

BODYCHANGE[®] QUICKIES KOCHBUCH

Schnelle Rezepte zum Bestseller-Abnehmprogramm BodyChange[®]

riva

© des Titels »BodyChange[®] Quickies Kochbuch« (978-3-7423-0192-5)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

BODYCHANGE® -Ernährungskonzept auf einen Blick

Die BodyChange® Ernährung ist ganz einfach umzusetzen, denn BodyChange® bedeutet Gewicht verlieren ohne Hungern, Kalorienzählen oder komplizierte Regeln.

Bei BodyChange® essen wir uns mit den Lebensmitteln, die uns schlank machen, richtig satt. Andere Nahrungsmittel, die uns am Abnehmen hindern, lassen wir einfach an sechs Tagen pro Woche weg. Einmal pro Woche, am LoadDay, genießen wir alles, was uns schmeckt, nach Lust und Laune:



Beschleuniger

Mit Lebensmitteln, die beim Abnehmen helfen, essen wir uns an sechs Tagen der Woche satt.



Verhinderer

Lebensmittel, die dich am Abnehmen hindern, lassen wir einfach an sechs Tagen pro Woche weg.



Turbos

Lebensmittel, die deine Fettverbrennung richtig ankurbeln, essen wir am besten jeden Tag.



Obst-Milch-Baustein

Obst und Milch genießen wir nur nach dem Workout als Energielieferanten.



LoadDay

Einmal pro Woche darfst du schlemmen, was du möchtest.



Mehr zu BodyChange® erfährst du unter:

© des Titels »BodyChange® Quickies Kochbuch« (978-3-7423-0192-5)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

BODYCHANGE[®]
EXPRESS
Frühstück

zubereitet in weniger als 30 Minuten

© des Titels »BodyChange[®] Quickies Kochbuch« (978-3-7423-0192-5)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



Kick-Starter

1 doppelter Espresso

200 ml Haselnussmilch
(ungesüßt)

1 TL Zimt

3 EL Mandelmus (ungesüßt)

3 EL BodyChange®
Shake-Pulver

1. Espresso zubereiten.
2. Nussmilch in einen Mixbehälter geben. Zimt, Mandelmus und BodyChange® Pulver hinzugeben und gut mixen.
3. Anschließend den Espresso langsam hinzugeben und Drink sofort genießen.

Tipp:

»Wenn es wirklich schnell gehen muss, dann mache ich mir morgens einen BodyChange® Shake.«

Patricia, -4 kg mit BodyChange®

Den BodyChange® Shake erhältst

du im BodyChange® Shop:

www.BodyChange-Shop.de





Schnelles Turbo-Breakfast

3 EL BodyChange® Shake-
Pulver

200 ml Mandelmilch
(ungesüßt)

5 EL BodyChange® Müsli
etwas Zimt

1. Shake-Pulver mit der Mandelmilch mit einem Pürierstab oder Mixer mixen.
2. Müsli in eine Schüssel geben, mit der Shake-Mandelmilch übergießen und mit etwas Zimt abschmecken.
3. Turbo-Breakfast sofort genießen.







Overnight Oats

5 EL BodyChange®

Müsli-Mischung

1 TL Zimt

150 ml Haselnussmilch

(ungesüßt)

Am Vorabend:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben, verrühren und zugedeckt im Kühlschrank über Nacht ziehen lassen.

Am Morgen:

Zutaten noch einmal gut verrühren, gegebenenfalls etwas Haselnussmilch zugeben und genießen.







BODYCHANGE®

BODYCHANGE®
**MÜS
LI
MISCHUNG**

Kokos-Zimt

Die BodyChange® Müsli-Mischung

bekommst du im BodyChange® Shop:

www.BodyChange-Shop.de



**KEEP
CALM
AND HAVE A
BODYCHANGE®
QUICKIE**



Frühstückstoast

3 Scheiben BodyChange®

Brot

1 hart gekochtes Ei

etwas Butter

2 Scheiben Schinken

3–4 Gurkenscheiben

etwas Ajvar

Am Vorabend:

Für den Toast die BodyChange® Brotbackmischung gemäß Packungsangabe zubereiten. Ei hart kochen.

Am Morgen:

Brotscheiben im Toaster knusprig toasten, anschließend mit etwas Butter bestreichen, mit Schinken, Gurke, Ajvar und Ei belegen.

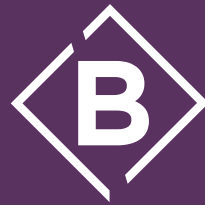
Tipp:

Wenn du BodyChange® Brot in Scheiben einfrierst, kannst du, wenn es einmal schnell gehen muss, einfach eine Scheibe toasten.

**Die BodyChange® Brotbackmischung
erhältst du im BodyChange® Shop:
www.BodyChange-Shop.de**



**QUICKIE-
INSIDER-
TIPP #1:
VORKOCHEN &
EINFRIEREN**



BODYCHANGE®

BODYCHANGE®
BROT
BACKMISCHUNG

mit Körnern

Die BodyChange® Brothackmischung
bekommst du im BodyChange® Shop:
www.BodyChange-Shop.de