



Das neue große Weight Watchers Kochbuch Nr. 2

Heyne Verlag

 **Download**

 **Online Lesen**

Das neue große Weight Watchers Kochbuch Nr. 2 Heyne Verlag

Das neue große Weight Watchers Kochbuch Nr. 2

 [Download Das neue große Weight Watchers Kochbuch Nr. 2 ...pdf](#)

 [Read Online Das neue große Weight Watchers Kochbuch Nr. 2 ...pdf](#)

Das neue große Weight Watchers Kochbuch Nr. 2

Heyne Verlag

Das neue große Weight Watchers Kochbuch Nr. 2 Heyne Verlag

Das neue große Weight Watchers Kochbuch Nr. 2

Downloaden und kostenlos lesen Das neue große Weight Watchers Kochbuch Nr. 2 Heyne Verlag

240 Seiten

Amazon.de

Ein wenig erinnert es ja an den Grand Prix D'Eurovision: Spinat-Gnocchi mit Tomatensauce, 6 Points. Was musikalisch gesehen schon hochrangig wäre, das sieht kalorienmäßig anders aus: sechs Punkte, schon fast ein Drittel der erlaubten Tagespunkte. Zum Trost: zwei Stunden Hausputz und vier Punkte sind wie ausgeradiert. Spielerisch und sehr motivierend tritt es auf, das flexible Kochbuch der Weight Watchers, den "Experten in Sachen Gewichtsreduzierung und Gewichtserhaltung". Die Einfachheit verblüfft und fasziniert gleichzeitig. Kein lästiges Kalorien zählen mehr, kein Nachschlagen von Fett- oder Ballaststoffen. Dafür "points, points, points". Dem Buch liegt das nach eigenen Angaben "erfolgreichste Weight Watchers Konzept aller Zeiten" zu Grunde. Grüne Spaghetti mit Lachs: sieben Punkte, bei Senfsauce kommt noch ein halber Punkt hinzu. Nach dem Essen eine halbe Stunde Spazieren gehen, schwupp, sind zwei Punkte wieder verschwunden. Ist es tatsächlich so einfach? Offensichtlich, denn Erfolgsquoten und Zulaufzahlen geben den engagierten Gewichtskontrolleuren Recht. Und Engagement ist es, was sich, nimmer müde, im Kochbuch auf jeder Seite in Hochform präsentiert. Träge Pfunde purzeln freiwillig bei flotter Menü-Lektüre. Die Rezepte, viele bekannt, hier aber bewusst mit fettarmen Zutaten. Fantasievoll und leicht, wie die Gerichte auch die Legende: die strahlende Birne signalisiert kreatives Kochen, der munter schellende Wecker macht klar: das Gericht ist schnell und einfach herzustellen. Viele Tips zu "Fitness, Wellness & Co.", ein ganzer Wochenplan mit Points plus zum Ausprobieren und natürlich die Leitlinien der Weight Watchers runden das Ganze ab. Hübsche Idee zum Schluss des Buches: zwei Register, einmal die Rezepte nach Alphabet, aber wen interessiert das schon, und dann: die einzelnen Speisen nach points, points, points! --Barbara Wegmann

Kurzbeschreibung

Kein strenger Diätplan, keine Kalorientabellen, dafür abwechslungsreiche Gerichte, die sich dem individuellen Tagesablauf anpassen – das ist das Erfolgsrezept von Weight Watchers.

Ob im Alltag oder für Gäste, zuhause oder unterwegs – die über 200 Rezepte für Suppen, Salate und Snacks, Nudel-, Fleisch- und Gemüsegerichte sowie Desserts und Gebäck lassen beim Abnehmen bestimmt keine Langeweile aufkommen.

Der Verlag über das Buch

Genussvoll schlank mit Weight Watchers

Download and Read Online Das neue große Weight Watchers Kochbuch Nr. 2 Heyne Verlag

#GOP480YHBK

Lesen Sie Das neue große Weight Watchers Kochbuch Nr. 2 von Heyne Verlag für online ebook Das neue große Weight Watchers Kochbuch Nr. 2 von Heyne Verlag Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Das neue große Weight Watchers Kochbuch Nr. 2 von Heyne Verlag Bücher online zu lesen. Online Das neue große Weight Watchers Kochbuch Nr. 2 von Heyne Verlag ebook PDF herunterladen Das neue große Weight Watchers Kochbuch Nr. 2 von Heyne Verlag Doc Das neue große Weight Watchers Kochbuch Nr. 2 von Heyne Verlag Mobipocket Das neue große Weight Watchers Kochbuch Nr. 2 von Heyne Verlag EPub