



Leseprobe

Martin Kunz

Essen statt stressen

Ganz entspannt abnehmen

Praktischer Rat und viele Rezepte: klar, einfach anwendbar und spannend." *News Leben*

Bestellen Sie mit einem Klick für 4,99 €



Erscheinungstermin: 08. März 2012

Lieferstatus: Lieferbar

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.randomhouse.de

Inhalte

- [Buch lesen](#)
- [Mehr zum Autor](#)

Zum Buch

Die wahren Ursachen für Extra-Pfunde und Übergewicht erkennen und schlank werden

Wer entspannt lebt, isst richtig: Martin Kunz zeigt, wie man ganz ohne hungern abspeckt. Neben einem optimierten Speiseplan ist allerdings vor allem eine ausgefeilte psychologische Strategie nötig, um den Körper in Bestform zu bringen. Denn neueste Forschungsergebnisse zeigen, dass permanente Fett- und Zucker-Snacks genauso süchtig machen können wie das Nikotin einer Zigarette.



© privat

Autor

Martin Kunz

Der Wissenschaftsredakteur Martin Kunz war 15 Jahre lang Leiter des Ressorts Forschung, Technik, Medizin beim Nachrichtenmagazin »Focus« und ist Autor des Bestsellers *Die Volumetrics-Diät*. Seit Januar 2012 ist er Leiter der Akademie der Bayerischen Presse (ABP).

[Leseprobe](#)

