

MARION GRILLPARZER

fido*lino*
E-BOOKS

MAGISCHE KOHLSUPPE

DETOXEN & ABNEHMEN

BIS ZU 5 KILO WENIGER IN EINER WOCHEN
MIT REZEPTEN VON STARKÖCHEN
IM TREND: GRÜNKOHL-CHIPS
77 TIPPS & TRICKS DAS GEWICHT ZU HALTEN



Lebensfreude



starke Abwehrkräfte

Genuss



Leichtigkeit



Kräuterküche

EnergieBall

Hallo, Gruezi, Servus und Grüß Gott!

An was denkt man, wenn man das Wort Kohlsuppe hört? An miefige Treppenhäuser, bleiche, labberige Blätter, an Blähungen, an die faden Rouladen von Oma? Diese Vorurteile sollte man schleunigst loswerden. Kohl ist inzwischen das Trendgemüse Nummer 1, auf das sogar Stars wie Jennifer Aniston und Sean Connery setzen. Die Haute Cuisine macht den Grünkohl zum Protagonisten. Kein Wunder: Kohl hat kaum Kalorien oder Fett, dafür aber jede Menge Vitamine, Mineralstoffe und Glucosinuoate (die schützen vor Krebs). Die Ballaststoffe des Kohls machen satt.

Abnehmen, ohne zu hungern, ohne Jojo-Effekt? Mit der Kohlsuppe kein Problem. Detoxen, dem Körper etwas Gutes tun? Kohlsuppe macht's möglich. Und damit man die Suppe nicht nach zwei Tagen schon satt hat, variiert man. Asiatisch wird's mit Koriander und Chili. Mediterran mit Anchovis. Nordafrikanisch mit Zitrone. Die Rezepte (ab S.21) haben Starköche extra für dieses Buch entwickelt.

Ab und an Obst, Gemüse, Fisch ... Dank des ausgeklügelten Wochenplans wird die Magic-Soup-Woche garantiert nicht fad! Um noch mehr Abwechslung in den Detox-Alltag zu bringen, gibt es morgens einen Greenie. Freilich gibt's auch ein kleines Bewegungsprogramm für Muskelaufbau und gute Laune. Und mit den 77 magischen Tipps ab S. 48 schmelzen die Pfunde auch nach der Kohlsuppen-Zeit weiter. Wetten?

Guten Appetit wünscht

Marion Grillparzer



© Foto von Marcel Weber

INHALT

Satt, gut gelaunt und voll Power – die magische Kohlsuppe macht das Abnehmen leicht und rundum lecker. Prima Nebeneffekt: Ihr Körper wird entgiftet und entschlackt. Lassen Sie sich verführen zu sieben Tagen mit köstlicher Suppe und Diätprogramm, Atemübungen, Muskelworkout und hilfreichen »Zauberformeln«.

DER US-DIÄT-HIT: MAGIC SOUP

Das Geheimnis schlanker Promis	6
Einfach auslöffeln – Suppe Tag für Tag	8
MagicDiet – ein kleiner Überblick	11
Magie auf Rezept – ein Interview	16
Der Start in die magische Schlank-Woche	20

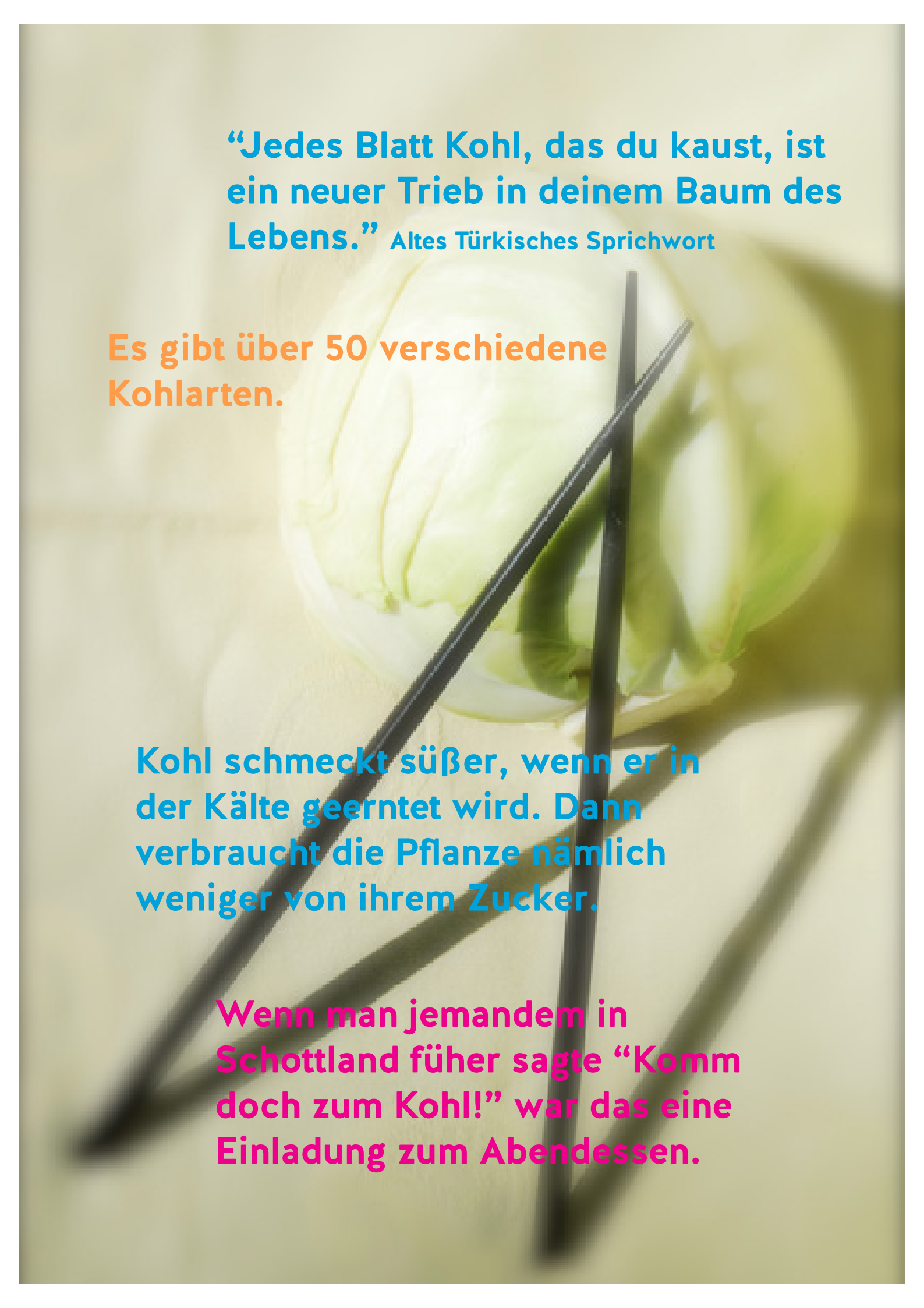
DIE MAGISCHE WOCHE

Asiatische Kohlsuppe	22
Mediterrane Kohlsuppe	23
Nordafrikanische Kohlsuppe	24
Die 9 Zauberformeln	25
1. Tag: Obst	37
2. Tag: Gemüse	40
3.Tag: Obst & Gemüse	42
4. Tag: Bananen	44
5. Tag: Fisch oder Geflügel	45
6. Tag: Geflügel & Gemüse	46
7. Tag: Reis & Gemüse	47

77 MAGISCHE TIPPS

Gedankliche Kost	49
Muskeln statt Speck	50
fdH: Fett die Hälfte	51
Zauberformel: Five a day	52
GLYX-Formel	53
Schlank im Schlaf	54
Das Eiweiß-Mirakel	55
Body-Shaping	56
Schlank-Zauber-Zeit	57
Simsala Snacks	58
Fatburner von A-Z	59

Gesucht / Gefunden	
Buchtipps & Adressen	
Sachregister	61



“Jedes Blatt Kohl, das du kaust, ist ein neuer Trieb in deinem Baum des Lebens.” Altes Türkisches Sprichwort

Es gibt über 50 verschiedene Kohlarten.

Kohl schmeckt süßer, wenn er in der Kälte geerntet wird. Dann verbraucht die Pflanze nämlich weniger von ihrem Zucker.

Wenn man jemandem in Schottland früher sagte “Komm doch zum Kohl!” war das eine Einladung zum Abendessen.

Der US-Diät-Hit: Magic Soup

WUNDERPILLEN GIBT ES NICHT - ABER ZAUBEREI

Diese Suppe kurbelt den Stoffwechsel an, Sie verbrennen Fett – ohne zu hungern. Darum kochen auch Prominente immer wieder Kohlsuppe auf, wenn sie die Pfunde dicke haben und schnell und unkompliziert abnehmen wollen.

