie man dauerhaft das Idealgewicht erreicht.
		Dr. Ruediger Dahlke <u>Mein Individualgewicht</u> Goldmann Taschenbuch ET: 20. April 2023 ISBN: 978-3-442-22367-1 € 14,00 [D] / € 14,40 [A] / CHF 19,90(UVP) ca. 464 Seiten	9783442223671		»Im Einklang mit der Seele zum gesunden Wunschkörper.« Ruediger Dahlke Die eigene Ernährungsbiografie nutzen für mehr Gesundheit und seelisches Wachstum. Unser persönliches Individualgewicht – das innovative ganzheitliche Ernährungskonzept. Mit 4-Wochen-Ernährungsprogramm, zahlreichen Rezepten und Meditationen zum Audio-Download. Wie wir unser Individualgewicht bestimmen, erreichen und erfolgreich halten.
		Chris van Tulleken <u>Gefährlich lecker</u> Heyne Hardcover ET: 24. Mai 2023 ISBN: 978-3-453-21847-5 € 24,00 [D] / € 24,70 [A] / CHF 32,90(UVP) ca. 416 Seiten	9783453218475		Die Essensfalle – wie uns Fertigessen fertig macht Die wesentliche Ursache von Übergewicht und Zivilisationskrankheiten: Stark verarbeitete Lebensmittel machen hochgradig süchtig und überlisten unsere Körper Chris van Tulleken, Arzt, Professor und BBC-Moderator, öffnet uns die Augen für die fatalen Folgen der allgegenwärtigen Fertigprodukte und zeigt den Ausweg aus der Übergewichtsfalle Mit zahlreichen verblüffenden Studien, verständlich und persönlich erzählt