

riva



H E R B S T
2 0 2 0

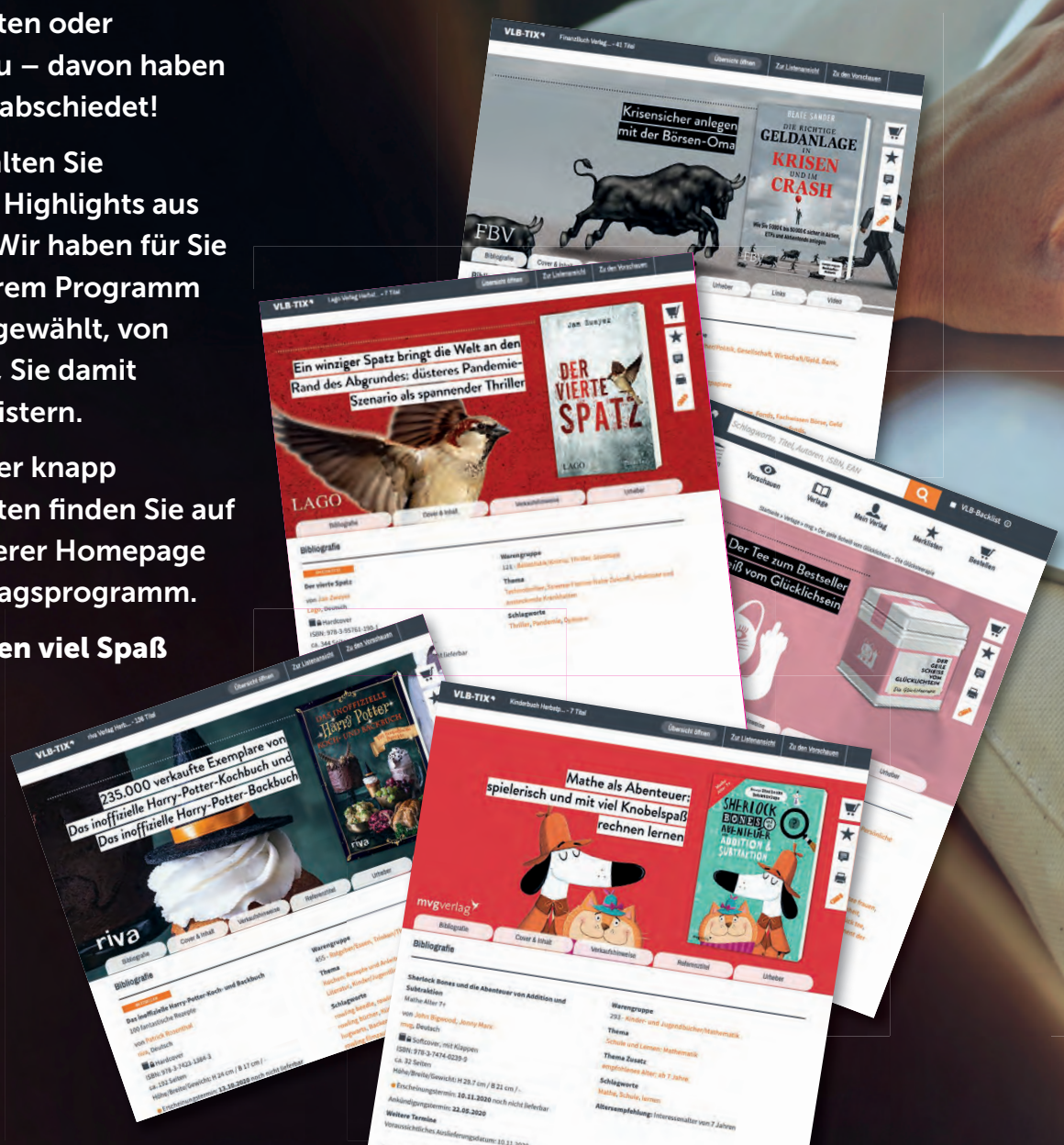
DAS KOMPLETTE VERLAGS- PROGRAMM FINDEN SIE ONLINE AUF vlbTIX

Nie wieder 800 Seiten oder sechs Kilo Vorschau – davon haben wir uns offiziell verabschiedet!

In Ihren Händen halten Sie druckfrisch unsere Highlights aus dem Herbst 2020. Wir haben für Sie jene Titel aus unserem Programm für den Herbst ausgewählt, von denen wir glauben, Sie damit besonders zu begeistern.

Alle anderen unserer knapp 300 Herbst-Novitäten finden Sie auf vlbTIX und auf unserer Homepage www.m-vg.de/verlagsprogramm.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Entdecken!



© shutterstock.com



Sie können nicht genug von unseren Büchern bekommen?
Unser gesamtes Verlagsprogramm für den Herbst 2020 finden Sie online auf vlbTIX, unter www.m-vg.de/verlagsprogramm oder direkt über den QR-Code.

ERNÄHRUNG GESUNDHEIT



Über 65 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-7423-0627-2
16,99 € (D), 17,50 € (A)



Über 10 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-7423-1230-3
9,99 € (D), 10,30 € (A)



Über 27 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-7423-0353-0
12,99 € (D), 13,40 € (A)



Über 18 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-7423-0988-4
24,99 € (D), 25,70 € (A)



Über 10 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-7423-1231-0
9,99 € (D), 10,30 € (A)



ISBN 978-3-7423-1447-5
12,99 € (D), 13,40 € (A)



Über 12 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-7423-0615-9
19,99 € (D), 20,60 € (A)



Über 42 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-7423-0058-4
9,99 € (D), 10,30 € (A)



Über 18 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-7423-0562-6
14,99 € (D), 15,50 € (A)



Über 27 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-7423-0043-0
14,99 € (D), 15,50 € (A)



Über 25 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-7423-0481-0
16,99 € (D), 17,50 € (A)



Über 10 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-7423-0468-1
19,99 € (D), 20,60 € (A)

© shutterstock.com

LONGSELLER ERNÄHRUNG / GESUNDHEIT



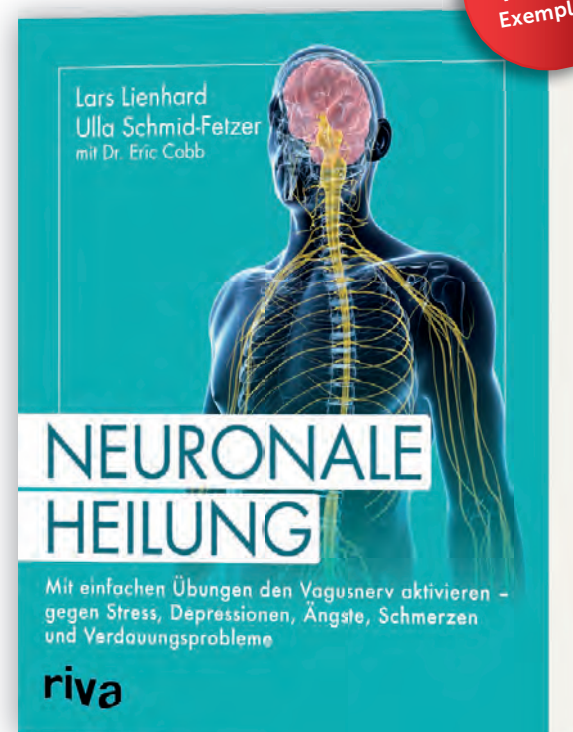
Über 45 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-7423-1145-0
22,00 € (D), 22,70 € (A)



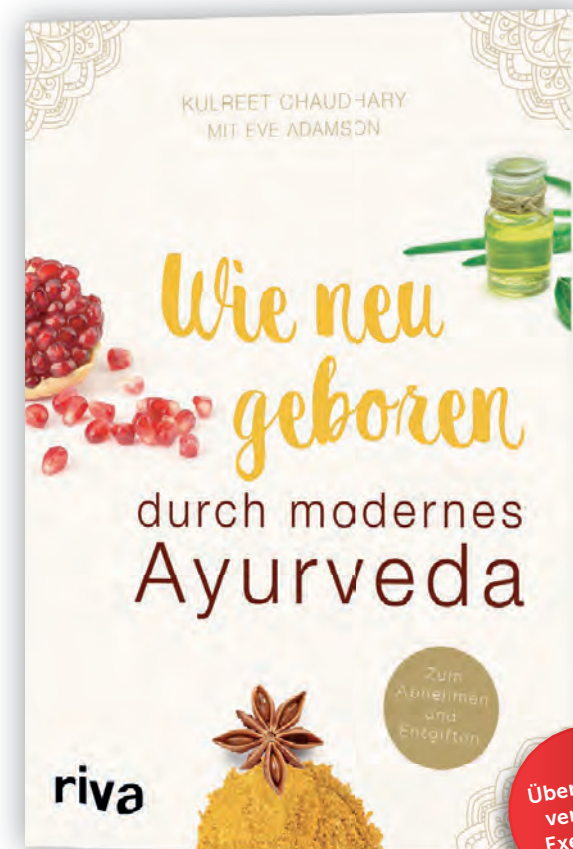
Über 10 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-7423-1353-9
19,99 € (D), 20,60 € (A)



Über 12 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-7423-1134-4
24,99 € (D), 25,70 € (A)



Über 35 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-7423-0129-1
16,99 € (D), 17,50 € (A)



© Bianca Zapatka

BIANCA ZAPATKA

Bianca Zapatka ist Foodstylistin und Rezeptentwicklerin und begeistert mit ihren veganen Köstlichkeiten über 580 000 Fans auf Instagram. Ihre Rezepte sind nicht nur für Veganer geeignet, sondern auch für alle, die gerne genießen und den Konsum tierischer Produkte reduzieren möchten.

Täglich kochen unzählige Fans die Rezepte der erfolgreichen Food-Bloggerin Bianca Zapatka nach. Mit ihren kreativen Rezepten begeistert der Instagram-Star inzwischen über 580 000 Follower und zeigt, dass die vegane Küche alles andere als langweilig ist. *Vegan Soulfood* ist voll mit Gerichten für Herz und Seele: wärmende Suppen für kalte Wintertage, cremige Torten mit Schokolade und Karamell und zahlreiche Snacks, die glücklich machen. Veganes Schlemmen war noch nie so einfach. Ein fantastisches Kochbuch für Fans der veganen Küche und alle, die es werden wollen!



JETZT NACHBESTELLEN



Über 45 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-7423-1145-0
22,00 € (D), 22,70 € (A)



Über 10 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-7423-1353-9
19,99 € (D), 20,60 € (A)

VEGAN FOODPORN, DAS ERSTE BUCH DER AUTORIN, WAR 2019 DAS MEISTVERKAUFTE VEGANE KOCHBUCH



ZAPATKA, BIANCA

Vegan Soulfood

85 wunderbare Gerichte, die glücklich machen

256 Seiten, 19,0 x 24,0 cm
Hardcover, 4-farbig
Originalausgabe
22,00 € (D), 22,70 € (A)

ISBN 978-3-7423-1436-9

Warengruppe 1456

ET: 08.12.2020



- Die Autorin hat über 580 000 Abonnenten auf Instagram
- Das erste Buch der Autorin, *Vegan Foodporn*, verkaufte sich in den ersten sechs Monaten bereits über 45 000 Mal
- 85 fantastische Rezepte für Frühstück, Mittag- und Abendessen – wunderschön und in einem einzigartigen Stil bebildert

© Bianca Zapatka

DER VEGANUARY – DIE TRENDIGE CHALLENGE IM JANUAR



Das Kochbuch zum Veganuary

Rezepte und Hintergrundwissen
für die Vegan-Challenge im
Januar

16,99 € (D), 17,50 € (A)

ET: 08.12.2020

- Der Veganuary wird immer bekannter: 2020 nahmen auch große Firmen wie Aldi, Rossmann und dm teil
- Perfekter und einfacher Einstieg in die vegane Ernährung
- Mit Ernährungsplänen für 31 Tage – für alle Mahlzeiten

Veganuary setzt sich aus »vegan« und »january« zusammen und bedeutet so viel wie »vegan im Januar«. Immer mehr Menschen entscheiden sich dazu, sich pflanzlich zu ernähren – weil es gesund und nachhaltig ist. Dass die Ernährungsumstellung ganz einfach ist und sich leicht in den Alltag integrieren lässt, zeigt dieses Buch, das für alle gedacht ist, die im Januar vegan ins neue Jahr starten möchten. 31 Tage lang kann man leckere Rezepte testen und erhält Informationen und Tipps rund um die vegane Ernährung, beispielsweise zum Einkauf und zu Nährstoffen, aber es werden auch die häufigsten Mythen aufgeklärt. Vegan leben kann so einfach sein!



NACHHALTIGKEIT IST AKTUELLER DENN JE, NICHT NUR DURCH GRETA THUNBERG UND FRIDAYS FOR FUTURE



SCHULZ, CHRISTOPH; HÖLZER, JULIAN

Kochen fürs Klima

Wie du dich nachhaltig und umweltbewusst ernährst

16,99 € (D), 17,50 € (A)

ET: 29.12.2020

- Christoph Schulz ist Bestsellerautor & Umweltschützer und betreibt den bekannten Blog CareElite
- Mit praktischen Tipps für mehr Nachhaltigkeit im Ernährungsalltag
- Mit 60 schön bebilderten und unkomplizierten Rezepten, die jeder nachkochen kann

Für unser Klima kochen – was bedeutet das genau? Der Umweltaktivist Christoph Schulz und der Ernährungsspezialist Julian Hölzer haben sich mit dieser Thematik auseinandergesetzt und zeigen in diesem Buch, wie man mit nachhaltiger Ernährung zum Klimaschutz beitragen kann. Dabei gehen sie auf die gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Folgen unseres Konsumverhaltens ein, um zu veranschaulichen, wie zukunftsfreundliche Ernährung für Umwelt und Klima im Alltag ganz einfach funktioniert – vor allem durch weniger Fleisch und Milchprodukte und mehr regionale Erzeugnisse. Die Einkaufstipps und 60 leckere Rezepte regen zum nachhaltigen Kochen an.

© privat



CHRISTOPH SCHULZ Christoph Schulz, geboren 1988, ist gelernter Bankkaufmann sowie studierter Multimedia-Marketer und engagiert sich seit 2017 mit seinem Umweltschutzprojekt CareElite als Aktivist gegen den Plastikmüll in der Natur und andere Umweltprobleme unserer Zeit.

© privat



JULIAN HÖLZER Julian Hölzer kam 2016 aus tierethischen Gründen zum Veganismus, entdeckte allerdings schnell, dass dieser auch Vorteile für die Umwelt und die eigene Gesundheit bietet. Durch die Ernährungsumstellung entwickelte er ein neues Hobby: das Kochen.





**PATRICK
ROSENTHAL**

Patrick Rosenthal ist erfolgreicher Blogger (patrickrosenthal.de), Autor zahlreicher Kochbücher und Food-Fotograf. Er gibt Workshops für Blogger und Firmen im Bereich Social Media und ist leidenschaftlicher Koch. Die Zubereitung von Speisen, das gemeinsame Essen mit Freunden, das Ausprobieren von neuen Produkten und das Fotografieren liegen ihm sehr am Herzen.

Die Welt von Harry Potter ist voll von magischen Wesen, verzauberten Orten und fantastischen Leckereien! Wenn sich zum Schulstart in Hogwarts die Tafeln wie von Zauberhand mit Kürbispasteten, Hähnchenkeulen und Siruptorten füllen, machen alle kleinen und großen Zauberer große Augen und können es kaum erwarten, sich durch alle Köstlichkeiten durchzuprobieren.

Dieses Koch- und Backbuch zeigt die kulinarische Welt von Harry Potter in 100 süßen und herzhaften Gerichten. Mit wahrlich zauberhaften Rezepten und Bildern kann nun jeder in der Küche den Zauberstab und den Kochlöffel schwingen und schlemmen, was das Zeug hält!



JETZT NACHBESTELLEN



Über 65 000
verkaufte
Exemplare

ISBN 978-3-7423-0627-2
16,99 € (D), 17,50 € (A)



Über 170 000
verkaufte
Exemplare

ISBN 978-3-7423-0029-4
19,99 € (D), 20,60 € (A)

ÜBER 235 000 VERKAUFTE EXEMPLARE VON DEN INOFFIZIELLEN HARRY-POTTER- KOCH- UND BACKBÜCHERN



ROSENTHAL, PATRICK

Das inoffizielle Harry- Potter-Koch- und Backbuch

100 fantastische Rezepte

192 Seiten, 17,0 x 24,0 cm
Hardcover, 4-farbig
Originalausgabe
19,99 € (D), 20,60 € (A)

ISBN 978-3-7423-1384-3

Warengruppe 1455

ET: 13.10.2020

- Die Harry-Potter-Bücher und -Filme haben weltweit Millionen Fans – eine der erfolgreichsten Buchreihen aller Zeiten
- Einfache Schritt-für-Schritt-Anleitungen zu den Lieblingsrezepten von Harry, Hermine und Ron
- Hochwertige Bilder von Foodstylist und Fotograf Patrick Rosenthal, der selbst ein großer Harry-Potter-Fan ist



© Patrick Rosenthal

PATRICK ROSENTHAL

Patrick Rosenthal ist erfolgreicher Blogger (patrickrosenthal.de), Autor zahlreicher Kochbücher und Food-Fotograf. Er gibt Workshops für Blogger und Firmen im Bereich Social Media und ist leidenschaftlicher Koch. Die Zubereitung von Speisen, das gemeinsame Essen mit Freunden, das Ausprobieren von neuen Produkten und das Fotografieren liegen ihm sehr am Herzen.

JETZT NACHBESTELLEN



Über 10 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-7423-1029-3
14,99 € (D), 15,50 € (A)

Die Serie *The Witcher* begeistert durch tollkühne Helden, epische Kämpfe zwischen Gut und Böse – und wahrlich leckeres Essen. Die Hauptfigur, der Hexer Geralt von Riva, stärkt sich am Lagerfeuer mit gebratenen Hähnchenkeulen und Honig-Met und begeistert sich stets für einen deftigen Kartoffeleintopf, wenn er in einem Wirtshaus einkehrt. Diese schmackhaften Speisen erfreuen auch zahlreiche Fans, die in Foren die besten Rezepte aus der Welt des Hexers austauschen. Die Gerichte in diesem Kochbuch sind ein wahrer Gaumenschmaus für Fans und Freunde der bodenständigen Küche!

DAS INOFFIZIELLE KOCHBUCH ZUR UNGLAUBLICH ERFOLGREICHEN NETFLIX-SERIE *THE WITCHER*



ROSENTHAL, PATRICK

Das inoffizielle The-Witcher-Kochbuch

50 fantastische Rezepte aus der Welt des Hexers

128 Seiten, 17,0 x 24,0 cm
Hardcover, 4-farbig
Originalausgabe
14,99 € (D), 15,50 € (A)

ISBN 978-3-7423-1477-2

Warengruppe 1455

ET: 11.08.2020

- Die Serie *The Witcher* war das erfolgreichste Netflix-Seriendebüt bei Sendestart
- Mehr als 800 000 verkaufte Exemplare der Bücher zur Hexer-Saga in Deutschland
- Das perfekte Geschenk für alle Fans von Buchreihe, Serie und Videospiel

© Patrick Rosenthal



CHRISTIANE EMMA PROLIC

Christiane Emma »Emmi« Prolic lebt mit Mann und Sohn in Köln. Einfache Rezepte zu kreieren und zu kochen, die auch wirklich gelingen, ist ihre große Leidenschaft. So entstand auch die

Idee zu ihrem Foodblog emmikochteinfach.de, auf dem sie mit ihren Rezepten all jenen Inspiration und Unterstützung im Kochalltag gibt, die wie sie einen turbulenten Alltag mit Beruf, Familie und Haushalt jonglieren.

Emmi
KOCHT EINFACH

**JETZT
NACHBESTELLEN**



ISBN 978-3-7423-0397-4
19,99 € (D), 20,60 € (A)

»Was soll ich heute bloß kochen?« – diese Frage hat sich bestimmt schon jeder im hektischen Alltag gestellt.

Food-Bloggerin Christiane »Emmi« Prolic vom beliebten Blog emmikochteinfach.de hat es sich zur Aufgabe gemacht, gelingsichere Rezepte zu kreieren, die jeder ganz easy nachkochen kann. Ihre vielfältigen Rezepte sind schnörkellos und erfordern nur überschaubare Zutaten, sodass jeder fündig wird, der für Mittag- oder Abendessen oder auch für besondere Anlässe etwas zaubern möchte. Zusätzlich helfen praktische Tipps und Tricks rund ums Kochen. Geeignet für Anfänger ebenso wie für Kochbegeisterte!

DAS KOCHBUCH ZUM ERFOLGREICHEN BLOG MIT ÜBER 200 000 ABONNENTEN



PROLIC, CHRISTIANE EMMA

Emmi kocht einfach
75 clevere Rezepte für jeden Tag

192 Seiten, 19,0 x 24,0 cm
Hardcover, 4-farbig
Originalausgabe
19,99 € (D), 20,60 € (A)

ISBN 978-3-7423-1296-9

Warengruppe 1455

ET: 15.09.2020



- Große Beliebtheit der Rezepte auf Instagram, Facebook und Pinterest
- Auf Instagram hat sich die Zahl der Follower allein in den letzten sechs Monaten auf 120 000 verdoppelt
- Wunderschöne Foodfotografie mit vielen Bildern, die beim Nachkochen helfen

VON DEN FANS HERBEIGEGEHNT: DAS KOCHBUCH VON SOCIAL-MEDIA-STAR SISSYS SECRETS MIT ÜBER 2,5 MILLIONEN FANS

TAYGUR, SEYDA

Sissys Kitchen

Lecker kochen für deine Lieblingsmenschen

19,99 € (D), 20,60 € (A)

ET: 16.06.2020

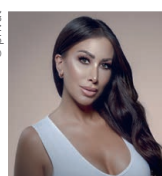


- Große Reichweite: Autorin ist sehr gut vernetzt, unter anderem mit ihrer besten Freundin, Entertainerin Senna Gammour
- 65 Rezepte für Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie zahlreiche Zusatzseiten zum Personalisieren
- Hochwertige Ausstattung mit Spotlack und Lesebändchen: das perfekte Geschenk für Freunde und Familie

Liebe geht durch den Magen – vor allem dann, wenn man für seine Liebsten kocht und sie damit glücklich machen kann!

Die erfolgreiche Influencerin Seyda Taygur (Sissys Secrets) hat es sich zur Aufgabe gemacht, ihre Familie und Freunde mit fantastischen Gerichten zu verwöhnen und alle bei einem ausgiebigen Brunch oder einer Dinnerparty an einem Tisch zu versammeln. Ihre Gerichte sind inspiriert von der türkisch-arabischen Küche mit Einflüssen aus der ganzen Welt. Seyda zeigt mit ihrem ersten Kochbuch, dass es ganz einfach ist, leckeres und gesundes Essen mit frischen Zutaten zuzubereiten. Auch für absolute Kochanfänger geeignet!

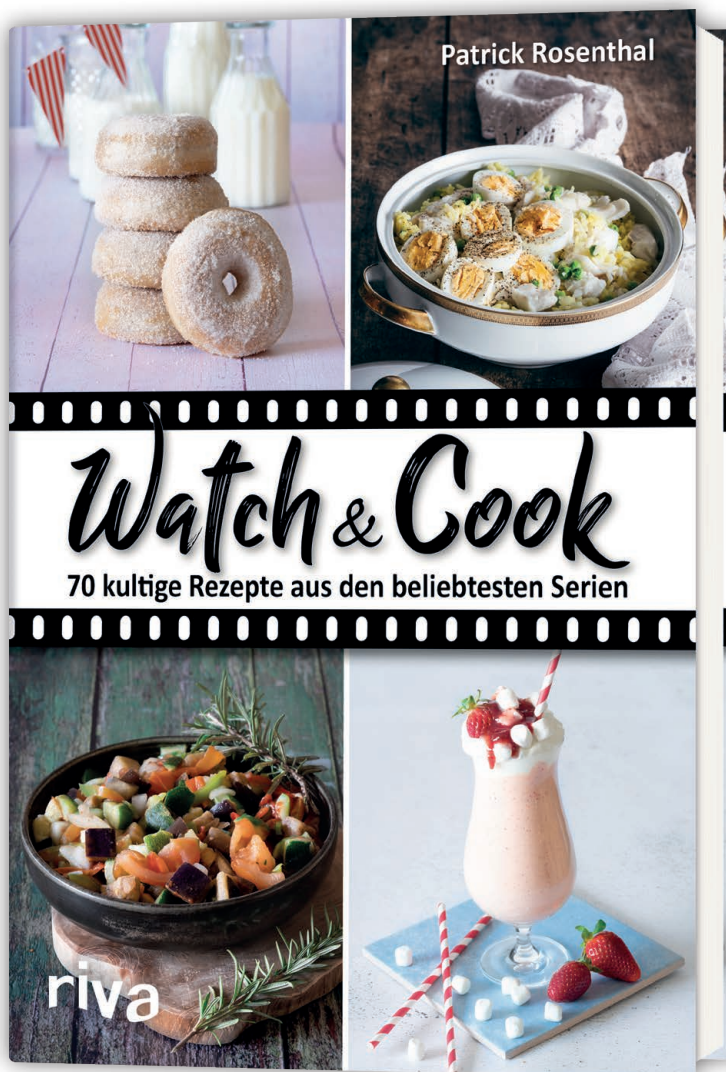
© privat



SEYDA TAYGUR Seyda Taygur aka Sissys Secrets feiert nach einer erfolgreichen Karriere im Fashion-business seit 2017 als Influencerin auf Social Media große Erfolge. Mit Fokus auf Beauty und Essen zeigt die Powerfrau mit türkischen Wurzeln, wie sie Business und Familie genauso spielerisch miteinander vereint wie einfache Alltagsküche mit vollen Terminkalendern. Sie lebt mit ihrer Familie in Berlin.



DIE BEKANNTTESTEN GERICHTE AUS DEN BELIEBTESTEN KULTSERIEN



ROSENTHAL, PATRICK

Watch & Cook

70 kultige Rezepte aus den beliebtesten Serien

19,99 € (D), 20,60 € (A)

ET: 10.11.2020

- Ein absolutes Highlight für Serienjunkies
- Perfektes Geschenk für alle Fans von Gilmore Girls, Riverdale, Sex and the City, Friends und Downton Abbey
- 70 wunderschön bebilderte Rezepte

Wer hat nicht schon mal beim Schauen seiner Lieblingsserien gedacht, wie schön es doch wäre, auch einmal die Gerichte auf dem Bildschirm probieren zu können? Das ist jetzt möglich! In diesem Kochbuch dreht sich alles um die besten Rezepte aus den Serienklassikern Gilmore Girls, Riverdale, Sex and the City, Friends und Downton Abbey. Ob Donuts aus Luke's Diner, Sookies berühmte Ratatouille oder Bettys Erdbeermilchshake von Pop's – all diese Gerichte können ganz einfach nachgekocht werden. Da ist garantiert für jeden Serienjunkie das passende Rezept dabei.

© Patrick Rosenthal



PATRICK ROSENTHAL Patrick Rosenthal ist erfolgreicher Blogger (patrickrosenthal.de), Autor zahlreicher Kochbücher und Food-Fotograf. Er gibt Workshops für Blogger und Firmen im Bereich Social Media und ist leidenschaftlicher Koch. Die Zubereitung von Speisen, das gemeinsame Essen mit Freunden, das Ausprobieren von neuen Produkten und das Fotografieren liegen ihm sehr am Herzen.





MISHA COLLINS

Misha Collins ist Schauspieler und Regisseur. Seine Hauptrolle in der extrem beliebten Serie *Supernatural* machte ihn zum TV-Star. Er ist außerdem Influencer mit 4,2 Millionen Instagram-Abschreibern und postet zu den Themen Kindererziehung und -ernährung. Mit seiner Frau Vicki Collins hat er zwei Kinder.

VICKI COLLINS

Vicki Collins ist Journalistin und Historikerin. Mit ihrem Mann, dem Schauspieler Misha Collins, hat sie zwei Kinder.



Viele Kinder essen vorzugsweise Nudeln ohne Sauce, und das am liebsten jeden Tag. Verständlich, dass sich Eltern da Sorgen machen. Misha und Vicki Collins zeigen Familien in diesem Buch, wie man bei Kindern Lust auf gesundes Essen weckt, indem man sie Verantwortung übernehmen lässt, in die Küchenarbeit miteinbezieht und sie neue Lebensmittel auf spielerische Art entdecken lässt. Dadurch sind Mahlzeiten kein täglicher Kampf mehr, sondern laufen ganz entspannt ab. Die über 100 köstlichen und kreativen Rezepte haben die Kinder von Misha und Vicki Collins alle getestet und teilweise sogar selbst entwickelt.

**JETZT
NACHBESTELLEN**



Über 10.000
verkaufte
Exemplare

ISBN 978-3-7423-0972-3
19,99 € (D), 20,60 € (A)

AUTOR MISHA COLLINS IST ALS TV-STAR DURCH DIE SERIE *SUPERNATURAL* BEKANNT UND HAT 4,2 MILLIONEN INSTAGRAM-ABONNENTEN



COLLINS, MISHA; COLLINS, VICKI

Mmh, mir schmeckt's!
Wie Sie Kinder für gesundes
Essen begeistern

288 Seiten, 19,0 x 24,0 cm
Hardcover, 4-farbig
Lizenzausgabe
22,00 € (D), 22,70 € (A)

ISBN 978-3-7423-1517-5

Warengruppe 1455

ET: 15.09.2020



- Mit über 100 Rezepten, wichtigen Ratschlägen zu gesunder Ernährung und Tipps für Eltern
- Kochen wird zu einem spannenden und unkomplizierten Abenteuer für die ganze Familie
- Wie Kinder spielerisch neue Lebensmittel entdecken und Lust auf gesundes Essen bekommen

DREI VON VIER FAMILIEN IN DEUTSCHLAND FEIERN HALLOWEEN



ROSENTHAL, PATRICK

Süßes oder Saures – Das Halloween-Kochbuch

70 unheimlich leckere
Partyrezepte

14,99 € (D), 15,50 € (A)

ET: 11.08.2020

- Perfekt für Partys mit der Familie oder mit Freunden
- Komplette vierfarbig, jedes Rezept ist schaurig-schön bebildert
- Einfache Schritt-für-Schritt-Anleitungen sichern das Gelingen

Was wäre eine Halloweenparty ohne schaurige Leckereien?

Süße und herzhaftes Grusel-Snacks sowie blutige Drinks dürfen natürlich nicht fehlen. Dieses Buch bietet 70 furchtbar köstliche Partyrezepte für die Nacht des Schreckens, die Familie und Freunde garantiert begeistern werden. Von Vampirbrötchen und Wurm-Burgern über eingelegte Mäuse und blutige Blätterteighände bis zu Monster-Crossies und Hackfleischmumien im Blutbad ist alles dabei. Jetzt heißt es: Süßes oder Saures?

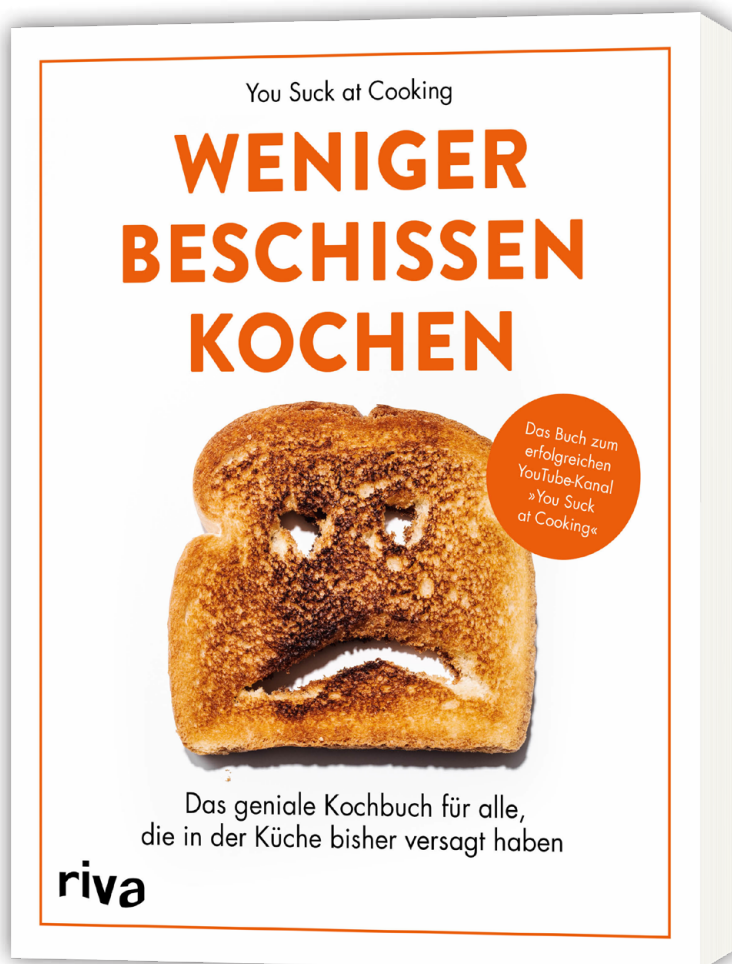
© Patrick Rosenthal



PATRICK ROSENTHAL Patrick Rosenthal ist erfolgreicher Blogger (patrickrosenthal.de), Autor zahlreicher Kochbücher und Food-Fotograf. Er gibt Workshops für Blogger und Firmen im Bereich Social Media und ist leidenschaftlicher Koch. Die Zubereitung von Speisen, das gemeinsame Essen mit Freunden, das Ausprobieren von neuen Produkten und das Fotografieren liegen ihm sehr am Herzen.



KOCHEN LERNEN MAL ANDERS: EINFACH, UNTERHALTSAM, GAR NICHT SPIESSIG



YOU SUCK AT COOKING

Weniger beschissen kochen

Das geniale Kochbuch für alle, die in der Küche bisher versagt haben

19,99 € (D), 20,60 € (A)

ET: 11.08.2020

- *You Suck at Cooking*, der YouTube-Kanal des Autors, hat 2,7 Millionen Abonnenten, davon 40.000 aus Deutschland
- Das perfekte Geschenk für alle (Männer), die endlich kochen lernen sollten
- Außergewöhnliche, kreative und witzige Foodfotografie

Essen und trinken muss jeder. Leider kann aber nicht jeder gut kochen. Und denen, die von sich denken, dass sie richtig beschissen kochen, ist dieses Kochbuch gewidmet. Der beliebte YouTuber hinter *You Suck at Cooking* nimmt den Leser an die Hand und hilft mit über 60 köstlichen Rezepten und vielen unkonventionellen Kochtipps auf sehr unterhaltsame Art und Weise dabei, etwas weniger beschissen zu kochen (oder sogar richtig gut). Einschüchternde Zutaten, von denen man noch nie etwas gehört hat, kompliziert klingende Rezeptnamen oder neue Kochtechniken verlieren dank der einfachen Anleitungen ihren Schrecken, und Kochen macht plötzlich Spaß.



YOU SUCK AT COOKING Der YouTuber hinter *You Suck at Cooking* wurde für seine kulinarischen Tutorial-Videos im Internet bekannt. Er macht nicht nur Videos, sondern streichelt auch die Hunde von Fremden, denkt über breitere Schultern nach und schnitzt gerne Karotten.



TWISTED HAT 17 MILLIONEN FANS BEI FACEBOOK UND FÜNF MILLIONEN BEI INSTAGRAM



TEAM TWISTED

Verdammt geiles Essen

Über 90 unfassbar leckere
Rezepte, die süchtig machen

22,00 € (D), 22,70 € (A)

ET: 14.07.2020

- Richtig geile Rezepte mit dem gewissen Dreh, um sich selbst oder Gäste zu verwöhnen
- Das Twisted-Team wird die deutsche Ausgabe auf allen Social-Media-Kanälen bewerben
- Monatlich lesen rund 11.000 deutschsprachige Follower die Beiträge von Twisted



Kochen und Essen sollen Spaß machen. Das trieb Tom Jackson und Harry Bamber an, als sie das Social-Media-Phänomen Twisted ins Leben riefen. Mit ihren Rezeptvideos und ihrer ungewöhnlichen Herangehensweise beim Kochen begeistern sie Millionen Menschen auf der ganzen Welt. Die Gerichte in diesem Kochbuch haben alle einen besonderen, aber einfach umzusetzenden Dreh und man kann damit sich selbst oder Gäste mal so richtig verwöhnen. Bei den über 90 Rezepten für jeden Anlass – von Dinnerparty über Picknick bis Katerfrühstück – läuft dem Leser das Wasser im Mund zusammen.

© Kenzo Ejiri



TWISTED Hinter Twisted stehen Tom Jackson und Harry Bamber. Jackson ist Koch und Bamber Videofilmer. Zusammen haben sie Twisted in den sozialen Medien berühmt gemacht. In kürzester Zeit konnten sie mit ihren Kochkünsten und Videos auf Facebook 17 Millionen und auf Instagram fast fünf Millionen Anhänger erreichen. Heute besteht Twisted aus einem zehnköpfigen Team.



DIE BELIEBTESTEN GERICHTE DER ASIATISCHEN KÜCHE IN EINEM BUCH



TILA, JET

101 asiatische Klassiker, die du gekocht haben musst

Die beliebtesten Rezepte aus Thailand, Vietnam, Japan, China und Korea

19,99 € (D), 20,60 € (A)

ET: 10.11.2020

- Vom Profi lernen, wie man wirklich authentisch asiatisch kocht
- Für jeden Geschmack und jede Gelegenheit: Suppen, Currys, Salate, Dumplings, Wok- und Grillgerichte, Nudeln, Süßigkeiten
- Einfache Schritt-für-Schritt-Anleitungen erleichtern das Nachkochen

Dieses Kochbuch entführt den Leser nach Thailand, Vietnam, Japan, China und Korea und präsentiert die 101 beliebtesten asiatischen Klassiker, die jeder gekocht haben sollte.

Von der traditionellen vietnamesischen Pho-Suppe über die trendigen Banh-Mi-Sandwiches, das thailändische Pad Thai, koreanische BBQ Short Ribs, japanischen Teryaki-Lachs oder süßen Klebreis mit Mango, von einfachen Streetfood-Snacks bis zu raffinierten Hauptgerichten: Bei den 101 absolut authentischen Rezepten ist für jeden etwas dabei.



JET TILA Jet Tila ist ein amerikanischer Starkoch und Gastronom. Er trat bereits in vielen Kochsendungen auf. Schon als Kind sah er seiner chinesischen Großmutter gern beim Kochen zu und lernte es so von Grund auf. Er ist an mehreren Restaurants beteiligt und lebt in Los Angeles.



PRAKTISCHES NOTFALLKOCHBUCH FÜR DEN ERNSTFALL



KECK, PAULA

Lecker kochen im Notfall

Welche Lebensmittel Sie immer zu Hause haben sollten und wie Sie daraus im Katastrophenfall auch ohne Strom abwechslungsreiche Gerichte zaubern

14,99 € (D), 15,50 € (A)

ET: 16.06.2020

- Bei Notfällen jeder Art einsetzbar: Stromausfall, Hochwasser, Coronavirus-Pandemie
- Kochen ohne Strom – auf dem Gaskocher!
- Leckere und ausgewogene Gerichte, die den Nährstoffbedarf decken – ausschließlich mit Zutaten aus dem Notfallvorrat

Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe warnt immer wieder vor Gefahren wie Stromausfall, Überflutung oder Virus-Quarantänen und empfiehlt Lebensmittel, die man zu Hause vorrätig haben sollte.

Aber was macht man dann damit? Jeden Tag nur Linsen- oder Erbseneintopf aus der Dose? Wie man sich im Notfall abwechslungsreich und ausgewogen ernährt, zeigt dieses Kochbuch. Ob mit Reis, Teigwaren, Getreide oder Hülsenfrüchten – die täglichen drei Mahlzeiten, darunter eine warme, stellen die Versorgung mit allen wichtigen Nährstoffen sicher, enthalten nur haltbare Zutaten und sind auch ohne Strom auf dem Campingkocher fix zubereitet.



PAULA KECK Paula Keck ist begeisterte Seglerin und Köchin. Mit ihrem Mann ist sie oft wochenlang auf einem kleinen Segelboot unterwegs. Sie weiß, wie wichtig dabei ein Notvorrat an Lebensmitteln ist und wie man diese abwechslungsreich und lecker auf dem Campingkocher zubereiten kann. Ihr Wissen gibt sie nun weiter – zumal auch an Land Notfälle wie Stromausfall oder Quarantänen nicht ganz unwahrscheinlich sind.



PRAKTISCH, GESUND UND LECKER – MEAL PREP JETZT AUCH FÜR KINDER



PICHL, VERONIKA

Meal Prep für Kinder

60 leckere und gesunde Ideen für Pausenbrot und Lunchbox

14,99 € (D), 15,50 € (A)

ET: 14.07.2020

- Das im Eigenverlag der Autorin veröffentlichte Heft zum Thema lief sehr gut
- Eltern brauchen gesunde und kreative Ideen für die Lunchboxen der Kinder
- Die Erfolgs-Autorin kümmert sich aktiv um Promotion und

Mit Meal Prep ist gesunde Ernährung im Alltag ganz leicht.

Selbst gemachtes Essen zum Mitnehmen ist nicht nur etwas für Berufstätige, sondern auch für Kinder. Mit wenig Aufwand kann man leckere Lunchboxen für Kindergarten und Schule zubereiten und weiß auch noch genau, was drin ist. Das spart nicht nur Zeit, sondern auch den unnötigen Gang zum Schulkiosk, an dem es oft nur ungesunde Snacks mit viel Zucker gibt. In diesem Buch gibt es zahlreiche Ideen für die Vorbereitung ausgewogener Pausenbrote und Lunchboxen sowie Anregungen zu Planung und Einkauf. Kreative Vorschläge zum Anrichten werden die Kids begeistern!

© privat



VERONIKA PICHL Veronika Pichl ist erfolgreiche Buchautorin zu den Themen Ernährung, Abnehmen, Bewegung und Glücklichein. Sie entwickelt Ratgeber für den riva Verlag und den von ihr selbst gegründeten Happy Fit Food Verlag (happyfitfood.de). Im riva Verlag sind bereits zahlreiche erfolgreiche Kochbücher von ihr erschienen. Sie lebt mit ihrem Mann und ihren beiden Kindern im Nürnberger Land.





BETTINA MEISELBACH

Bettina Meiselbach betreibt mit *Happy Carb* (www.happycarb.de) einen der meistgelesenen Low-Carb-Blogs im deutschsprachigen Raum. Unter dem Reihentitel *Happy Carb* erschienen außerdem zahlreiche Bücher, die allesamt Bestseller wurden. Nach einem Burn-out hatte sie die Low-Carb-Ernährung für sich entdeckt, damit fast 60 Kilogramm abgenommen und ihren Diabetes Typ 2 in die Schranken gewiesen.

Abnehmen und dabei so richtig schlemmen mit herzhaften Aufläufen und Gratin, beliebten Klassikern wie Pizza und Lasagne oder süßen Muffins? Das geht mit den Low-Carb-Rezepten für Ofengerichte der Erfolgsbloggerin Bettina Meiselbach. Sie stellt in diesem Kochbuch aus der beliebten *Happy Carb*-Reihe 55 kreative, kohlenhydratarme Gerichte für jeden Tag vor – vom Frühstück über Hauptgerichte bis zum Dessert –, die kaum Arbeit machen, denn die erledigt nach kurzer Vorbereitungszeit der Backofen ganz allein. Das Ergebnis ist echtes Low-Carb-Soulfood!



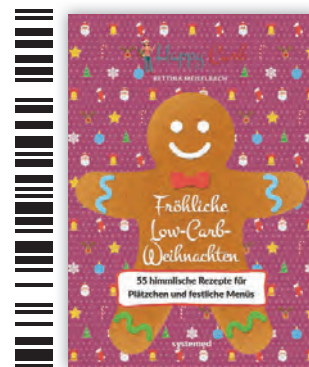
JETZT NACHBESTELLEN



ISBN 978-3-95814-129-2
12,00 € (D), 12,40 € (A)

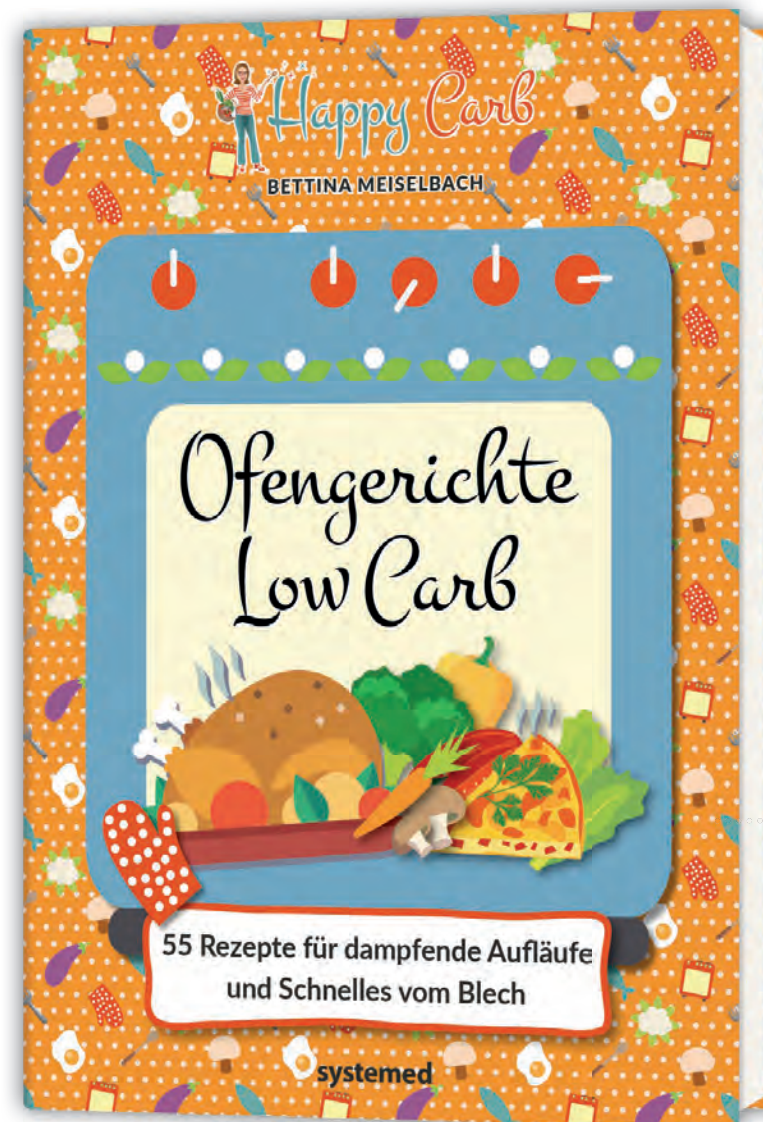


ISBN 978-3-7423-0890-0
12,00 € (D), 12,40 € (A)



ISBN 978-3-95814-132-2
12,00 € (D), 12,40 € (A)

OFENGERICHTE AUS DER BELIEBTEN *HAPPY CARB*-REIHE MIT ÜBER 75 000 VERKAUFTEN EXEMPLAREN



MEISELBACH, BETTINA

Happy Carb:
Ofengerichte Low Carb
55 Rezepte für dampfende Aufläufe und Schnelles vom Blech

128 Seiten, 14,8 x 21,0 cm
Hardcover, 4-farbig
Originalausgabe
12,00 € (D), 12,40 € (A)

ISBN 978-3-95814-141-4

Warengruppe 1456

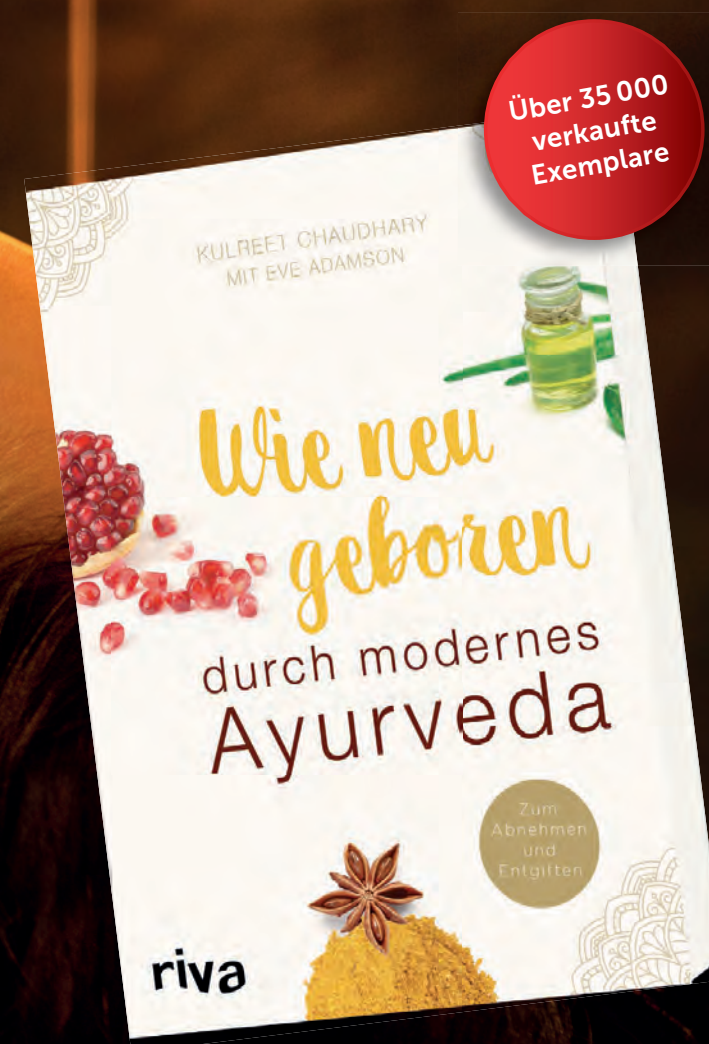
ET: 13.10.2020

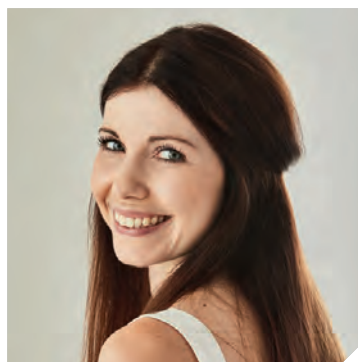


- Bestsellerautorin mit beliebtem Blog und über 100 000 aktiven Facebook-Fans
- Bettina Meiselbach ist unter den Top 15 der beliebtesten Bloggerinnen Deutschlands 2019
- Der Erfolg von »Low Carb« ist nicht nur wissenschaftlich bewiesen, sondern funktioniert auch im Alltag

DER DAUERHAFT TREND IN DER GESUNDHEIT: **AYURVEDA**

ÜBER 85 000 VERKAUFTE
EXEMPLARE IM RIVA VERLAG





LAURA KRÜGER

Laura Krüger ist Ayurveda-Therapeutin, zertifizierte Yogalehrerin und Ernährungsexpertin. Sie teilt ihr Wissen über Ayurveda und ganzheitliche Gesundheit in Workshops, Vorträgen, Coachings sowie in ihrem Podcast *Ganz schön gesund*. Mehr Informationen auf laura-krueger.com oder auf Instagram [@ayurveda_vibes](https://www.instagram.com/ayurveda_vibes).

JETZT NACHBESTELLEN



ISBN 978-3-7423-1265-5
19,99 € (D), 20,60 € (A)

Die ayurvedische Ernährung ist buchstäblich in aller Munde.

Aber wie lässt sie sich auch im stressigen Berufsleben umsetzen? Heißt es doch, dass man im Ayurveda nichts aufwärmen darf und dass eine erwärmte Mahlzeit weniger Nährstoffe bietet. Ayurveda-Therapeutin und Ernährungsexpertin Laura Krüger zeigt mit 75 Rezepten, wie es trotzdem gelingt, Mahlzeiten für die Pause im Job vorzubereiten. Das kann eine Suppe im Thermobehälter sein oder ein Salat, den man zimmerwarm essen kann. Außerdem stellt sie Gewürzmischungen und Toppings vor, um im Notfall Kantinenessen ayurvedatauglich zu machen. So funktioniert Ayurveda auch im Berufsalltag!



TRENDTHEMA AYURVEDA – MODERN INTERPRETIERT FÜR BERUFSTÄTIGE MIT STRESSIGEM UND ANSPRUCHSVOLLEM ALLTAG



KRÜGER, LAURA

Ayurveda-Ernährung für Berufstätige

Wie du die traditionelle Lehre in deinem Alltag modern umsetzt und dich ins Gleichgewicht bringst

176 Seiten, 17,0 x 24,0 cm
Softcover, 4-farbig
Originalausgabe
19,99 € (D), 20,60 € (A)

ISBN 978-3-7423-1535-9

Warengruppe 1461

ET: 08.12.2020

- Praxistipps, um Ayurveda für den Berufsalltag tauglich zu machen
- 75 leckere Rezepte für alle Doshas, die sich perfekt zum Vorbereiten und Mitnehmen eignen
- Die Autorin ist Ayurveda-Therapeutin und Ernährungsexpertin





ALINA HÜBECKER

Dr. Alina Hübecker ist Ärztin, Yogalehrerin und Ayurveda-Therapeutin. Um die Gesundheit ihrer Patienten dauerhaft zu erhalten, kombiniert sie die westliche Medizin mit Ayurveda und Yoga zu einer ganzheitlichen Therapie. Ihr integratives Konzept vermittelt sie nicht nur in ihrer Praxis, in Kursen und Workshops, sondern auch auf ihrem Blog, auf Instagram und in ihrem Podcast *Ganz schön gesund*.



Mit Ayurveda kann man nicht nur Körper und Seele ins Gleichgewicht bringen, die älteste ganzheitliche Heilkunst der Welt hilft auch beim Abnehmen. Wie das funktioniert, zeigt die Ärztin und Ayurveda-Therapeutin Dr. Alina Hübecker in diesem Buch. Sie geht den Ursachen von Übergewicht aus der Sicht von Ayurveda und der Schulmedizin auf den Grund und erklärt, wie die ayurvedische Ernährung zu einer nachhaltigen Gewichtsreduktion beitragen kann. Neben 48 Rezepten für alle Doshas, die alle Mahlzeiten abdecken, liefert sie auch erprobte Strategien, um schlechte Ernährungsgewohnheiten zu erkennen und durch gesunde Routinen zu ersetzen.

Wie das funktioniert, zeigt die Ärztin und Ayurveda-Therapeutin Dr. Alina Hübecker in diesem Buch. Sie geht den Ursachen von Übergewicht aus der Sicht von Ayurveda und der Schulmedizin auf den Grund und erklärt, wie die ayurvedische Ernährung zu einer nachhaltigen Gewichtsreduktion beitragen kann. Neben 48 Rezepten für alle Doshas, die alle Mahlzeiten abdecken, liefert sie auch erprobte Strategien, um schlechte Ernährungsgewohnheiten zu erkennen und durch gesunde Routinen zu ersetzen.

Gemeinsam
über 60 000
verkaufte
Exemplare

JETZT NACHBESTELLEN



ISBN 978-3-7423-0129-1
16,99 € (D), 17,50 € (A)



ISBN 978-3-7423-0872-6
17,99 € (D), 18,50 € (A)

DIE DIÄT ZUM ERNÄHRUNGSTREND AYURVEDA – ÜBER 85 000 VERKAUFTE AYURVEDA-TITEL BEI RIVA



HÜBECKER, DR. ALINA

Ayurveda-Diät

Wie du mit indischer und westlicher Medizin ganzheitlich abnimmst und unbeschwert in dein neues Leben startest

192 Seiten, 17,0 x 24,0 cm
Softcover, 4-farbig
Originalausgabe
19,99 € (D), 20,60 € (A)

ISBN 978-3-7423-1533-5

Warengruppe 1461

ET: 08.12.2020

- Ganzheitlicher Ansatz: uraltes Heilwissen kombiniert mit neuesten Erkenntnissen der Schulmedizin
- Alltagsstaugliches Ernährungsprogramm mit Rezepten für jeden Körpertyp
- Die Autorin ist promovierte Medizinerin und Ayurveda-Therapeutin

JASON FUNG IST RENOMMIERTER AUTOR MIT MEHR ALS 45.000 VERKAUFTEN EXEMPLAREN



FUNG, JASON; MAYER, EVE; RAMOS, MEGAN

Weniger ist mehr

Ein Leben lang gesund und schön durch Intervallfasten

19,99 € (D), 20,60 € (A)

ET: 10.11.2020

- Aktuellster Stand wissenschaftlicher Untersuchungen, vermittelt durch ein hochkompetentes Autorenteam
- Wirklich alles, was man über intermittierendes Fasten wissen muss – leicht verständlich erklärt
- Ein Benutzerhandbuch für ein langes, unbeschwertes Leben

Intervallfasten – der zeitlich begrenzte Verzicht auf feste Nahrung – ist der derzeit beliebteste Diät- und Gesundheitstrend. Es führt nicht nur zur Gewichtsreduktion, sondern bringt auch weitreichende gesundheitliche Vorteile mit sich. Die Naturheilmethode kann Diabetes rückgängig machen, den Stoffwechsel normalisieren, die kognitiven Fähigkeiten verbessern und das Leben verlängern. Dieser Ratgeber ist ein einzigartiger und leicht verständlicher Leitfaden, der keine Fragen offenlässt und mit dessen Hilfe jeder das intermittierende Fasten ganz selbstverständlich in sein Leben integrieren und von den vielen Vorteilen profitieren kann.

© Dean Macdonell



JASON FUNG Dr. Jason Fung ist ein weltweit anerkannter Fasten- und Diabetesexperte sowie Autor mehrerer Bestseller. Nach seinem Medizinstudium gründete er in Toronto das Intensive Dietary Management Program, das Patienten mit Typ-2-Diabetes und Übergewicht einzigartige Behandlungsmöglichkeiten bietet. Er lebt und praktiziert in Toronto.

© Pamela Tuckey



EVE MAYER Eve Mayer ist Autorin und erfolgreiche Influencerin. Laut dem Forbes-Magazin ist sie eine der einflussreichsten Frauen in den sozialen Medien.



BEKANNT DURCH SÄNGERIN ADELE, DIE MIT DER SIRTFOOD-DIÄT ÜBER 45 KILOGRAMM ABGENOMMEN HAT



MULIAR, DORIS

Abnehmen mit der Sirtfood-Diät

Den Stoffwechsel ankurbeln,
Fett verbrennen und schlank
werden mit der Kraft der Sirtuine

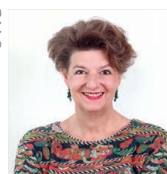
9,99 € (D), 10,30 € (A)

ET: 14.04.2020

- Das Abnehmkonzept ohne Hunger und Verzicht
- Mit 3 Wochenplänen und über 60 Rezepten
- Top-Autorin Doris Muliär

Sirtuine sind wahre Alleskönner! Diese im menschlichen Körper gebildeten Enzyme sorgen für ein funktionierendes Immunsystem und helfen beim Abnehmen. Es gibt viele Lebensmittel, die die Sirtuine in unserem Organismus aktivieren. Sirtfoods sind zum Beispiel Beerenobst, grünes Gemüse, Nüsse, Trauben, Kurkuma und Kakao. Erfolgsautorin Doris Muliär erklärt in diesem Ratgeber, wie Sirtuine Stoffwechsel und Fettverbrennung ankurbeln, und zeigt über 60 einfache Rezepte mit sirtuinfördernden Zutaten. Diese Diät erfordert keine komplizierte Ernährungsumstellung und man nimmt ab, ohne zu hungern, indem man viele Sirtfoods in die Mahlzeiten integriert.

© VVG



DORIS MULIAR Doris Muliär ist erfolgreiche Kochbuchautorin mit dem Schwerpunkt gesunde Ernährung. Im riva Verlag hat sie bei Bestsellern wie *Low Carb* (mit Dr. Nicolai Worm) mitgewirkt sowie zahlreiche eigene Bücher herausgebracht, darunter den Bestseller *Abnehmen mit dem Thermomix®*.



DER BESTSELLER MIT ÜBER 60.000 VERKAUFTEN EXEMPLAREN JETZT ALS PREISREDUZIERTER AUSGABE



MULIAR, DORIS

Abnehmen mit dem Thermomix®

Leichte Low-Carb-Küche zum
Genießen

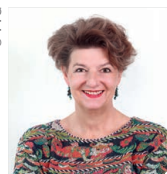
9,95 € (D), 9,95 € (A)

ET: 16.06.2020

- Über 140.000 verkaufte Exemplare von Doris Muliars Kochbüchern zum Thermomix®
- Über 120 gelingsichere und erprobte Rezepte, geeignet für die ganze Familie
- Schnell und einfach abnehmen mit dem Thermomix®

Mit dem Thermomix® lassen sich schnell und einfach leckere Gerichte zaubern. Auf Knopfdruck bereitet der beliebte Küchenhelfer Suppen, Hauptspeisen, Desserts oder Smoothies zu: In diesem Buch ist für jeden Geschmack etwas dabei. Mit den Low-Carb-Gerichten purzeln die Pfunde, und mit den Schritt-für-Schritt-Anleitungen für den Thermomix® geht das auch noch ganz entspannt. Die Gerichte sind kohlenhydratarm, vermeiden Zucker und Stärke und enthalten stattdessen Gemüse, Obst und Pflanzenöle, dazu Eiweiß in Form von Fleisch, Fisch und Milchprodukten. So geht Abnehmen ganz leicht. Alle Rezepte wurden mit dem Thermomix® TM5 entwickelt und getestet.

© VVG



DORIS MULIAR Doris Muliar ist erfolgreiche Kochbuchautorin mit dem Schwerpunkt gesunde Ernährung. Im riva Verlag hat sie bei Bestsellern wie Low Carb (mit Dr. Nicolai Worm) mitgewirkt sowie zahlreiche eigene Bücher herausgebracht, darunter den Bestseller *Abnehmen mit dem Thermomix®*.



PREISREDUZIERTE AUSGABE DES ERFOLGSTITELS MIT FAST 20.000 VERKAUFTEN EXEMPLAREN



MULIAR, DORIS

Wintergerichte aus dem Thermomix®

100 tolle Eintöpfe, Aufläufe, Suppen und andere wärmende Mahlzeiten

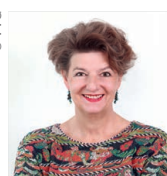
9,99 € (D), 10,30 € (A)

ET: 15.09.2020

- Über 140.000 verkaufte Exemplare von Doris Muliars Kochbüchern zum Thermomix®
- 100 leckere Rezepte, perfekt für die kalte Jahreszeit – mit dem Thermomix®
- Aufwendig bebilderte Rezepte mit saisonalen und regionalen Zutaten

Wer sehnt sich im Winter nicht nach wärmenden Eintöpfen, Aufläufen und Gratins sowie kräftigen Fleischgerichten und Suppen? All dies kann man ganz einfach und schnell aus frischen, gesunden Zutaten mit dem Küchenhelfer Thermomix® zaubern. Statt mit Importware kocht die Autorin und Ernährungsexpertin Doris Muliär mit regionalen Produkten: Mit einer Wintertarte mit Brokkoli, Rosenkohl und Tomaten, dem portugiesischen Grünkohl-Eintopf Caldo Verde oder einer Selleriesuppe mit Kokos und Speck kann man sogar Gourmets beglücken. Alle Rezepte wurden mit dem Thermomix® TM5 entwickelt und getestet. Schritt-für-Schritt-Anleitungen sichern das Gelingen.

© VVG



DORIS MULIAR Doris Muliär ist erfolgreiche Kochbuchautorin mit dem Schwerpunkt gesunde Ernährung. Im riva Verlag hat sie bei Bestsellern wie Low Carb (mit Dr. Nicolai Worm) mitgewirkt sowie zahlreiche eigene Bücher herausgebracht, darunter den Bestseller Abnehmen mit dem Thermomix®.



DER DIÄTTREND MIT BESTSELLERQUOTEN



MULIAR, DORIS

Die Stoffwechsel-Diät

Die Fettverbrennung ankurbeln
und erfolgreich abnehmen

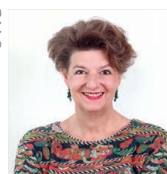
14,99 € (D), 15,50 € (A)

ET: 08.12.2020

- Mit Einstiegshilfen und einem Plan für eine 14-Tage-Stoffwechselkur
- Bestsellerautorin und Ernährungsexpertin Doris Muliar verrät die besten Tipps, um das Wunschgewicht zu erreichen
- Über 70 bebilderte Rezepte, die den Stoffwechsel aktivieren

Wie funktioniert unser Stoffwechsel? Wie kann man ihn ankurbeln? Und vor allem: Wie kann man diese Erkenntnisse auch beim Abnehmen sinnvoll nutzen? Erfolgsautorin Doris Muliar hat sich mit dieser Thematik auseinandergesetzt und teilt in diesem Ratgeber Wissenswertes rund um die verschiedenen Stoffwechsel-Diäten. Dazu gehört primär, wie man seinen Stoffwechsel aktiviert, um mehr Fett zu verbrennen. Dafür sind kein zeitraubendes Sportprogramm und auch keine strenge Diät nötig – man muss einfach nur das Richtige essen, um Darm und Stoffwechsel auf Hochtouren zu bringen. Einstiegspläne und eine 14-Tage-Kur erleichtern den Weg zum Wunschgewicht.

© VVG



DORIS MULIAR Doris Muliar ist erfolgreiche Kochbuchautorin mit dem Schwerpunkt gesunde Ernährung. Im riva Verlag hat sie bei Bestsellern wie Low Carb (mit Dr. Nicolai Worm) mitgewirkt sowie zahlreiche eigene Bücher herausgebracht, darunter den Bestseller Abnehmen mit dem Thermomix®.



DAS BUCH FÜR ALLE MIT DEM NEUJAHRSVORSATZ »ABNEHMEN«



PICHL, VERONIKA

Schlank ins neue Jahr

Die 31-Tage-Challenge zum Abnehmen

14,99 € (D), 15,50 € (A)

ET: 08.12.2020

- Mit Motivationsaufgaben, Tipps und Mahlzeitenplänen für jeden Tag
- Leicht umzusetzen und alltagstauglich
- Über 50 genussvolle Rezepte

Die 31-Tage-Abnehm-Challenge ist für alle gemacht, die mit dem guten Vorsatz ins neue Jahr starten, in einem Monat möglichst viel Fett zu verbrennen und Gewicht zu verlieren. Denn gerade nach den vielen Schlemmereien der Weihnachtszeit bietet sich so die perfekte Gelegenheit, schlank ins neue Jahr zu starten.

In diesem Buch gibt es neben täglichen Motivationsaufgaben und Insidertipps eine Vielzahl kalorienarmer und abwechslungsreicher Rezepte für jeden Tag, zum Beispiel süße Bowls, Salate im Glas oder auch proteinreiche Aufstriche. Die Challenge ist für jeden im Alltag umzusetzen und benötigt weder Vorkenntnisse noch spezielle Lebensmittel.

© privat



VERONIKA PICHL Veronika Pichl ist erfolgreiche Buchautorin zu den Themen Ernährung, Abnehmen, Bewegung und Glücklichein. Sie entwickelt Ratgeber für den riva Verlag und den von ihr selbst gegründeten Happy Fit Food Verlag (happyfitfood.de). Im riva Verlag sind bereits zahlreiche erfolgreiche Kochbücher von ihr erschienen. Sie lebt mit ihrem Mann und ihren beiden Kindern im Nürnberger Land.



ZUCKER IST IN VERRUF GERATEN: IMMER MEHR MENSCHEN WOLLEN SICH ZUCKERFREI ERNÄHREN



Veronika Pichl

ESSEN ohne Zucker

50 süße und herzhaftes Rezepte

Nur
7,99 €



PICHL, VERONIKA

Essen ohne Zucker

Über 60 süße und herzhaftes
Rezepte

7,99 € (D), 8,30 € (A)

ET: 08.12.2020

- 50 leckere, gesunde und ausgewogene Rezepte für Frühstück, Hauptmahlzeiten, Snacks und Desserts
- Ganz ohne Industriezucker, Honig, Ahornsirup und andere zuckerhaltige Süßungsmittel
- Die WHO empfiehlt maximal 6 Teelöffel Zucker pro Tag – die Deutschen konsumieren aber täglich rund 24 Teelöffel
- Preisreduzierte Neuauflage

Dieses Buch zeigt, dass es möglich ist, zuckerfrei zu leben, ohne auf Genuss verzichten zu müssen. Es erklärt, was Zucker im Körper auslöst, in welchen Lebensmitteln er sich versteckt und warum man seiner Gesundheit zuliebe darauf verzichten sollten. Die über 60 Rezepte – ganz ohne Industriezucker, Honig, Ahornsirup und andere zuckerhaltige Süßungsmittel – helfen dabei, den Geschmackssinn wieder für natürliche Süße beispielsweise aus Früchten zu sensibilisieren. Das Buch bietet Rezepte für Frühstück und Desserts, aber auch gesunde Hauptmahlzeiten und Snacks – alles schmeckt auch zuckerfrei richtig lecker.

© privat



VERONIKA PICHL Veronika Pichl ist erfolgreiche Buchautorin zu den Themen Ernährung, Abnehmen, Bewegung und Glückseligkeit. Sie entwickelt Ratgeber für den riva Verlag und den von ihr selbst gegründeten Happy Fit Food Verlag (happyfitfood.de). Im riva Verlag sind bereits zahlreiche erfolgreiche Kochbücher von ihr erschienen. Sie lebt mit ihrem Mann und ihren beiden Kindern im Nürnberger Land.



PREISREDUZIERTE AUSGABE DES ERFOLGSTITELS MIT ÜBER 12.000 VERKAUFTEN EXEMPLAREN



ROTH, DANIEL

Gesund und schlank durch Kurzzeitfasten

Wie Sie Ihre Ernährung selbst
bestimmen und ganz ohne Diät
abnehmen

9,99 € (D), 10,30 € (A)

ET: 08.12.2020

- Immer mehr Studien belegen die gesundheitlichen Vorteile des Fastens
- Kurzzeitfasten Schritt für Schritt erklärt
- Der Autor kümmert sich aktiv um Promotion und Presse

Kurzes Fasten, langes Leben. So einfach lassen sich die erstaunlichen Gesundheitsvorteile zusammenfassen, die stunden- oder tageweises Fasten uns verschaffen. Beim Kurzzeitfasten wird die Nahrungsaufnahme auf einige Stunden pro Tag begrenzt. Dabei muss man weder Kalorien zählen noch auf bestimmte Nahrungsmittel verzichten und nimmt trotzdem ab. Daniel Roth beschreibt in diesem Buch ausführlich, warum die Methode des Kurzzeitfastens so effektiv wirkt. Neben unterhaltsam aufbereiteten Erkenntnissen aus der medizinischen Forschung bietet er leicht verständliche Anleitungen, sodass jeder die für sich perfekte Fastenmethode finden kann.

© privat



DANIEL ROTH Der Buchautor und Blogger Daniel Roth beschäftigt sich seit über 15 Jahren mit den Themen Ernährung und Abnehmen. Im Selbstversuch hat er mit dem Prinzip des Kurzzeitfastens mehr als zehn Kilogramm abgenommen und gleichzeitig seine Gesundheit nachhaltig verbessert – sein Blutdruck und seine Cholesterin- und Entzündungswerte sind durch das Fasten dauerhaft gesunken.



KLASSISCHE WEIHNACHTSREZEPTE MIT BIS ZU 60 PROZENT WENIGER KALORIEN



WEIDENBACH, LINA

Abnehmen mit Plätzchen, Lebkuchen und Co.

35 zuckerfreie Rezepte für die Weihnachtszeit

12,99 € (D), 13,40 € (A)

ET: 15.09.2020

- Ohne Verzicht abnehmen in der Weihnachtszeit
- Einfach zuzubereiten mit günstigen Zutaten, die es in jedem Supermarkt gibt
- 35 wunderschön bebilderte Rezepte

Plätzchen machen dick? Das muss nicht sein! Besonders zur Weihnachtszeit ist das Verlangen nach süßen Leckereien groß. Möchte man abnehmen, sollte man den vielen Versuchungen widerstehen. Doch wie wäre es, wenn man einfach zugreifen könnte, ohne ein schlechtes Gewissen zu bekommen? Food-Bloggerin Lina Weidenbach zeigt in diesem Buch 35 Rezepte, mit denen man schlank durch die Adventszeit kommt. Egal ob Vanillekipferl, Zimtsterne, Lebkuchen oder Torte – die kalorienarmen Varianten schmecken genauso gut wie das Original, aber man kann sie ganz ohne Reue naschen.

© privat



LINA WEIDENBACH Kochen und Backen waren schon immer die große Leidenschaft von Lina Weidenbach. Auch als die Medizinstudentin vor ein paar Jahren den Entschluss fasste, einige Kilos abzunehmen, wollte sie nicht auf leckeres Essen verzichten. Deswegen begann sie, kalorienreduzierte Rezepte zu entwickeln und erfolgreich auf ihrem Instagram-Account @fit_nurse_lina zu veröffentlichen.



DAS ERSTE STOLLEN- BACKBUCH AUF DEM MARKT



ERDMANSKA-KOLANCZYK, SYLWIA

Stollen – Das Backbuch

30 himmlische Rezepte von
klassisch bis ausgefallen

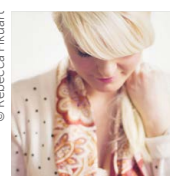
7,99 € (D), 8,30 € (A)

ET: 15.09.2020

- Große Bandbreite an Variationen: beliebte Klassiker und tolle exotische Rezepte
- Aufwendig bebildert mit wunderschönen Foodfotos
- Super Geschenkidee für alle Backbegeisterten

Der Christstollen ist das Weihnachtsgebäck schlechthin und erfreut sich seit Jahrzehnten großer Beliebtheit. Wenn in der Adventszeit die Backsaison eingeläutet wird, darf er in keiner Weihnachtsbäckerei fehlen. Ob ganz klassisch mit Rosinen und viel Puderzucker, in kleinen Häppchen als Konfekt oder mal exotisch mit Mango – mit den 30 Rezepten in diesem Backbuch kommt jeder Feinschmecker auf seine Kosten! Foodbloggerin Sylwia zeigt, wie vielfältig der Stollen ist, und bietet neben Dessert- und Tortenvariationen zusätzlich gluten- und zuckerfreie sowie vegane Alternativen an. So wird Weihnachten für jeden eine Zeit des Genießens!

© Rebecca Filkurt



SYLWIA ERDMANSKA-KOLANCZYK

Die Bloggerin Sylwia (mygoodlifelove.blogspot.com) kocht und backt leidenschaftlich gern und liebt seit ihrer Kindheit, die sie auf einem Bauernhof inmitten von Natur verbracht hat, die einfache und gesunde Küche, bei der sie gern mit saisonalen Zutaten arbeitet. »Iss natürlich«, lautet dabei ihr Motto.



RAUS AUS DER ABNEHMFALLE – MIT DEM NEUESTEN STAND DER FORSCHUNG ZUM TRENDTHEMA EIWEISS



RAUBENHEIMER, DAVID; SIMPSON, STEPHEN J.

Essinstinkt

Warum wilde Tiere wissen, was sie essen müssen, und was wir von ihnen lernen können

19,99 € (D), 20,60 € (A)

ET: 11.08.2020

- Was wir von der Tierwelt für die menschliche Ernährung lernen können
- Die wissenschaftliche Studie zum »Eiweißeffekt«, den auch Bas Kast im Ernährungskompass aufgegriffen hat
- Äußerst spannend und unterhaltsam erzählt

Woher wissen wilde Tiere, wie viel sie wovon essen müssen?

Warum gibt es keine übergewichtigen oder an Diabetes leidenden Tiere? Die einfache Antwort: Paviane, Heuschrecken, selbst Pilze verfügen über einen Instinkt, der es ihnen ermöglicht, den Protein-, Fett- und Kohlenhydratanteil ihrer Nahrung perfekt auszugleichen. Die Wissenschaftler David Raubenheimer und Stephen J. Simpson veröffentlichen in diesem Buch ihre spannenden Forschungsergebnisse und erklären aufschlussreich, was sich daraus für den Menschen ableiten lässt. Was ist wirklich gesund für uns, wie funktioniert unser Appetit und was hat Ernährung mit unserer Gesundheit zu tun?



DAVID RAUBENHEIMER David Raubenheimer ist Insektenforscher und Professor für Ernährungsökologie an der School of Life and Environmental Sciences der Universität Sydney.



STEPHEN J. SIMPSON Stephen J. Simpson ist akademischer Direktor des Charles Perkins Centre, Professor an der School of Life and Environmental Sciences der Universität Sydney und Geschäftsführer von Obesity Australia. Er hat zusammen mit David Raubenheimer geforscht und neue Wege beim Thema Ernährung beschritten.



DIE ALTE KONSERVIERUNGSMETHODE TRENDET WIEDER



ENGLER, ELISABETH

Dörren und Trocknen für Einsteiger

100 herzhafte und süße Rezepte, um Lebensmittel haltbar zu machen

12,99 € (D), 13,40 € (A)

ET: 11.08.2020

- Lebensmittel haltbar zu machen ist in Zeiten von Fridays for Future beliebter denn je
- Dörrautomaten verkaufen sich sehr gut
- 100 Rezepte, sehr gutes Preis-Leistungs-Verhältnis

Dörren ist eine einfache und äußerst effiziente Art, Lebensmittel haltbar zu machen. Obst, Gemüse, Nüsse, Kräuter, Fleisch und Fisch lassen sich auf diese Weise konserviert sehr lang aufbewahren. Die benötigten Dörrapparate sind mittlerweile für weit unter 100 Euro zu bekommen. Dieser Ratgeber erklärt in 100 einfachen Rezepten, wie die entsprechenden Zutaten zu vielfältigen Gewürzen, köstlichem Fruchtleider und -riegeln, Energiecrackern, gesunden Gemüse- und Obstchips oder würzigem Trockenfleisch verarbeitet werden können. Sie sind die perfekte Quelle für Vitamine und Mineralien und nicht nur bei Veganern oder Rohköstlern beliebt.

© Stefanie Szilár-Kossek



ELISABETH ENGLER Elisabeth Engler ist Kräuterpädagogin und schreibt seit 2006 zu den Themen Heilkräuter, Gesundheit und Kochen mit und ohne Thermomix®. Als freie Redakteurin verfasst sie Beiträge für verschiedene Zeitschriften. Gemeinsam mit Sonja Bart bloggt sie erfolgreich auf Krautgeschwister.de. Bei riva sind bereits zahlreiche ihrer Bücher erschienen.



EIN AUSSERGEWÖHNLICHES KOCHBUCH FÜR ALLE HUNDEBESITZER



LEESKER, CHRISTIANE; JANSEN, VANESSA

Ich koche für uns!

25 Lieblingsrezepte für meinen Hund und mich

9,99 € (D), 10,30 € (A)

ET: 15.09.2020

- Mit hilfreichen Dos und Don'ts der Hundeernährung
- Perfekte Geschenkidee für Hundeliebhaber
- 25 leckere Gerichte, die Mensch und Hund gleichermaßen schmecken

Kochen für zwei: Man bereitet sich selbst etwas Leckeres zu und stellt einen Teil davon für den Hund beiseite – das ist die Idee. So teilt man sein Lieblingsgericht und spart auch noch Zeit. Dieses Buch bietet 25 geniale Rezepte für den Menschen und seinen vierbeinigen Freund. Es ist perfekt für Hundeliebhaber, die ihrem Haustier etwas Gutes tun wollen, indem sie lecker und abwechslungsreich für es mitkochen. Wie wäre es beispielsweise mit Spaghetti-Muffins oder einem Cheeseburger? Oder doch lieber etwas Süßes wie ein Wassermelonen-Kiwi-Eis? Der Ratgeber erklärt auch, welche wichtigen Regeln der Hundeernährung es dabei zu beachten gilt.

© Vanessa Jansen



CHRISTIANE LEESKER studierte Grafikdesign an der FH Münster und der École des Beaux-Arts in Nancy. Danach arbeitete sie in einer Werbeagentur, in einer Buchhandlung und in einem Kochbuchverlag, bevor sie sich im Jahr 2003 selbstständig machte.

© Vanessa Jansen



VANESSA JANSEN Nach Abschluss ihrer Ausbildung und einigen Monaten in einer Werbeagentur in Alicante ließ sich Vanessa Jansen als freie Fotografin in der Münsteraner Ateliergemeinschaft Hafenstraße 64 nieder.



DIE NACHHALTIGE UND UMWELTFREUNDLICHE ALTERNATIVE ZU CHEMISCHEN ALLTAGSPRODUKTEN



STANWAY, PENNY

Alleskönner Apfelessig

Die natürliche Alternative
zu Medikamenten,
Kosmetikprodukten und
Reinigungsmitteln

8,99 € (D), 9,30 € (A)

ET: 11.08.2020

- Apfelessig gilt als die Wunderwaffe für Gesundheit und Schönheit
- Als Reinigungsmittel, Medikament und Kosmetikprodukt vielseitig einsetzbar
- Mit einfachen Anleitungen und Rezepten

Apfelessig ist den meisten nur aus der Küche bekannt, dabei kann er so viel mehr als Salatdressings verfeinern: Als Reinigungsmittel, Kosmetikum oder Medikament eingesetzt ist er die natürliche – und günstige – Alternative zu chemischen Produkten. Mit den Anleitungen und Rezepten aus diesem Buch lassen sich Hausmittel gegen Verdauungsbeschwerden, Hautprobleme oder Erkältungen, Pflegeprodukte für Haut und Haare sowie umweltfreundliche Reinigungsmittel ganz einfach selbst herstellen. Durch das Reduzieren von Plastikmüll trägt man zusätzlich aktiv zum Umweltschutz bei.

PENNY STANWAY Dr. Penny Stanway praktizierte viele Jahre als Haus- und Kinderärztin, bevor sie sich auf Ernährungsmethoden und natürliche Heilmethoden spezialisierte. Sie schrieb über 20 Bücher zu Gesundheits- und Ernährungsthemen.



