





















DEZEMBER 2024 | Fasten, Fitness und mehr für den gesunden Jahresstart

Fasten wird immer beliebter und gehört für viele zu einem gesunden Jahresstart dazu und zusätzlich werden traditionell im Januar die Fitnessstudios gestürmt - wir haben die besten Tipps zum Abnehmen und effektivem Trainieren daheim

Bestellmenge	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
		<b>Lena Hollmann</b> <u>Tone your Body</u> Südwest ET: 13. Dezember 2023 ISBN: 978-3-517-10309-9 € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 27,90(UVP) ca. 224 Seiten	9783517103099		Pilates für zuhause: das effiziente Ganzkörpertraining ist einer der Top-Fitnesstrends Über 50 Übungen mit 15-Minuten-Power-Workouts, Tipps und Antworten zu den häufigsten Fragen Lena Hollmann hat auf Instagram und YouTube gesamt über 71.000 Follower*innen und über 500.000 Video-Aufrufe zum Jahresbeginn
		<b>Nicole Fürderer, Britta Kleweken, Erik Schmelter</b> <u>FASTEN für dich!</u> 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 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 Fastenurse
		<b>Stefan Winter</b> <u>Die Schlank-Strategie</u> 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 neue Denkmuster und ein entspanntes Verhältnis zum Essen
		<b>Sean Adams</b> <u>Fit und stark in 10 Minuten</u> Südwest ET: 13. Dezember 2023 ISBN: 978-3-517-10291-7 € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 27,90(UVP) ca. 192 Seiten	9783517102917		Fitnesstrends Bodyweight und HIIT: effektiv trainieren, immer und überall Über 80 Übungen für individuelle 10-Minuten-Power-Workouts - für jedes Fitnesslevel und -ziel. Ideal für Vielbeschäftigte - für mehr Fitness, jeden Tag
		<b>Prof. Dr. med. Michaela Axt-Gadermann</b> <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
		<b>Noom Inc.</b> <u>Für immer schlank – Die Noom-Methode</u> 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.
		<b>Alexandra Kraft</b> <u>Das Bauchfett muss weg!</u> Südwest ET: 13. Dezember 2021 ISBN: 978-3-517-10088-3 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP) ca. 224 Seiten	9783517100883		Gefährliches Bauchfett loswerden mit Ernährungsumstellung und Bewegung! Mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Redaktion des Magazins stern Umfangreicher Rezeptteil für gesunden Genuss ohne Reue
		<b>Jessie Inchauspé</b> <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 Inchauspé 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

Bestellmenge	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
		<b>Jessie Inchauspé</b> <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 ausgeglichenem 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
		<b>Herbert Steffny, Dr. Wolfgang Feil</b> <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
		<b>Dr. Mindy Dr. Pelz</b> <u>Gesund, schlank &amp; fit mit der Zyklusernährung</u> Südwest ET: 20. März 2024 ISBN: 978-3-517-10311-2 € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 27,90(UVP) ca. 416 Seiten	9783517103112		Ernährungsratgeber speziell auf die Bedürfnisse von Frauen zugeschnitten Mit 30-Tage-Fastenplan, der die Kraft Ihres Zyklus nutzt – auch wenn Sie keinen mehr haben! Über 50 Rezepte, basierend auf der metabolischen Ernährungsumstellung
		<b>Dr. Anne Fleck</b> <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«.  Der Bestseller der bekannten TV-Ärztin endlich im Taschenbuch! Mit der Doc Fleck Methode die Darmflora ins Gleichgewicht bringen. Fettpolster endlich loswerden.
		<b>Susanne Schmidt</b> <u>Nie wieder dick! Abnehmen ab 60</u> 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
		<b>Dr. med. Shird Schindler, Dr. med. Iris Zachenhofer</b> <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.
		<b>Sina Schwenninger, Dr. med. Nicole Lindemann</b> <u>Weg mit dem Stressbauch</u> 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.
		<b>Dr. Anne Fleck</b> <u>Schlank! Ganz einfach</u> 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: Über 365.000 verkaufte Exemplare bei Goldmann! [Stand: Februar 2023] 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«.

Bestellmenge	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
		<b>Bérengère Philippon</b> <u>Glücklich zuckerfrei</u> Südwest ET: 14. Februar 2024 ISBN: 978-3-517-10315-0 € 16,00 [D] / € 16,50 [A] / CHF 22,50(UVP) ca. 144 Seiten	9783517103150		Ohne Verzicht und Frust: Pfunde verlieren und Lebensfreude gewinnen 80 gesunde Rezepte mit niedrigem Glykämischen Index - schnell, einfach und ganz ohne Zucker Über 100.000 verkaufte Exemplare in Frankreich
		<b>Mark Lauren, Joshua Clark</b> <u>Fit in neun Minuten</u> Südwest ET: 13. Dezember 2021 ISBN: 978-3-517-10034-0 € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 27,90(UVP) ca. 256 Seiten	9783517100340		Mark Laurens Weltbestseller "Fit ohne Geräte" erschien in über 20 Ländern und verkaufte sich millionenfach. Nun hat der Bestseller-Autor das revolutionäre Körpergewicht-Training völlig neu konzipiert und wesentlich vereinfacht Dreimal die Woche nur 9 Minuten trainieren für den Traumkörper
		<b>Sarah Wilson</b> <u>Best of »Goodbye Zucker«</u> Goldmann Taschenbuch ET: 22. Mai 2024 ISBN: 978-3-442-18012-7 ca. € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 27,90(UVP) ca. 240 Seiten	9783442180127		Die besten Rezepte aus Sarah Wilsons Erfolgstiteln »Goodbye Zucker«, »Goodbye Zucker – für immer« und »Goodbye Zucker – für jeden Tag«. 115.000 verkaufte Exemplare von Sarah Wilson bei Goldmann. [Stand: September 2023] Das Buch zum Ernährungstrend <i>zuckerfrei</i> und <i>glukosebewusste Ernährung</i> . Über 100 zuckerfreie Rezepte samt Desserts und Naschideen – süßer Genuss ohne Reue. Zahlreiche süße Alternativen machen den Verzicht ganz einfach!
		<b>Sonia Lucano</b> <u>Detox Wasser - zum Fasten, Abnehmen und Wohlfühlen. Mit Früchten, Gemüse, Kräutern und Mineralwasser</u> Bassermann MA ET: 11. Januar 2021 ISBN: 978-3-8094-4330-8 € 5,99 [D] / € 5,99 [A] / CHF 8,90(UVP) ca. 80 Seiten	9783809443308		Total erfrischend - total gesund! 100% natürlich! Früher € 9,99 jetzt € 5,99 Entschlacken, entgiften und erfrischen mit Antioxidantien, Vitaminen und viel Geschmack 30 vitalisierende Rezepte ohne Zucker, Farb- und Zusatzstoffe Mit Obst, Gemüse, Kräutern und Mineralwasser
		<b>Benita Cantieni</b> <u>Lebenslang beweglich und kraftvoll mit Tigerfeeling</u> Südwest ET: 27. März 2024 ISBN: 978-3-517-10230-6 € 25,00 [D] / € 25,70 [A] / CHF 34,50(UVP) ca. 192 Seiten	9783517102306		Die Fitness-Bibel für die zweite Lebenshälfte Das neue Buch der renommierten Körperexpertin und Bestsellerautorin Umfangreich bebildert: alle Übungen von der Autorin selbst präsentiert
		<b>Karsten Schellenberg, Andreas Steffen</b> <u>Mensch, beweg dich einfach!</u> Südwest ET: 13. März 2024 ISBN: 978-3-517-10278-8 € 22,00 [D] / € 22,70 [A] / CHF 30,50(UVP) ca. 192 Seiten	9783517102788		<b>Der Ratgeber für ein besseres Leben durch mehr Bewegung im Alltag - ohne anstrengendes Training</b> Motivation und Hilfe, Verhaltensmuster zu überdenken, neue Bewegungs-Routinen in den Alltag einzubauen für weniger Stress und mehr Wohlbefinden Von einem der gefragtesten Personal-Trainer, der zahlreiche Prominente coacht, die im Buch zu Wort kommen
		<b>Dr. med. Petra Bracht, Roland Liebscher-Bracht</b> <u>Fit und beweglich durch das Jahr mit Liebscher &amp; Bracht 2025</u> Mosaik ET: 05. Juni 2024 ISBN: 978-3-442-31993-0 € 15,00 [D] / € 15,00 [A] / CHF 22,50(UVP) ca. 55 Seiten	9783442319930		Endlich: Der erste Kalender der Bestsellerautoren Schmerzfrei und gesund durch das Jahr mit Liebscher & Bracht. Woche für Woche fit und beweglich mit 52 Übungen und Tipps. Einfache und schnelle Anwendung: Schritt für Schritt erklärt und mit anschaulichen Fotos illustriert. Die bekanntesten Schmerztherapeuten im deutschsprachigen Raum mit über 4 Mio. Fans auf YouTube, Instagram, TikTok und Co.
		<b>Ursula Vybiral</b> <u>Easy Eating</u> 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. Extrakapitel »Happy Meal«: So machen wir unseren Kindern gesunde Ernährung schmackhaft.

Bestellmenge	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
		<b>Marianne Wellershoff (Hrsg.)</b> <u>Ich lebe bewusst</u> Penguin Verlag ET: 16. August 2023 ISBN: 978-3-328-10937-2 € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 16,90(UVP) ca. 224 Seiten	9783328109372		Das beliebte SPIEGEL-Coaching jetzt im Taschenbuch Tipps und Tricks für ein ressourcenschonendes, entschleunigtes und entspanntes Leben Band 6 der erfolgreichen SPIEGEL-Coaching-Buchreihe Durchgehend schön gestaltete Innenseiten in zweifarbigen Layout
		<b>Dr. Ruediger Dahlke</b> <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.
		<b>Bas Kast</b> <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	97833328109433		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
		<b>Dr. med. Petra Bracht, Prof. Dr. Claus Leitzmann</b> <u>Klartext Ernährung</u> Goldmann Taschenbuch ET: 20. Dezember 2021 ISBN: 978-3-442-17927-5 € 14,00 [D] / € 14,40 [A] / CHF 19,90(UVP) ca. 656 Seiten	9783442179275		Endlich Orientierung im Ernährungsdschungel: Alles über Nahrungsmittel, Ernährungstypen und Intervallfasten. Von der Bestsellerautorin von »Intervallfasten« und »Die Arthrose-Lüge«. Deutschlands führende Ernährungsexperten klären auf. Mit der richtigen Ernährung fit werden, gut leben, Krankheiten heilen.
		<b>Dr. Michael Mosley</b> <u>The New Fast Diet</u> Goldmann Taschenbuch ET: 18. Mai 2020 ISBN: 978-3-442-17860-5 € 10,00 [D] / € 10,30 [A] / CHF 14,50(UVP) ca. 300 Seiten	9783442178605		Alles, was man zum Intervallfasten wirklich wissen muss. Die Überarbeitung des Klassikers »The Fast Diet«: noch leichter anzuwenden, mit besseren und schnelleren Ergebnissen. Neu: mehr essen, individuell Fastentage bestimmen, schneller Gewicht reduzieren. Die neuesten Studien und Untersuchungen zum Intervallfasten. Das individuelle Ernährungskonzept basierend auf der mediterranen Diät: Mit »The New Fast Diet« reduzieren Sie
		<b>Dr. Ruediger Dahlke</b> <u>Kurzzeitfasten</u> Südwest ET: 06. März 2018 ISBN: 978-3-517-09688-9 € 17,00 [D] / € 17,50 [A] / CHF 23,90(UVP) ca. 192 Seiten	9783517096889		Das neue Buch von Bestsellerautor und Fastenexperte Ruediger Dahlke Heilsame Esspausen für mehr Gesundheit und einen schlanken Körper Praxiserprobt: Kurzzeitfasten problemlos in den Alltag integrieren
		<b>Ralf Moll</b> <u>Typgerecht Intervallfasten</u> Südwest ET: 16. Dezember 2019 ISBN: 978-3-517-09906-4 € 16,00 [D] / € 16,50 [A] / CHF 22,50(UVP) ca. 208 Seiten	9783517099064		Jeder kann erfolgreich fasten Praktischer Überblick über die besten Fastenmethoden Tests zur Bestimmung des individuellen Fastentyps Detaillierte Wochenpläne und Rezepte für alle Fasten-Varianten
		<b>Dr. Ruediger Dahlke</b> <u>Das große Buch vom Fasten</u> Goldmann Taschenbuch ET: 16. September 2019 ISBN: 978-3-442-22287-2 € 11,00 [D] / € 11,40 [A] / CHF 15,90(UVP) ca. 352 Seiten	9783442222872		Die Fasten-Bibel – jetzt vollständig aktualisiert und überarbeitet. Das umfassende Standardwerk zum Thema Heilfasten vom Arzt und Bestsellerautor. Zahlreiche Live-Seminare und Online-Kurse vom Weinfasten bis zum Fastenwandern mit Ruediger Dahlke. Über 880.000 verkaufte Exemplare. [Stand: August 2018] Fasten als Weg zur Selbsterkenntnis.