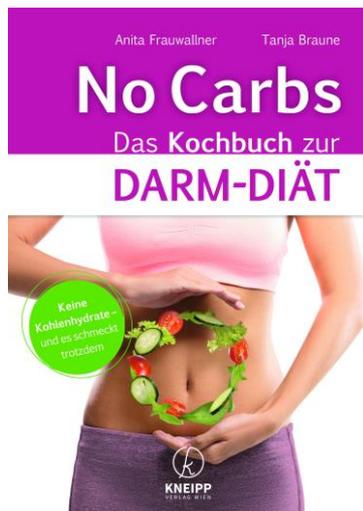


## **No Carbs – Das Kochbuch zur Darm-Diät**

Keine Kohlenhydrate – und es schmeckt trotzdem

von Anita Frauwallner und Tanja Braune



Low Carb war gestern. No Carbs ist der letzte Schrei in Sachen gesundes Abnehmen. Unterstützt durch effektive Probiotika und das richtige Darmbakterienfutter wird die Darm-Diät zum schmackhaften Kinderspiel. Anita Frauwallner und Tanja Braune, das Erfolgsduo des 2017er-Bestsellers »Die Darm-Diät«, präsentieren die beste Strategie für nachhaltiges Abnehmen sowie einen gesunden Darm und liefern 100 innovative No-Carb-Rezepte, die pro Portion weniger als zehn Gramm Kohlenhydrate liefern.

Das Kochbuch zum Bestseller: »Die Darm-Diät« der international bekannten Darmexpertin. Das erfolgreiche und gesunde Abnehmkonzept.

Aus dem Inhalt:

- Schlankmacher-Bakterien versus Dickmacher-Bakterien
- Die Feinde der guten Figur
- Schluss mit dem Jo-Jo-Effekt
- 100 Rezepte ohne Kohlenhydrate aus Getreide & Co

**Anita Frauwallner** leitet seit 1992 das Institut Allergosan, ein Forschungszentrum rund um das Thema Darm. Sie war Eigentümerin einer der ältesten Grazer Apotheken und ist Präsidentin der »Österreichischen Gesellschaft für probiotische Medizin«.

**Tanja Braune** ist Gesundheitsjournalistin und Ernährungsexpertin. Ihre Kochbücher machen stets eine gesunde, schmackhafte, äußerst vielseitige und dabei wirklich schnelle und praktische Küche möglich.

### **Kneipp Verlag**

Klappenbroschur | durchgehend Farbabbildungen

16,5 x 23,5 cm, 128 Seiten

ISBN 978-3-7088-0735-5

€ 18,-

**Wir freuen uns über Ihr Interesse an diesem Titel und ersuchen Sie herzlich um einen Beleg Ihrer Besprechung. Gerne stellen wir auch den Kontakt zu unseren Autoren her!**

**Bitte bei Rezension auch um Abdruck des Covers, das Sie online unter [www.styriabooks.at](http://www.styriabooks.at) downloaden können.**

Rückfragehinweis:

**Mag. Catharina Rosenauer**

Presse | Verlagsgruppe Styria GmbH & Co KG

E-Mail: [catharina.rosenauer@styriabooks.at](mailto:catharina.rosenauer@styriabooks.at) | Tel.: +43 1 512 88 08-83