

ERNÄHRUNGS-DOC  
DR. MATTHIAS RIEDL

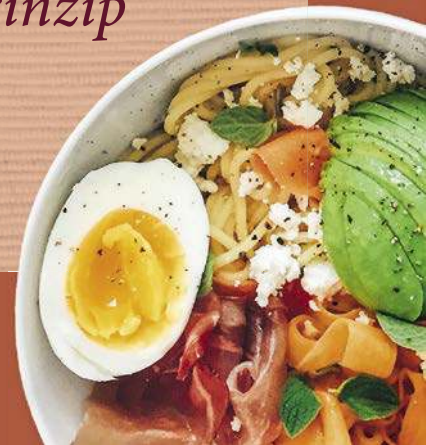
20%  
Verhalten  
ändern

DAS  
**20:80**  
KOCHBUCH  
FÜR  
BERUFSTÄTIGE

80%  
Essgewohnheiten  
behalten

*Abnehmen nach  
dem Erfolgsprinzip*

**GU**



Vorwort 5

## THEORIE

### 20:80 – DIE BASICS 6

Dick werden »Nine to five«	8
So funktioniert 20:80	10
Schritt 1: Der Basis-Check	12
Schritt 2: Welcher Esstyp bin ich?	14
Der Esspraktiker	15
Der Feinschmecker	15
Der Natürlich-Esser	16
Der Kaloriensparer	16
Der Gewohnheitsesser	17
Die richtige Kombi auf dem Teller	18
Der praktische Eiweiß-Guide	19
Special: Best of Low Carb	21
Special: Richtig essen außer Haus	22
Schritt 3: Ihr Ernährungstagebuch	23
Ihr Aktionsplan	24
Special: 20:80-Tipps & Tricks für Berufstätige	26
Mein Wochenplan	28
Special: Zeit sparen durch Vorbereiten und Aufbewahren	30



## REZEPTE

### FRÜHSTÜCK

34

Ob Brötchen, herzhafte Eierspeise, süßer Smoothie oder warmes Porridge: Hier ist für jeden etwas dabei!

### WARME HAUPT- MAHLZEITEN

66

Sattessen erlaubt: Afrikanischer Erdnussopf, One-Pot-Pasta, Makrele oder Geflügel sorgen für Abwechslung auf dem Teller.

### KALTE HAUPT- MAHLZEITEN

114

Halloumi-Wraps, Kräuterstangen, Gemüsebulgur mit Falafel oder Rucola-Roastbeef-Salat eignen sich nicht nur als leckeres Abendessen, sondern lassen sich auch prima ins Büro mitnehmen.

### EXTRAS & SNACKS

140

Ob Erdnuss-Schoko-Quark, Mandelgrießbrei, Kokospralinen oder Eis – ab und zu darf es auch etwas Süßes sein!

### SERVICE

152

Literatur & Adressen

152

Sachregister

153

Rezeptregister

154

Impressum

160



# DICK WERDEN »NINE TO FIVE«

---

*Arbeiten macht Bauch. Tut weh, das so zu lesen, stimmt aber leider meistens.  
Mit dem Konzept von 20:80 erreichen Sie zwar nicht über Nacht Ihr Idealgewicht,  
aber Sie kommen ihm Stück für Stück und dauerhaft näher.*

## BÜRO MACHT DICK

Früher war alles anders und weiß Gott nicht immer besser. Aber: Der Berufsalltag von vor hundert Jahren sorgte zumindest dafür, dass die Menschen nicht dick wurden, während sie sich ihr täglich Brot verdienten. Die meisten von ihnen mussten körperlich anspruchsvollen Tätigkeiten nachgehen, während ihre Jobs heute von Maschinen übernommen werden. Über drei bis vier Generationen hinweg hat sich der Berufsalltag in den hochtechnisierten Industrieländern komplett gewandelt. Der moderne Berufstätige ist von morgens bis abends mit vielen Dingen beschäftigt, die vor allem sein Gehirn beanspruchen, dafür ist er meist zur körperlichen Untätigkeit verdammt.

Dabei sind wir von unserer Physiologie und unserem biologischen Programm her eher altmodische Modelle. Die Welt hat sich in den letzten Jahrhunderten rasend schnell gewandelt, wir sind dieselben geblieben. Zwar denken wir heute über selbst fahrende Autos und Expeditionen zum Mars nach, unser Stoffwechsel entspricht aber immer noch seiner steinzeitlichen Normung. Das heißt, dass er zum Beispiel sein tägliches Maß an körperlicher Aktivität braucht, um rundzulaufen – und nicht dick zu werden.

Wenn wir den Tag aber gezwungenermaßen hauptsächlich im Sitzen und Stehen verbringen, legen wir uns selbst lahm. Die Muskeln schwinden, der Stoffwechsel wird langsamer, jede Körperzelle be-

kommt weniger Sauerstoff ab, Abbaustoffe bleiben länger im Körper. Und – auch das ist ein uraltes Programm, gegen das wir machtlos sind – unser Körper ist ein Energiesparmodell, was in Urzeiten dabei geholfen haben mag, auch in mageren Zeiten zu überleben. Heute wird ein Organismus, der einfach jede Kalorie speichert, die er nicht durch Bewegung verbrennt, dicker – das beschreibt das Schicksal vieler Berufstätiger recht gut.

### **Schlecht: eine positive Energiebilanz**

Als weitere Ursache für das Dickwerden »Nine to five« nennen Ernährungswissenschaftler das allzeit verfügbare Riesenangebot an kalorienreichen Nahrungsmitteln. Dabei war es bis vor siebzig Jahren kein Problem, richtig zu essen und trinken und gleichzeitig ein vernünftiges Gewicht zu halten. Heute scheint eine ausgewogene, an die Bedürfnisse unseres Stoffwechsels angepasste Ernährung eine echte Herausforderung darzustellen. Die Menschen essen nicht nur mehr als ihre Groß- und Urgroßeltern. Sie nehmen gleichzeitig auch mehr schnell verdauliche Kohlenhydrate, Fett und Zucker, dafür aber weniger Vitalstoffe zu sich. Die Fresswelle, die auf die mageren Nachkriegsjahre folgte, hält bis heute an. Im Durchschnitt sind das pro Tag mehrere 100 kcal zu viel, die für eine positive Energiebilanz sorgen. Besondere Gefahr lauert im Supermarkt und Discounter: Dort sind mindestens 80 Prozent der Produkte maßlos überzuckert!



*Ungesunder Arbeitsalltag: Wenig Bewegung, viel Sitzen und immer wieder snacken oder naschen.*

Um aber gesund und leistungsfähig zu bleiben, brauchen wir einen Ernährungsmix aus lebensnotwendigen Substanzen, wie Eiweiß, guten Fetten, Ballaststoffen und wenig Kohlenhydraten sowie Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und bioaktiven Pflanzenstoffen. Stimmt die Balance zwischen den Nährstoffen nicht – wie es bei vielen Fertiggerichten, Fastfood-Gerichten oder Billiglebensmitteln und einer unausgewogenen Ernährungsweise der Fall ist –, macht auch der vitalste Stoffwechsel irgendwann schlapp. Und das im wahrsten Sinne des Wortes: Viele Patienten berichten mir von Müdigkeit und Schwäche. Mit einer passgenauen Ernährung anhand des 20:80-Prin-

zips ist das häufig wie weggeblasen – und Gewichtsabnahme ein erfreulicher Nebeneffekt.

### **Stress macht noch mehr Bauch**

Immer häufiger sind als Dick- und Krankmacher psychosoziale Faktoren, wie Stress oder emotionale Dauerbelastung in Job oder Familie, im Gespräch. Eine Langzeitstudie an der London Medical School unter Leitung von Eric J. Brunner zeigte, dass eine dauernde emotionale Belastung eine Gewichtszunahme – vor allem am Bauch – begünstigt. Es gilt also als gesichert: Wer dauergestresst ist, hat eine um 60 Prozent erhöhte Wahrscheinlichkeit, überflüssige Pfunde zu sammeln.

## **WARUM ARBEIT DICK MACHT**

Wer permanent unter Druck steht, hat kaum Zeit vernünftig zu essen oder entwickelt oft verheerende Essgewohnheiten. Unter Stress wächst der Appetit auf Süßes und Fett – die kleinen Glückskicks. Weil dann aber der Zuckergehalt im Blut schnell wieder abfällt, entsteht Lust auf noch mehr Schokoriegel, Milchshakes, Kuchenstücke – häufig auch in Form von Heißhunger. Außerdem sorgen Stresshormone wie Cortison dafür, dass die Körperwahrnehmung beim Essen gestört ist. Es stellt sich kein natürliches Gefühl für Sättigung und Entspannung mehr ein. Nahrungsfette werden bei Stress anders verwertet und landen in den (Fett-)Reserven.

# SO FUNKTIONIERT 20:80

---

*Einfach, logisch, individuell – das ist das Erfolgsrezept unseres ernährungswissenschaftlich und psychologisch fundierten 20:80-Prinzips.*

## DIE ABNEHMGARANTIE

Dass Zunehmen in der Arbeit einfach ist, wissen Sie vielleicht aus eigener Erfahrung. Warum es so leicht ist, da hat Ihnen möglicherweise die Lektüre der letzten beiden Seiten die Augen geöffnet. Vielleicht haben Sie auch schon die eine oder andere Diät hinter sich und festgestellt, dass die Hürden zu groß sind, um Ihr Leben nachhaltig leichter zu machen. Deshalb war ein Rückfall in alte Gewohnheiten immer inbegriffen. Es ist eben nicht so einfach, lieb gewonnene (Ess-) Gewohnheiten von heute auf morgen radikal zu ändern. Mit dem 20:80-Prinzip werden Sie es dieses Mal aber wirklich schaffen, versprochen! Denn das Prinzip lässt sich auch mit einem vollen Terminplan vereinbaren.

### WICHTIG

Überflüssige Pfunde können Sie nur nachhaltig loswerden, wenn Sie Ihre Ernährung ändern. Wer glaubt, es würde helfen, über Bewegung eine zu viel aufgenommene Kalorienmenge zu reduzieren, liegt (leider) falsch. Es sei denn, Sie verfügen über reichlich Zeit. Für eine Pizza Salami bräuchten Sie 1 Stunde Brustschwimmen, um die Kalorien zu verbrennen.

## Bewegung ist immer wichtig

Trotzdem: Wer sich mehr bewegt, bekommt mehr Muskeln und erhält diese Verbrennungsmotoren im Körper. Gezieltes Training sorgt außerdem für eine gute Verletzungsprophylaxe, eine stabile Haltung und weniger Rückenprobleme – wichtig für Menschen, die viel sitzen. Nicht zuletzt stärkt Bewegung das Immunsystem und sorgt dafür, dass Sie besser Stress abbauen und ausgeglichener sind.

## WIE SCHLANK DARF ES SEIN?

20:80 ist kein Ernährungsprogramm, um irgendwelchen fantastischen Schönheitsidealen zu entsprechen. Das Einzige, was für mich als Ernährungsmediziner zählt, ist die Gesundheit eines Menschen. Um festzustellen, ob ein Gewicht ein Risiko dafür darstellt, einen Typ-2-Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu entwickeln oder nicht, gibt es bestimmte Messverfahren.

## BMI nicht sehr aussagekräftig

Der Body-Mass-Index (BMI) dient als grobes Richtmaß, um festzustellen, ob eine Diätmaßnahme medizinisch notwendig ist. Er gibt das Verhältnis von Körpergewicht zu Körpergröße an und gilt für Jugendliche ab 16 Jahren. Berechnet wird er so:  $\text{Körpergewicht (in kg)} : \text{Körpergröße (in m)}^2$   
Bei einem 1,80 m großen Mann mit einem Gewicht von 87 kg wird zuerst die Körpergröße mit

sich selbst multipliziert:  $1,80\text{ m} \times 1,80\text{ m} = 3,24\text{ m}^2$ . Dann teilt man das Gewicht durch diesen Wert:  $87\text{ kg} : 3,24\text{ m}^2 = 26,85\text{ kg/m}^2$ .

Der ideale BMI liegt zwischen 19 und 25. Frauen ab einem BMI von 25, Männer ab 27 gelten als leicht übergewichtig. Ab einem BMI von 30 beginnt die Fettleibigkeit (Adipositas). Allerdings macht der BMI keinen Unterschied zwischen schwerer Muskelmasse und der leichteren Fettmasse. Ein muskulöser Mensch kann also einen höheren BMI haben wie ein gleich schwerer mit Bauch. In meiner Praxis erlebe ich immer wieder, dass Patienten frustriert darüber sind, weil der Po oder die Oberschenkel zu dick sind oder weil sie sich zu dick fühlen. Seien Sie hier bitte nicht zu kritisch mit sich. Unsere Proportionen sind ererbt, dafür können wir nichts. Ob Sie eher am Bauch (Apfelform) zunehmen oder an Po und Beinen (Birnenform), ist genetisch festgelegt. Gerade Frauen neigen dazu, sich selbst sehr streng zu beurteilen, obwohl ihr Gewicht völlig in Ordnung ist.

### Wichtig: Bauchumfang

Der wichtigste Gradmesser für bedenkliches Übergewicht ist der Bauchumfang, denn im Bauchfett werden Hormone und Entzündungsstoffe hergestellt. Je mehr Bauchfett sich ansammelt, desto höher die Produktion dieser Substanzen – und die bringen den Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht. Rundliche Hüften und Schenkel hingegen gelten als gesundheitlich okay. Optimal ist ein Bauchumfang von unter 80 Zentimetern bei Frauen. Ab 88 Zentimetern spricht man von bauchbetontem Übergewicht. Bei Männern sollte der Bauchumfang nicht mehr als 94 Zentimeter betragen, gesundheitlich kritisch wird es ab 102 Zentimeter.

Wenn Sie sich also ein messbares Ziel setzen wollen, dann ist der Bauchumfang ein guter Anhaltspunkt. Messen Sie allerdings höchstens einmal pro Woche, und zwar morgens nach dem ersten Toilettengang. Legen Sie das Maßband in Höhe des Bauchnabels an und atmen Sie entspannt aus.

## DIE EINSTELLUNG MACHT'S

Mit der 20:80-Diät werden Sie sich nach und nach auf Ihrem persönlichen Wohlfühlgewicht einpendeln. Wichtig ist, dass Sie sich trotz Stress im Beruf innerlich darauf einstellen, dass Sie jetzt etwas Gutes für sich tun wollen. Es stehen Ihnen keine Hungerqualen bevor, Sie werden sich immer gut gesättigt fühlen, und Sie werden von mir auch keine Liste mit verbotenen Lebensmitteln erhalten. Alles ist erlaubt. Nichts ist grundsätzlich verboten. Aber eines müssen Sie tun. Sie müssen verinnerlichen, dass Sie ab jetzt schrittweise etwas Wichtiges in Ihrem Leben verändern wollen – Ihre Ernährungsgewohnheiten und damit einhergehend vielleicht auch Ihre Bewegungsgewohnheiten und andere Routinen, die alle auf Ihr Wohlbefinden und damit auch auf Ihr Gewicht einwirken. Sie nehmen sich nicht nur vor abzunehmen, sondern etwas für sich zu tun, damit Sie sich besser fühlen.

## NUR KLEINE ÄNDERUNGEN

Ich gebe Ihnen auf den nächsten Seiten das Know-How an die Hand, mit dem Sie Ihren Abnehmerfolg steuern können. Dazu gehören:

1. Der **Basis-Check** (s. S. 12),
2. **die Bestimmung Ihres Esstyps** und darauf abgestimmte Tipps für kleine Verhaltensänderungen (s. ab S. 14),
3. **Richtwerte zur optimalen Kombination der Hauptnährstoffe** Eiweiß, Fette und Kohlenhydrate (ab S. 18),
4. dabei vor allem die **ausreichende Eiweißzufuhr**, um sich immer gut gesättigt zu fühlen,
5. und die Aufnahme von gesunden Kohlenhydraten und Ballaststoffen (**Low Carb**),
6. **das Erstellen eines Ernährungstagebuch und Ihres persönlichen Aktionsplans** (s. S. 23 f.),
7. das Einhalten eines **festen Mahlzeitenrhythmus** (morgens, mittags und abends) mit mehrstündigen Esspausen.

## HALTBARKEIT DER GERICHTE

Vorgegarte Mahlzeiten und durchgebratenes Fleisch oder Fisch halten sich in luftdicht verschlossenen Boxen bis zu 3 Tage im Kühlschrank. Das gilt übrigens auch für Pilze und Spinat. Ansonsten können Sie gekochte Speisen in der Größe einer Mahlzeit einfrieren – dann rechtzeitig auftauen!

## PRAKTISCHE GEFÄSSE ZUM MITNEHMEN

Luftdicht verschließbare Kunststoff-, Glas- oder Metallbehälter sind ideal, um vorgekochte Mahlzeiten nach dem Abkühlen im Kühlschrank zu lagern und dann mit ins Büro zu nehmen. Es gehen aber auch Schraub- oder Weckgläser, beispielweise für Müsli oder Salat. Nicht zu vergessen Thermoskannen für Tee & Co.



## ÖKOKISTE & CO.

Einkaufen nach der Arbeit kostet Zeit und oft auch Nerven. Das können Sie sich sparen, wenn Sie sich beispielsweise wöchentlich eine Biokiste liefern lassen mit – je nach Anbieter – Gemüse, Obst, oft auch Käse und Eiern. In größeren Städten bieten einige Supermärkte Lieferdienste gegen einen geringen Aufpreis an. Es hilft aber genauso, die Einkäufe gezielt zu bündeln. Denn normalerweise halten auch frische Zutaten wie Milchprodukte, Obst und Gemüse ca. 1 Woche, wenn sie kühl aufbewahrt werden.

## IMMER ZUHAUSE HABEN

Sorgen Sie dafür, dass die wichtigsten Zutaten für Ihren (Kühl-)Schrank- und Gefrierfachvorrat immer im Haus sind. Im Kühlschrank einen festen Platz haben sollten Butter, Eier, Milch sowie Milchprodukte nach Wahl. Gut gewappnet sind Sie mit einem dauerhaften Gefrierfachvorrat von magerem Fleisch (Puten-, Hähnchenbrustfilet) und TK-Fisch sowie TK-Beeren, TK-Kräuter und TK-Gemüse. Am einfachsten sind trockene Zutaten zu lagern: Nüsse und Kerne, Couscous, Quinoa und Bulgur, Vollkornpasta und -reis, Essig und Pflanzenöle, Brühpulver, Gewürze sowie Tomaten, Bohnen und Mais aus der Dose. Haltbares Gemüse sind Zwiebeln, Knoblauch und Kartoffeln. So sind Sie gewappnet für kleinere Kochaktionen.







# Kichererbsenpfanne mit Rosenkohl

FÜR 2 PERSONEN | 10 MIN. ZUBEREITUNG | 4 STD. AUFTAUEN  
NÄHRWERT PRO PORTION: CA. 570 KCAL | 25 G EW | 32 G F | 43 G KH

## VEGAN

.....  
500 g TK-Rosenkohl  
.....  
400 g Kichererbsen  
(aus der Dose)  
.....  
1 Bund frische Petersilie  
.....  
1 Msp. Chiliflocken  
.....  
1 TL Currypulver  
.....  
Salz, Pfeffer  
.....  
1 EL Zitronensaft  
.....  
2 EL Rapsöl  
.....  
3 EL Haselnusskerne  
.....  
2 Scheiben Pita-Brot  
.....

**1** Den tiefgefrorenen Rosenkohl ca. 4 Std. im Kühlschrank auftauen lassen. (Alternativ im Mikrowellenherd bei 200 Watt in ca. 5 Min. auftauen lassen.)

**2** Die Kichererbsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Petersilie, Chili, Currypulver, Salz und Pfeffer mit dem Zitronensaft in eine große Schüssel geben und gründlich mischen.

**3** Die Rosenkohlröschen halbieren. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Rosenkohl darin ca. 5 Min. anbraten. Haselnüsse und Kichererbsen dazugeben und kurz erwärmen.

**4** Anschließend den Kichererbsen-Rosenkohl-Mix zur Kräuter-Gewürz-Mischung in die Schüssel geben und gut untermischen, nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pfanne auf Teller verteilen und mit Pita-Brot servieren.

**TIPP:** Dieses Pfannengericht lässt sich super ins Büro mitnehmen – einfach dort kurz aufwärmen oder kalt wie eine Art Salat verzehren, so schmeckt es genauso gut.



# Buchweizennudeln mit Tofu und Gemüse

FÜR 2 PERSONEN | 20 MIN. ZUBEREITUNG | 4 STD. (ÜBER NACHT) MARINIEREN  
NÄHRWERT PRO PORTION: CA. 600 KCAL | 29 G EW | 29 G F | 57 G KH

## GLUTENFREI

### Für den Tofu:

1 Stück Ingwer (2 cm lang)

1 rote Chilischote

200 g Tofu

2 EL glutenfreie Sojasauce  
(Tamari)

2 EL Limettensaft

### Außerdem:

120 g glutenfreie Buchweizen-  
nudeln (siehe Tipp)

300 ml glutenfreie Gemüse-  
brühe

3 Schalotten

200 g Champignons

1 rote Spitzpaprikaschote

200 g Baby-Blattspinat

2 EL geröstetes Sesamöl

2 EL Erdnusskerne

3 Stiele Koriandergrün  
(nach Belieben)

**1** Am Vorabend für den Tofu den Ingwer schälen und fein hacken. Die Chili längs halbieren, entkernen, waschen und fein würfeln. Den Tofu grob würfeln. Ingwer und Chili mit Sojasauce und Limettensaft mischen und die Tofuwürfel darin zugedeckt ca. 4 Std., am besten über Nacht, marinieren.

**2** Am nächsten Tag die Buchweizennudeln in einem Topf in der Brühe nach Packungsanweisung gar ziehen lassen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei etwas Brühe auffangen.

**3** Währenddessen die Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden. Die Pilze putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und in Scheiben schneiden. Die Spitzpaprika oben öffnen, entkernen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Den Blattspinat verlesen, waschen und trocken tupfen.

**4** Das Öl im Wok oder in einer großen Pfanne erhitzen und die marinierten Tofuwürfel darin mit Schalotten, Champignons und Paprika unter Rühren anbraten. Die Buchweizennudeln mit etwas Brühe und den Spinatblättern hinzufügen und vorsichtig untermischen.

**5** Zum Servieren die Erdnüsse nach Belieben grob hacken. Den Koriander nach Belieben waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Das Wokgericht auf Teller verteilen und mit Erdnüssen und Koriander bestreuen.

**TIPP:** Wer Zeit sparen will, verzichtet auf das Marinieren des Tofus über Nacht und nimmt gleich Räucher- oder Kräutertofu. Die japanischen Buchweizennudeln findet man im Asialaden unter dem Namen Soba. Manche enthalten kleine Mengen Weizenmehl, achten Sie daher auf glutenfreie Ware.



# Himbeerdessert mit Chiasamen

FÜR 2 PERSONEN | 5 MIN. ZUBEREITUNG | 30 MIN. QUELLEN  
NÄHRWERT PRO PORTION: CA. 260 KCAL | 8 G EW | 19 G F | 13 G KH

## VEGAN

.....  
180 g Himbeeren  
(frisch oder TK)

.....  
50 g Chiasamen (s. Tipp)

.....  
100 ml Kokosmilch  
(aus der Dose)

.....  
200 ml Kokoswasser  
(aus dem Tetrapak;  
s. Tipp)

.....  
50 g Heidelbeeren  
einige Minzeblätter  
.....

**1** Die Himbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen (TK-Ware rechtzeitig auftauen lassen). Dann im Mixer oder in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer fein pürieren.

**2** Die Chia-Samen in einer Schüssel mit Kokosmilch und Kokoswasser verrühren. Das Himbeerpüree zur Chia-Kokos-Mischung geben und gut unterrühren. Alles im Kühlschrank ca. 30 Min. quellen lassen.

**3** Zum Servieren die Heidelbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Die Minze waschen und trocken tupfen. Den Himbeer-Chia-Pudding auf Schalen verteilen, mit Heidelbeeren und Minzeblättern garnieren.

**TIPP:** Kokoswasser finden Sie im Supermarkt im Kühlregal. Es ist im Gegensatz zu Kokosmilch kalorienarm und fettfrei. Kokoswasser wird als Saft aus der jungen grünen Kokosnuss gewonnen (s. S. 61). Es ist reich an Elektrolyten und dient Sportlern daher als ideales isotonisches Getränk. Chiasamen enthalten viele gesunde Omega-3-Fettsäuren. Wer keine Chiasamen verwenden möchte, kann stattdessen auch (Gold-)Leinsamen benutzen. Diese haben fast identische Nährwerte und quellen ebenfalls auf.



# ENDLICH SCHLANK TROTZ ALLTAGSSTRESS!

*Mit wenig Aufwand viel erreichen: So lautet das Motto des erfolgreichen 20:80-Prinzips, das in diesem Band speziell auf die Bedürfnisse Berufstätiger abgestimmt ist – einfach, schnell und unkompliziert!*

---

## **KLEINE VERÄNDERUNGEN – GROSSE WIRKUNG**

ERNÄHRUNGS-DOC Dr. Matthias Riedl zeigt, welche Faktoren beim Abnehmen wirklich relevant sind und wie Sie es trotz eines stressigen Berufsalltags schaffen, Ihr Gewicht nachhaltig in den Griff zu bekommen.

## **ABNEHMEN GANZ INDIVIDUELL**

Lernen Sie sich und Ihr Essverhalten besser kennen. Tests und Checklisten helfen Ihnen herauszufinden, mit welchen Maßnahmen Sie die größten Erfolge erzielen.

## **LOW-CARB-GENUSSREZEPTE**

Über 80 neue, eiweißreiche Genussrezepte: unkomplizierte Frühstücksideen, schnelle Gerichte für den Feierabend und abwechslungsreiche Lunch-to-go-Rezepte fürs Büro. Alle in maximal 30 Minuten auf dem Teller!

## **TIPPS UND TRICKS FÜR VIELBESCHÄFTIGTE**

Üppiges Kantinenessen und täglicher Sitzmarathon – der Büroalltag macht es nicht gerade leicht, in Form zu bleiben. Hier erfahren Sie, wie Sie trotzdem schlank werden und bleiben.

WG 456 Gesunde Küche  
ISBN 978-3-8338-6694-4



9 783833 866944



[www.gu.de](http://www.gu.de)