



Bettina Snowdon

# Endlich Abnehmen!

Power-Rezepte zur  
Almased-Diät



**TRIAS**

Snowdon

Endlich Abnehmen!



**Bettina Snowden** Die studierte Diplom-Oecotrophologin gestaltet seit 1997 die Kochbuchlandschaft mit – zunächst viele Jahre in den Redaktionen und Lektoraten verschiedener Buchverlage, seit 2009 als selbstständige Autorin, Lektorin und Übersetzerin für Kulinarisches. Heute schreibt und produziert sie nicht nur Koch- und Ernährungsbücher und entwickelt Rezepte, sondern verfasst auch entsprechende Texte für Firmen und Agenturen. Ihr Motto: Essen soll immer Spaß machen – ganz besonders dann, wenn man sich einschränken muss.

Bettina Snowdon

# Endlich Abnehmen!

Power-Rezepte zur Almased-Diät



 **TRIAS**



- 7 **Ratzfatz ein paar Pfunde loswerden ...**
- 9 **Wie das Abnehmen gelingt**
- 10 **Runter mit den Pfunden**
- 10 So wirkt Almased
- 11 Wie macht Almased das?
- 12 Klick – Stoffwechsel umstellen
- 13 Ihr Powerprogramm: So geht's
- 18 **Das 4-Wochen-Programm**
- 18 Die 4 Wochen im Kurzüberblick
- 19 In Bewegung kommen
- 21 Wie Sie Ihrem Stoffwechsel zusätzlich Beine machen
- 22 Der Plan für die 1. Woche
- 23 Pläne für Wochen 2–4
- 24 Wenn der Motivation die Puste ausgeht
- 26 Ein Wort zu den Rezepten
- 29 **Ihre Abnehm-Rezepte**
- 30 **Shakes**
- 42 **Frühstücke**
- 50 **Warme Gerichte**
- 76 **Kalte Gerichte**

## Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

E-Mail-Leserservice  
kundenservice@  
trias-verlag.de

Lektorat TRIAS Verlag  
Postfach 30 05 04  
70445 Stuttgart  
Fax: 0711 89 31-748



# Ratzfatz ein paar Pfunde loswerden ...

Ein paar Pfunde sollen runter? Und zwar schnell? Schließlich wollen Sie auf der Party in 6 Wochen was hermachen, wollen den nächsten Strandurlaub entspannt ganz ohne Baucheinziehen genießen oder es ist einfach dringend mal wieder an der Zeit, dass Sie sich in Ihrer Haut richtig wohl fühlen.

Mit diesem Buch an Ihrer Seite können Sie das schaffen! Sie sind motiviert, haben ein bisschen Sportsgeist und nehmen die 4-Wochen-Challenge an? Gut! Almased ist dabei Ihr idealer Partner, denn das Powerpulver macht Sie lang anhaltend satt, lässt miese Laune gar nicht erst zu und es wirkt. Zusammen mit regelmäßigen Sporteinheiten mehrmals in der Woche kann es klappen: Sie erreichen Ihr Wunschgewicht oder kommen ihm auf jeden Fall näher, falls es um mehr als ein paar Kilos geht. Dieses Buch unterstützt Sie dabei mit köstlichen Rezepten: In der ersten Woche wird geshaked – mit jede Menge Geschmack versteht sich; in den nächsten 3 Wochen gibt es jeden Tag ein leckeres Essen und 2 Shakes als Mahlzeitenersatz. So können Sie mit Genuss abnehmen; wenn Sie dann noch die Bewegungstipps und Abnehmtricks beherzigen, haben die Fettpölsterchen keine Chance mehr.

Ich wünsche Ihnen gutes Durchhaltevermögen, fröhliches Pfunde-purzeln und guten Appetit!

Bettina Snowdon

