

## Liebe Leserinnen und Leser!

Sie haben sich zum Ziel gesetzt, jetzt (endlich) abzunehmen! In Ihnen ist der Kampfgeist gegen die lästigen Pfunde erwacht. Sie sind hoch motiviert und wollen Freunden, Kollegen und letztendlich sich selbst zeigen, dass Sie es schaffen. Na dann: Let's go! Für die nächsten vier Wochen bedeutet das zwar, sich von Ihren figurfeindlichen Freunden Schoki, Fertig-Pizza und Co. zu verabschieden. Dafür tun Sie jetzt aber endlich mal etwas für sich selbst. Und so eine kleine Pause hat noch keiner Beziehung geschadet. Freuen Sie sich über Ihren Entschluss!

-----  
*Entdecken  
Sie »Neues  
Kochen« mit  
Trennkost - für  
sich und Ihre  
Familie*  
-----

Doch wie nimmt man schnell und effizient ab, ohne dabei seiner Gesundheit zu schaden und gänzlich auf Genuss zu verzichten? Eine Frage, die Millionen Menschen bewegt. Eine häufige und gleichzeitig fatale Antwort lautet: »FDH – Friss die Hälfte!«. Auch die Empfehlung, sämtliche Kohlenhydrate vom Speiseplan zu verbannen, macht derzeit erfolgreich die Runde. Dabei weiß man doch inzwischen sehr genau, dass solche Hungerkuren und einseitigen Ernährungsformen nicht nur nutzlos, sondern auf Dauer auch gefährlich sind.

Dabei gibt es eine einfache Lösung! Um Körperfett in kurzer Zeit effektiv abzubauen, brauchen Sie ein wirkungsvolles Schlank-Programm, das keinesfalls aus Hungern und Einschränkungen besteht, sondern im Gegenteil aus richtigem leckerem Essen. Wenn Sie dieses Buch gelesen haben, werden Sie das Abnehmen mit völlig anderen Augen sehen. Erfahren Sie, wie Sie Ihren Fettstoffwechsel auf Gewichtsabnahme programmieren, wie Ihr Heißhunger ganz schnell verschwindet und auch, dass gesundes Abnehmen und gutes Essen kein Widerspruch ist. Die schmackhaften Kochvorschläge im Rezeptteil werden Sie zusätzlich überzeugen.

Herzlichst, Ihre Ursula Summ