

MARION GRILLPARZER

die sagenhafte

KOHL
suppe

HEYNE <



Die Autorin

Marion Grillparzer, Jahrgang 1961, ist Diplom-Ökologin und ausgebildete Journalistin. Sie lebt als freie Autorin in München und arbeitet für verschiedene Magazine. Seit vielen Jahren führt sie Interviews mit internationalen Experten zu ihren Schwerpunktthemen Ernährung und Gesundheit. In ihren Ratgebern übersetzt sie mit fröhlicher Feder trockene Wissenschaft in spannende Lektüre und motiviert den Leser, etwas zu ändern in seinem Leben: »Ich bin erst zufrieden, wenn man über mein Buch sagt: Das hab ich kapiert, das mach ich!«. Sie schrieb Bestseller wie die »GLYX-Diät«, »Salto Vitale – Der Sprung in dein neues Leben«, »Einfach abnehmen mit der Carb-100-Formel« und »KörperWissen«.

www.mariongrillparzer.de

MARION GRILLPARZER

die sagenhafte

KOHL suppe

bis zu 5 Kilo weniger
in einer Woche

das
Kultbuch

HEYNE <

Dieses Buch erschien in einer früheren Ausgabe unter dem Titel
Die magische Kohlsuppe – Das Kultbuch
im Gräfe und Unzer Verlag, München



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC[®]-zertifizierte Papier
Classic 95 liefert Stora Enso, Finnland.

Vollständig überarbeitete und ergänzte
Taschenbucherstausgabe 01/2012

Copyright © 2011 by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
www.heyne.de

Printed in Germany 2011
Umschlaggestaltung: Eisele Grafik-Design, München
Umschlagfoto: © Benicce/Fotolia (Portrait);
© Foodcollection/GettyImages (Kohl)
Satz und Lithos: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-453-85572-4

➤ **Das Geheimnis der magischen Suppe** **12**

Der Schlank-Hit der Prominenten **14**

Wer hat das Slim-Rezept ausgekocht?	14
➤ <i>Das Original-Rezept</i>	16

Die neue magische Kohlsuppe **17**

Einfach loslöffeln und gute Laune tanken!	17
Was spricht für die Kohlsuppen-Diät?	17
Und was spricht dagegen?	19
Die Slim-Magie, die dahintersteckt	20
Wiegen Sie zu viel?	21

Ein Dutzend goldene Regeln **24**

1. Kohl à la carte	24
2. Suppe satt	25
3. Thermoskannen-Mitnahmepflicht	25
4. Kein Tage-wechsle-dich	25
5. Viel trinken!	26
6. Plus Eiweiß	26
7. Plus Atmen & Bewegung!	27
8. Sieben Tage – und Schluss!	27
9. Ausnahme: Fatburner-Diät!	27
10. Der ideale Termin	27
11. Vitalstoffe gegen Fett	28
12. Schlank mit Olivenöl	28

Magie auf Rezept **29**

Ein Interview mit Dr. Peter Schleicher	29
----------------------------------------	----

➤ Sechs Starköche kochen Kohl auf	34
Eckart Witzigmann	36
➤ <i>Asiatische Kohlsuppe</i>	37
Kolja Kleeberg	40
➤ <i>Mediterrane Kohlsuppe</i>	40
Christian Lohse	44
➤ <i>Nordafrikanische Kohlsuppe</i>	45
Frank Buchholz	48
➤ <i>Spitzkohlsuppe mit Pecorino und Basilikumöl</i>	49
Karl Ederer	52
➤ <i>Kohlsuppe mit Shiitake und Gelben Rüben</i>	53
Gabriele Kurz	55
➤ <i>Spitzkohlsuppe mit Safran und Räuchertofu</i>	56
Der Star auf dem Teller: Kohlweisheiten	58
Aus den Tränen der Götter	58
Kulinarisch viel diskutiert ...	58
Die Kugel ist wirklich ein Tausendsassa	61
Kohl's Großfamilie	66

Kohl ganz praktisch	72
Wann hat wer Saison?	72
Lassen Sie sich keine alte Kugel andrehen	72
Seien Sie in der Küche lieb zu ihm	73
Das macht den Kohl nicht fett	74
Kohl, der Globetrotter	75
➤ <i>Borschtsch</i>	75
➤ <i>Sopes Mallorquines (Mallorquinische Kohlsuppe)</i>	76
➤ <i>Caldo Verde (Grüne Suppe)</i>	78
➤ <i>Soulfood-Topf mit Kohl</i>	80
Lust auf Kohl im Kübel?	82
Ein Kind der Sonne	82
So wird's was mit dem Kohl	83
Nun können Sie endlich ernten	85
➤ Start in die magische Woche	86
Zauberformel 1: GLYX niedrig	88
Im Banne des Zuckers	89
Dauerhaft schlank mit dem GLYX	89
Zauberformel 2: Fett wegatmen	93
Ihr Körper reagiert sauer	93
Die komplexe Atemübung	94
Zauberformel 3: FdH	98
Fett die Hälfte	98

Zauberformel 4: Eiweiß	104
Schlank mit Eiweiß	104
Zauberformel 5: Schmauen	106
Schmauen Sie sich schlank und gesund	106
Zauberformel 6 : Trinken	108
Pölstchen wegspülen	108
Viel trinken, aber was?	108
Zauberformel 7: Laufen & Co.	111
Bewegung statt Jo-Jo-Effekt	111
Laufen Sie den Pfunden davon	113
Für Faultiere: Trampolin	114
10 Minuten Mini-Workout	115
Die Übung für den Bauch	116
Das Flexband für Beine, Po und oberen Rücken	117
Hanteln für Po, Beine und hintere Oberarme	118
Sieben magische Tipps	119
Einkaufs-Checkliste	121
Die magische Woche auf einen Blick	122
1. Tag: Obst	124
Fit in den Tag	124
Mittags: ein Teller Kohlsuppe ...	125
➤ <i>Fatburner-Shake</i>	126
Abends: Suppe & Obst	126

Zauberhafte Früchtchen	127
➤ <i>Obstrezepte</i>	127
Die Obst-Sache mit dem GLYX	129
Wählen Sie Obst der Saison	129
2. Tag: Gemüse	130
Fit in den Tag	130
Mittags: erst Suppe, dann Workout	132
➤ <i>Fatburner-Shake</i>	133
Abends: Baked Potato	133
Wunderbares Gemüse	134
➤ <i>Gemüserezepte</i>	134
3. Tag: Obst & Gemüse	137
Die Zauberformel für die Figur	137
Fit in den Tag	137
Büro? Kein Problem!	137
Abends: Kohlsuppe	139
4. Tag: Bananen	140
Schlank und fit ins Halbfinale	140
Alles wie gehabt	140
➤ <i>Eiweiß-Bananen-Shake</i>	141
Von mittags bis Mitternacht	141
5. Tag: Fisch/Geflügel	143
Auf zum fröhlichen Endspurt	143
Für Magen & Muskeln	143
➤ <i>Tomaten-Kabeljaufilet</i>	143
Eine Ode an die Tomate	144
Und eine Ode an den Fisch	145

6. Tag: Geflügel & Gemüse	147
Der Erfolg zeichnet sich ab	147
➤ <i>Hähnchenpfanne</i>	149
7. Tag: Reis & Gemüse	150
Mit Elan in die Zielgerade	150
➤ <i>Pilzrisotto</i>	151
Blitzschlank: Magic Weekend	153
So starten Sie Freitag	153
Das magische Wochenende auf einen Blick	155
Guten Morgen, Samstag!	156
Welches Obst & Gemüse?	157
➤ <i>Fatburner-Shake</i>	159
Hallo, Sonntag!	161

➤ **Zielgerade zur Traumfigur** **162**

Die Fatburner-Diät: So geht's	164
Warum immer mal wieder ein Kohlsuppen-Tag langfristig wirkt	164
Interview mit Dr. Johannes Wagner	166
Fatburner-Tag 1	170
Fatburner-Tag 2	174
Fatburner-Tag 3	178
Fatburner-Tag 4	182
Fatburner-Tag 5	186
Fatburner-Tag 6	190
Fatburner-Tag 7	194

77 magische Tipps	198
So sagen Sie den Pfunden endgültig Ade	198
Fit & schlank ein Leben lang	198
Gedankliche Kost	199
Muskeln statt Speck	200
Zauberformel: Five a day	201
FdH: Fett die Hälfte – die gute Hälfte	202
GLYX-Formel	203
Das Eiweiß-Mirakel	206
Body-Shaping	206
Schlank-Zauber Zeit	207
Simsala-Snacks	209
Fatburner von A bis Z	211
Zum Nachschlagen	213
Bücher, die weiterhelfen	213
Adressen, die weiterhelfen	214
Bezugsquelle	214
Die Rezepte auf einen Blick	216
Sachregister	218



Das Geheimnis der magischen Suppe

Wunderpillen gibt es nicht, aber Zauberei: Die magische Suppe kurbelt den Stoffwechsel an – Sie verbrennen Fett, ohne zu hungern. Darum kochen Prominente immer wieder Kohlsuppe auf, wenn sie die Pfunde dicke haben. Weil die Suppe den Körper entgiftet, wird sie sogar von Ärzten verschrieben. Die endgültige Lösung für Figurprobleme ist sie nicht. Doch sie erleichtert den Einstieg in ein neues schlankes Leben, voller Energie und Fröhlichkeit.

Der Schlank-Hit der Prominenten

Wenn das Bäuchlein den Golfschläger bremst, kocht Ex-»007« Magic Soup auf: Sean Connery löffelt sich für seinen Lieblingssport schlank. Auch wenn TV-Star Birgit Schrowange wieder in ihr kleines Rotes passen will, schnipselt sie Kohl, Tomaten, Zwiebeln und Sellerie – für eine Magic-Soup-Woche. Es heißt sogar, Kate Winslet habe sich kohlsuppenmäßig für »Titanic« verdünnt. Sharon Stone, Glenn Close, Michelle Pfeiffer sollen nach Hollywood-Partys mit Champagner, Hummer und Kaviar immer wieder zum Eintopf greifen, um mit der Kohlsuppen-Magie lästige Pfunde in die Flucht zu treiben. Und auch in Karl Lagerfelds Haus duftet es ab und an nach dem US-Diät-Hit.

Wer hat das Slim-Rezept ausgekocht?

Models in Paris, London, München und New York flüstern sich hinter dem Laufsteg das Rezept zu, von dem keiner so recht weiß, woher es stammt. Mal heißt es, Ärzte der berühmten Mayo-Klinik in den USA hätten es entwickelt. Ein andermal: kalifornische Herzspezialisten. Ihre Patienten müssen vor der Operation erst das Fettpolster loswerden, weil das Skalpell sonst nicht durchkommt.

Das Schlank-Rezept hat viele Namen: »Kohlsuppen-Diät«, »Cabbage-Soup-Diet«, »Magic Soup« ... im Grunde weiß man nicht einmal genau, wie alt es ist, 15 oder gar 30 Jahre? Jedenfalls ist es beliebt und taucht immer wieder in der Presse auf.

Mittlerweile empfehlen es auch Ärzte – zum Abnehmen und zur Stärkung des Immunsystems.

Kohlsuppe ist in. Und Kohlsuppe ist drin. Wenn man mit der Suchmaschine im Internet stöbert, findet man 173 426 Einträge zum Thema Kohlsuppe – von internationalen Rezepten bis zu fröhlichen Kilo-Minus-Erfahrungen eines SWF-Online-Redakteurs. Übrigens: Nur die selbst gekochte Suppe ist magisch. Die Kohlsuppe in der Kapsel und die vitalstoffarme angeblich magische Dosensuppe hat mit diesem Buch nichts zu tun.

Hauptsache, es schmeckt – und dafür sorgen Meisterköche

Egal, wer das Ur-Süppchen ausgekocht hat, es ist praktikabel, wirkt – und schmeckt. Kohlsuppe steht sogar à la carte auf der Speisekarte von Sterneköchen – und in diesem Buch: Sechs Starköche legten ihren Kochlöffelzauber über das Medizinerrezept. Den Beweis, dass Kohlsuppe auch Gourmets bezaubern kann, treten die kulinarischen Sechs ab Seite 36 an.

Und es überzeugt sogar Tenöre. Der Münchner Sänger Gregor Prächt hat die Suppe getestet. Nun schwärmt der Meister des hohen C in noch höheren Tönen: »Wie bitte? Sieben Tage Kohlsuppe? Nein, danke – hab ich erst gedacht. Aber ein Blick auf mein Bäuchlein hat mich dann doch umgestimmt ... Die Rezepte der Starköche sind einmalig. Und die Diät ist für Jungesellen optimal. Einfach einen



großen Topf Suppe kochen, und die Thermoskanne ist überall dabei. Sieben Tage vergingen wie im Flug, ohne Hunger, ohne Askese. Und der Bauch war genauso schnell weg. Die Suppe wirkt: neun Pfund in sieben Tagen. Und sie schmeckt. Das mach ich wieder.«

Das Original-Rezept

1 Kopf Weißkohl

2 grüne Paprikaschoten

1 kg Möhren

6 große Frühlingszwiebeln

1 Bund Stangensellerie

1–2 Dosen Tomaten

1–2 TL Gemüsebrüheextrakt

➤ Gemüse putzen, in Stücke schneiden. Mit Wasser bedeckt aufkochen. Dann Hitze reduzieren und gar kochen. Nach Belieben würzen, allerdings ohne Salz.

DIE ORIGINAL-KUR

An der Suppe kann man sich satt essen. Zusätzlich erlaubt:

1. Tag: Obst – alle Sorten außer Bananen
2. Tag: Alle grünen Gemüse und abends 1 Kartoffel mit Butter
3. Tag: Obst und Gemüse, keine Kartoffeln
4. Tag: 3 Bananen und Magermilch
5. Tag: 1 Portion Hühnerbrust oder Fisch, 6 Tomaten
6. Tag: Steak, grüner Salat
7. Tag: Naturreis und Gemüse

Ab Seite 36 finden Sie aktuelle Versionen für Gourmets!

Die neue magische Kohlsuppe

Einfach loslöffeln und gute Laune tanken!

Natürlich bekommen Sie hier nicht die verstaubte Kohlsuppenkur von vor 30 Jahren vorgesetzt, sondern eine nach neuestem wissenschaftlichen Stand modifizierte Diät. Noch gesünder, noch wirkungsvoller. Sie treten mit der Magic-Soup-Diät nicht nur den Kampf gegen überflüssige Pfunde an, Sie entslacken und entgiften auch Ihren Körper. Deshalb sollte Ihnen von vornherein klar sein: Sie können in den sieben Tagen keine »kleinen Sünden« begehen, dort ein Brötchen, hier eine Praline, da ein Glas Bier.

Nun, sieben Tage heißt ja nicht »ein Leben lang«. Darben müssen Sie nicht. Die Rezepte der Starköche sind hervorragend. Und Sie werden sehen: Schon am zweiten Tag fühlen Sie, wie Körper, Geist & Seele »Danke« sagen.

Was spricht für die Kohlsuppen-Diät?

Eine ganze Menge:

- Sie ist unglaublich praktisch. Immer und überall durchzuführen. Sie passt in den Büroalltag und ins Singleleben.
- Sie verlieren bis zu fünf Kilo in sieben Tagen – natürlich nicht nur Fett, das geht nicht, sondern auch überflüssiges Gewebewasser.

- Sie spüren, wie gut es tut, wenn Sie Ihren Körper mit Vitalstoffen verwöhnen, statt ihn mit E-Nummern (Konservierungsstoffe & Co.) vollzustopfen.
- Sie stärken Ihre Abwehrkräfte.
- Sie tanken Energie.
- Sie bekommen vielleicht Lust, Ihre neu gewonnene Leichtigkeit des Seins weiter zu genießen – Ihre Ernährung auf schlank & gesund umzustellen. In diesem Buch finden Sie viele kleine Ratschläge, die Ihnen helfen, das neue Gewicht zu halten.

Kohl an und für sich: Inhaltsstoffe mit Spitzeneffekt

Kohl steht für geballte Power:

- Klar, dass Kohl sich nicht auf den Hüften niederschlägt. Er besteht zu 95 Prozent aus Wasser, hat nur 22 kcal pro 100 Gramm und prahlt regelrecht mit seinen Ballaststoffen. Er liefert etwas Eiweiß und wenig Kohlenhydrate – lockt also nicht das Dickhormon Insulin.
- Seine B-Vitamine kurbeln den Energiestoffwechsel an – und helfen der Konzentration auf die Sprünge.
- Zudem macht Weißkohl gute Laune. Und zwar mit dem Spurenelement Selen, das die Produktion von fröhlich stimmenden Botenstoffen im Körper anregt.
- Als Brainfood und Stresskiller taugt Kohl auch: Er liefert Folsäure, das B-Vitamin für gute Nerven.
- Die Schwefelverbindungen (Senföle), die als Kohlaroma durchs Haus wabern, beugen Krebs vor.
- Sein Vitamin C heizt die Fettverbrennung in den Mitochondrien, den kleinen Kraftwerken der Zellen, an.
- Kohl entpolstert vitalstoffreich die Hüften, unter anderem mit Magnesium, Kalzium, Eisen, Jod und Zink.
- Sein hoher Gehalt an Kalium entschlackt.

- Sein Vitamin A schützt die Haut.
- Senföle und Farbstoffe wirken antibiotisch, killen Bakterien und senken den Cholesterinspiegel.

Wirkung ohne Ende ...

Sie brauchen noch einen Grund, der Ihnen die magische Kugel schmackhaft macht? Suchen Sie sich einen aus: Kohl hilft bei Schlafstörungen, kräftigt das Immunsystem, polstert die Nerven, fördert die Libido und die Geisteskraft. Noch mehr Kohlweisheiten finden Sie ab Seite 58.

Und was spricht dagegen?

Auch ein paar Dinge:

- Durch Ihre Wohnung wabern Kohlaromen. Und auch Sie duften ein wenig danach. Ein Schuss Essig im Kochwasser raubt dem Odeur die Schärfe.
- Diese Diät ist nichts für Kinder und Erwachsene, die aus medizinischen Gründen keine Diät machen sollten.
- Und mancher Bauch verträgt Kohl ganz einfach nicht.

Achtung Flatulenz!

Kennen Sie das Buch (oder den Film) »Das Hotel New Hampshire« von John Irving? Eine wichtige Rolle spielt darin »Kummer« – ein Hund, der unter hochgradiger Flatulenz litt. Und die Familie litt mit. Buch und Film machten den medizinischen Fachbegriff Flatulenz populär: Endlich war ein Begriff da für eine Sache, über die man nicht spricht.

Um zur Sache zu kommen: Auch Sie könnten in diesen sieben Tagen das Leiden quälen. Sie – und Ihre Kollegen, Ihre Familie ... Denn Kohl ist mitunter der stärkste Flatulenz-Erreger, den es gibt. Dr. Schleicher rät im Interview auf Seite xx Kamillenblüten in die Suppe zu tun. Gourmets sollten sie vielleicht

lieber separat als Tee zubereiten. Auch Kümmel- oder Fencheltee ersparen Ihnen Kummers Kummer: Blähungen.

TIPP:

BLITZ-DIÄT

Sie ist nicht die endgültige Lösung für Figurprobleme. Da hilft nur eine dauerhafte Ernährungsumstellung. Aber die Kohlsuppe erleichtert den Einstieg in ein neues schlankes Leben. Mit der Fatburner-Diät (Seite 164) können Sie auf gesunde Weise weitere hartnäckige Polster loswerden. Und die 77 magischen Tipps ab Seite 198 helfen dabei, die verlorenen Pfunde langfristig fernzuhalten.

Die Slim-Magie, die dahintersteckt

Eines können Sie sicher sein, hinter diesem Diätrezept steckt kein unerklärbarer Hokusfokus – eher schlichte Wissenschaft. Die Magic Soup hat sich über Generationen als »Geheimrezept« von Kochtopf zu Kochtopf verbreitet – dank dem verblüffenden Fatburner-Effekt, der GLYX-Formel und dem Entschlackungszauber.

Fatburner-Effekt

Um die Suppe zu verdauen, muss Ihr Körper ordentlich Energie zuschießen. Und woher nimmt er die? Aus den Fettpölsterchen. Auch das Gemüse, das Sie unbegrenzt essen dürfen, regt mit seinen Vitalstoffen den Stoffwechsel an, Fett zu verbrennen. Natürlich prast man in der 7-Tage-Diät auch nicht gerade mit Kalorien – und sie enthält kaum Fett. Mehr lesen Sie ab Seite 24.

Die GLYX-Formel

Ein weiterer Schlankfaktor dieser Diät: Man entzieht sich der Diktatur der schlechten Kohlenhydrate.

Die GLYX-Formel entscheidet über Ihr Schicksal: dick oder dünn – ob Ihre Hormone Fett schmelzen oder Fett horten. Lesen Sie weiter auf Seite 88.

Rundum befreit

Die Kohlsuppe entgiftet und entschlackt den Körper. Sie verlieren überschüssiges Wasser. Schon am zweiten Tag fühlen Sie sich fitter, fröhlicher und mit Energie aufgeladen. Glauben Sie nicht? Dann lesen Sie erst das Interview auf Seite 29. Und dann probieren Sie es aus. Wetten, dass ...?

Wiegen Sie zu viel?

Übergewicht gefährdet die Gesundheit – aber eine Diät am schlanken Körper auch. Berechnen Sie Ihren Body-Mass-Index (BMI), um herauszufinden, ob Sie zu viel wiegen (siehe Kasten, S. 23).

Muskeln oder Fett?

Woraus besteht Ihr Körper – aus Muskeln oder aus Fett? Das sagen Ihnen weder der BMI noch Ihre Haushaltswaage. Doch das wäre wichtig. Sie können nämlich Größe 36 tragen und haben trotzdem Übergewicht. Weil sich mangels Muskeln Fett breitgemacht hat. Und Sie können Größe 44 tragen und strotzen vor praller, gesunder, schöner Üppigkeit. Alles Muskeln – und die sollten Sie um Himmels willen nicht weghungern. Denn nur im Muskel wird in nennenswertem Maße Fett verbrannt.

Misstrauen Sie der Waage

Erklären Sie in den folgenden sieben Tagen (und am besten auf immer) die Waage zur »falschen Freundin«, denn:



- Sie lügt: Die Waage misst Ihr Gewicht. Nur Kilos. Sie sagt nicht, ob das wertvolle Muskeln sind, aufgedunsenes Gewebe oder wabbeliges Fett.
- Sie ist hinterlistig: Denn ihr Zeiger geht möglicherweise nach oben, obwohl Sie Fett verlieren. Dann, wenn Sie Muskeln zulegen. Und das tun Sie, weil Sie mit dieser Diät nicht faul auf dem Sofa herumliegen und auf ein Wunder warten. Muskeln sind schwerer als Fett. Darum kann die Waage kurzzeitig sogar mehr anzeigen.
- Sie ist gemein: Denn sie diktiert Ihre Laune. Machen Sie sich unabhängig von der morgendlichen Diktatur dieses seelelosen Ungeheuers.

Fazit: Die Wage frustriert. Frust lockt Stresshormone. Und diese stoppen den Fettabbau, so neue Studien aus der Gehirnforschung.

Trauen Sie Ihrem Gefühl

Tasten Sie Ihren Körper ab, fühlen Sie, wie Pölsterchen verschwinden. Vertrauen Sie Ihrer Jeans, die Tag für Tag ein Stück-

chen »wächst«. Und wenn Sie selbst das nicht glauben können, dann legen Sie ein Maßband um. Das kann mit Zentimetern nicht schwindeln.

Fettpölsterchen messen

Besorgen Sie sich eine Körperfettwaage. Sie bestimmt über Leichtstrom den Fett- und Muskelanteil in Ihrem Körper. Auf diese dürfen Sie sich vor der Diät und am Morgen des achten Tages nach der Diät stellen. Sie sagt Ihnen genau, wie viel Sie von Ihren ungeliebten Fettpölsterchen verloren haben. (Bezugsquelle Seite 214.)

DER BODY-MASS-INDEX

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht (in kg)}}{\text{Körpergröße (in m}^2\text{)}}$$

Beispiel: Für eine 1,70 m große und 65 Kilo schwere Frau beträgt der BMI

$$65 : (1,70 \times 1,70) = 22,5$$

Wie sieht Ihr Wert aus?

- Unter 19: Sie sollten keine Diät machen.
- Zwischen 19 und 25: Wunderbar, Ihr BMI liegt im idealen Bereich.
- 25 bis 30: Leichtes Übergewicht. Mit der Kohlsuppe werden Sie ein paar Kilos los.
- Über 31: Deutliches Übergewicht. Sie sollten der Gesundheit zuliebe abnehmen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt.



Marion Grillparzer

Die sagenhafte Kohlsuppe

Das Kultbuch - Bis zu 5 Kilo weniger in einer Woche

Taschenbuch, Broschur, 224 Seiten, 12,5 x 18,7 cm

ISBN: 978-3-453-85572-4

Heyne

Erscheinungstermin: Dezember 2011

Das Slim-Geheimnis der Models und Promis

Kohlsuppe vollbringt wahre Wunder: Viele Ärzte und Heilpraktiker empfehlen Kohlsuppe nicht nur zum Abnehmen, sondern auch als Immundiät zur Stärkung der Abwehrkräfte. Sie ist köstlich und praktisch zugleich, denn ein Rezept reicht für eine Woche. Dazu gibt es ein Wochenprogramm mit Fitness- und Wellness-Tipps: Vitalstoffe, die im Schlaf Fett verbrennen, das Geheimnis von Zitronenwasser oder warum im Zaubertrank von Miraculix das Eiweiß nicht fehlen darf. Die Erfolgsdiät mit vielen neuen Rezepten!