



Sven Bach/Benjamin Breitmaier

## Abnehmen mit der Minus-20%-Regel

144 Seiten, ca. 50 Abbildungen  
15,5 x 21,0 cm, Softcover  
ISBN 978-3-86910-327-3  
EUR 19,99 [D] \* EUR 20,60 [A]

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

### Die einfachste Abnehmmethode der Welt!

Über 2000 Menschen hat der bekannte Ernährungsexperte Sven Bach inzwischen auf ihrem Weg in ein gesundes Leben begleitet. Quintessenz seiner 20 Jahre Berufspraxis ist die Minus-20%-Regel, die einfachste Abnehmmethode der Welt. Sie funktioniert ohne Pulver und extremen Verzicht und lässt sich überall integrieren, ob im Büro, in der Familie oder auf dem Bau. Auf Basis der individuellen Ernährungsgewohnheiten streicht Sven einfach 20 % an Kalorien aus dem Speiseplan. Es gibt keine Verbote, alle Lebensmittel sind erlaubt. Mit seinem neuen Buch ist es endlich möglich, Sven Bachs erfolgreiche und genial einfache Abnehmmethode selbst durchzuführen! Bestes Testimonial dafür, dass es möglich ist, sein Übergewicht zu besiegen, ist der Autor selbst. Svens Geschichte macht allen Mut, die schon viele Diäten ohne Erfolg ausprobiert haben.

### Aus dem Inhalt

- Warum ist schlank sein so schwer?
- Wie viel dürfen Sie wiegen?
- Stress macht dick
- Warum Eiweiß satt macht
- Rezepte für den Alltag
- Wochenpläne
- Was Sie über Ernährung wissen müssen: Kohlenhydrate – Energie für Körper und Gehirn, Eiweiß – wichtiger Baustoff für unsere Zellen, Fett – Energiereserve und Schutz für unseren Körper

### Die Autoren

Bis zu seinem 19. Lebensjahr hatte Sven Bach mit starkem Übergewicht zu kämpfen. Seit 1998 ist er als Ernährungstherapeut und Diätassistent tätig, seit 2007 therapiert er in seiner eigenen Praxis Patienten mit ernährungsabhängigen Erkrankungen und ist regelmäßig im Fernsehen zu erleben. Co-Autor Benjamin Breitmaier hat mit der Hilfe von Sven Bach neun Kilogramm abgenommen. Benjamin Breitmaier schloss zunächst ein Studium der Betriebswirtschaft ab, war anschließend fünf Jahre Lokaljournalist und arbeitet heute in einem Abgeordnetenbüro.



### Der Autor steht für Interviews gerne zur Verfügung.

Pressekontakt

Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | 30130 Hannover

PR & Werbung humboldt | Telefon 0511 8550-2562 | Fax 0511 8550-992562 | presse@humboldt.de

Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Gerne auch digital an: [presse@humboldt.de](mailto:presse@humboldt.de). Vielen Dank!