

**DAS** Inge & Matthias Steiner

**STEINER  
PRINZIP**

Danke an Dr. Bernd Dörr, Freund der Familie, Sportmediziner und Leibarzt von Matthias während seiner aktiven Zeit als Gewichtheber, und an Dr. Matthias Frank, den „Papst“ unter den Diabetologen und „Blutsbruder“, fürs Gegenlesen der medizinischen Inhalte.

Danke an unsere Eltern, dass sie uns mit viel Liebe und intuitiv mit dem richtigen Ess- und Bewegungsverhalten großgezogen haben.

**DAS** Inge & Matthias Steiner  
**STEINER  
PRINZIP**

**Erfolgreich abnehmen  
ohne Hungern!**

*Vom Schwergewicht*



*zum Wohlfühl-Ich*

































Matthias Steiner

## **Das Steiner Prinzip**

Vom Schwergewicht zum Wohlfühl-Ich

Paperback, Klappenbroschur, 192 Seiten, 19,5 x 25,5 cm

ISBN: 978-3-517-09421-2

Südwest

Erscheinungstermin: Oktober 2015

Matthias Steiner hat es geschafft: Er hat sagenhafte 45 Kilogramm Körpergewicht verloren, ohne dubiose Diäten oder Tabletten. Das Wichtigste für ihn: die Motivation hochhalten, Ziele setzen, den eigenen Körper kennenlernen. Und genauso wichtig: das Leben genießen. In diesem Buch geht es nicht um das Zählen von Kalorien oder um Enthaltbarkeit, sondern vor allem um einen bewussteren Umgang mit dem eigenen Körper, um Lebensfreude und Ausstrahlung. Ein Buch, das Lust macht, bewusster und gesünder zu leben.