

Das Bikini-Bootcamp

DAS BUCH

Eine Kleidergröße weniger vor dem Sommer? Dann ist das Bikini-Bootcamp genau das Richtige. Nur 21 Tage trennen Sie von Ihrer Wunschgröße. Mit Trainings- und Ernährungsplan ist das super einfach!

Silke Kayadelen, die als Abnehmcoach an fünf Staffeln des TV-Erfolgsformats *The Biggest Loser* teilnahm, und der Mediziner Heiner Romberg beweisen mit diesem Buch, dass man mit der richtigen Anleitung ganz leicht und schnell in Form kommen kann. Wer sich an die Vorgaben des Bikini-Bootcamps hält, wird maximalen Gewichtsverlust und eine deutlich verbesserte Körperzusammensetzung erzielen.

Die leckeren Mahlzeiten werden genau vorgegeben und es wird jeden Tag trainiert, wobei stets eine Auswahl an Übungen aus dem bebilderten Kraftworkout und einige der 10-Minuten-Workouts auf der beigelegten DVD zum Zug kommen. Für das Erfolgserlebnis gibt es nur einmal pro Woche einen Wiegetag, genau wie in der TV-Show!



Bibliografie

Silke Kayadelen und Dr. Heiner Romberg
Das Bikini-Bootcamp

Das Intensivprogramm zum Abnehmen – mindestens eine Kleidergröße weniger in 21 Tagen

224 Seiten | Softcover

22,00 € (D); 22,70 € (A); sFr. 29,90

ISBN 978-3-86883-760-5

riva

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:
Frau Sina Arndt | riva Verlag
Nymphenburger Str. 86 | 80636 München
sarndt@m-vg.de | Tel.: +49 (0)89/65 12 85- 2653

© Silvio de Negri



DIE AUTOREN

Silke Kayadelen studierte Sport, war Mitglied der deutschen Taekwondo-Nationalmannschaft und ist seit zehn Jahren erfolgreich als Personal Trainerin tätig. Seit sechs Jahren betreibt sie das Abnehmzentrum active4fun in Essen. In den vergangenen Jahren war sie häufig als Ernährungs- und Fitnesscoach im Fernsehen zu sehen, u.a. in den Formaten *Secret Eaters*, *Besser Essen – Leben leicht gemacht* und der erfolgreichen Abnehmshow *The Biggest Loser*. Sie verfasste mehrere Abnehmbücher und wurde 2015 mit dem NEOS AWARD ausgezeichnet, der wichtigsten Auszeichnung für Personal Trainer.



Dr. Heiner Romberg studierte Pharmazie und Medizin und ist seit über 30 Jahren als niedergelassener Allgemeinmediziner mit den Schwerpunkten Ernährungslehre und Sportmedizin tätig. Er ist ehemaliger deutscher Meister im Zehnkampf sowie Kugelstoßer und betreut seit Jahren sowohl Breiten- als auch Leistungssportler