



humboldt
... bringt es auf den Punkt.

Sven Bach

Sven Bachs Jobfood

144 Seiten, 40 Abbildungen
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-86910-332-7
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Schlank im Job!

Rund 70 Prozent aller Berufstätigen essen falsch – davon ist Sven Bach überzeugt: kein Frühstück, mittags Imbiss oder Kantine und am Abend fällt der Griff zur Tiefkühlpizza allzu leicht. Dafür bezahlt man schon mal mit ein paar Kilos mehr auf der Waage! Doch das geht auch anders: Für seinen Jobfood-Ratgeber hat Sven Bach gesunde Rezepte für den Arbeitsalltag im Büro und für den Feierabend entwickelt. Er verrät, wie man mit Meal Prep und der Minus-20%-Regel schlank und der Darm gesund bleibt. Seine Tipps sind praxiserprobt und funktionieren im Büroalltag: leckere Gerichte auch mit wenig Zeit! So bleibt man am Schreibtisch leistungsfähig und hält das Gewicht in Balance.

Aus dem Inhalt

- Ernährungstator Arbeitsplatz
- Wenn die Mittagspause zum Problem wird
- Schlank im Job mit der Minus-20 %-Regel
- Richtig frühstücken
- Leicht und lecker Mittagessen
- Einfache Zwischensnacks zum Mitnehmen
- Last but not least: Auch Trinken ist wichtig!
- Abendessen – wieder zuhause
- Der perfekte Wochenplan für eine Person
- Die Einkaufsliste für den Wochenplan

Der Autor

Die erfolgreiche Bekämpfung des eigenen Übergewichts (141 kg!) weckte bei Sven Bach das Interesse an gesunder Ernährung. Seit 1998 berät der Diätassistent Patienten mit ernährungsabhängigen Erkrankungen, zuerst als stellvertretender Diätküchenleiter in einer Klinik und seit 2007 in seinen eigenen Praxen. Sven Bach ist ein beliebter TV- und Radio-Ernährungsexperte. Im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung hält er regelmäßig Vorträge zum Thema Jobfood vor den Belegschaften großer Firmen.



Der Autor steht für Interviews gerne zur Verfügung.

Pressekontakt

Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | 30130 Hannover

Lisa May | PR & Werbung humboldt | Telefon 0511 8550-2562 | Fax 0511 8550-992562 | may@schluetersche.de

Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Gerne auch digital an: may@schluetersche.de Vielen Dank!