

- ▶ Bestseller in Neuauflage
- ▶ Das Wochen-Programm mit schnellen, basischen Rezepten
- ▶ Abnehmen ohne Fastenkrise und Zeitaufwand

Über
40 000
verkaufte
Exemplare



Das Buch:

Oft ist es die Zeit, die einer nachhaltigen gesunden Ernährung und dem Abnehmen im Wege steht. Diese Neuauflage zeigt dem Leser, wie er sich ohne großen Aufwand basisch ernähren kann und gibt Tipps, wie man bei Einkauf, Vor- und Zubereitung der Gerichte Zeit spart. Dabei dauert ein Rezept selten länger als 15 Minuten, so dass die Umstellung auf eine gesündere Ernährung ganz mühelos gelingt. Das optimale Buch für Berufstätige!

Die Autorin:

Sabine Wacker praktiziert als Heilpraktikerin in Mannheim. Sie hat sich auf Entgiftungstherapie, Fasten und Ernährungsberatung spezialisiert. Zusammen mit ihrem Mann Andreas Wacker hat sie Basenfasten – die Wackermethode® entwickelt. Bei TRIAS sind zwischenzeitlich zehn Ratgeber zum Thema Basenfasten – die Wackermethode® erhältlich.

Sabine Wacker

Basenfasten für Eilige

4. Auflage, 144 Seiten, 29 Abbildungen
Format 16 × 21,7 cm
ca. € 14,99 [D] / € 15,50 [A] / CHF 21,-
ISBN 978-3-8304-6450-1

Erscheint ca. Februar 2012



Auch als eBook erhältlich:

E-ISBN PDF 978-3-8304-6451-8

E-ISBN ePub 978-3-8304-6452-5



Sabine Wacker
Basisch essen – leicht gemacht
€ 14,95 [D] / € 15,40 [A] / CHF 27,50
ISBN 978-3-8304-2284-6



Sabine Wacker
Basenfasten all'italiano
€ 12,95 [D] / € 13,40 [A] / CHF 24,30
ISBN 978-3-8304-2295-2



Sabine Wacker
Basenfasten asiatisch
€ 12,95 [D] / € 13,40 [A] / CHF 24,30
ISBN 978-3-8304-3686-7



Sabine Wacker
Basenfasten: Das große Kochbuch
€ 17,95 [D] / € 18,50 [A] / CHF 33,-
ISBN 978-3-8304-3685-0