

THONON

Diät

WIE SIE MIT DEN LECKERSTEN REZEPTEN SCHNELL
ABNEHMEN UND IHR GEWICHT LANGFRISTIG HALTEN



INKL. 14-TAGE-ERNÄHRUNGSPLAN FÜR DIE
ABNEHM- UND DIE STABILISIERUNGSPHASE

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

INHALT

Das erwartet Sie in diesem Buch

Einführung: Der Weg zum Wohlfühlgewicht

Die Thonon-Diät - so funktioniert´s

LOW CARB

LOW FAT

LOW CALORIE

HIGH PROTEIN

LOW CARB + LOW FAT + LOW CALORIE + HIGH
PROTEIN = THONON-DIÄT

Die Praxis: In 14 Tagen zum Erfolg

Die Abnehmphase

Die Stabilisierungsphase

Die Top 3 Rezepte für die Stabilisierungsphase und
darüber hinaus - für unter 500 kcal-

Frühstück

Rührei mit Avocado, Tomaten und würzigem
Käse

Protein-Pfannkuchen mit süßer Quarkfüllung

Nussiges Porridge mit Schokolade und Bananen

Mittagessen

Gemüse-Buchweizen-Mix getoppt von Spargel-
Spießen

Möhren-Basmatireis mit Putenfleisch und Honig-Senf-Soße

Gemüse-Curry mit Ananas

Abendessen

Frikadellen aus Lachs auf Lauch

Veggie Sandwiches mit Pesto-Ziegenkäse-Creme

Feurig & fruchtig: Steaksalat mit Chinakohl und Papaya

Snacks für zwischendurch

Quark-Shake mit Erdnuss-Bananen-Flavour

Milchreis mit Erdbeertopping und Pistazien

Mousse au Orange

10 Tipps & Tricks zum Durchhalten

Vor- und Nachteile der Thonon-Diät im Faktencheck

Fazit

Das erwartet Sie in diesem Buch

Der Sommer kommt und der neue Bikini kneift noch immer? Die lang ersehnte Hochzeit steht vor der Tür und das Kleid sitzt noch etwas zu eng? Der After-Baby-Body ist schon in greifbarer Nähe, doch die letzten paar Kilos wollen einfach nicht purzeln? Dann darf ich Ihnen gratulieren, denn mit Hilfe dieses Buches werden Sie es zu Ihrem ganz persönlichen Wohlfühlgewicht schaffen und das in kürzester Zeit. Um genau zu sein, in nur 14 Tagen.

Die Thonon-Diät macht's möglich. Zehn Kilo in zwei Wochen ist das Versprechen der neuen High Protein-Diät. Diese Zwei-Phasen-Diät ist keine Zauberei, sondern vielmehr folgt sie einer sehr simplen Formel: Viel Protein in Kombination mit wenig Kalorien und der Verzicht auf Kohlenhydrate und Fett sind während der Thonon-Diät Ihr persönlicher Schlüssel zum Erfolg. Und dank des speziell konzipierten Zwei-Phasen-Plans gibt es all das ganz ohne Jo-Jo-Effekt!

Klingt zu gut, um wahr zu sein? – Keineswegs! In diesem Ratgeber erfahren Sie zunächst, wie genau Abnehmen im Allgemeinen funktioniert und bekommen anschließend alle wichtigen Informationen zum Hintergrund der Thonon-Diät. Darüber hinaus erlangen Sie einen genauen Überblick darüber, wie die Praxis der Thonon-Diät explizit aussieht und wie die beiden Phasen der Diät ablaufen.

Ein spezieller Ernährungsplan sorgt zudem dafür, dass während der 14-tägigen Abnehmphase nichts schief gehen kann. Für die anschließende Stabilisierungsphase stehen

Ihnen verschiedene Rezepte zur Verfügung, die allesamt diätkonform und dennoch leicht und lecker sind.

Des Weiteren bekommen Sie wertvolle Tipps und Tricks an die Hand, die Ihnen dabei helfen werden, die Thonon-Diät erfolgreich durchzuführen. Holen Sie den Bikini aus dem Schrank und legen Sie das Hochzeitskleid bereit, denn einen schnelleren Weg zum Erfolg als die Thonon-Diät gibt es kaum.