

Presseinformation Thermomix Deutschland

**Vorwerk Deutschland
Stiftung & Co. KG,
Geschäftsbereich
Thermomix**

Mühlenweg 17-37
42270 Wuppertal

Tel. +49 202 564 - 1267

Fax +49 202 564 - 1239

www.thermomix.de

Neues Buch ab Januar 2020: „Fit mit Intervallfasten – Abnehmen mit Thermomix®“

Wuppertal, Dezember 2019. Von vielen Fans nachgefragt, jetzt ist es soweit: Im Januar 2020 bringt Vorwerk Thermomix das neue Buch „Fit mit Intervallfasten – Abnehmen mit Thermomix®“ heraus. Denn Intervallfasten – oder auch intermittierendes Fasten – ist DER aktuelle Ernährungstrend und gilt als Allzweckwaffe, wenn es darum geht, lästige Pfunde zu verlieren. Ein Wunsch oder guter Vorsatz, mit denen viele Menschen nach den üppigen Festtagen ins neue Jahr starten. Und was klingt verlockender als eine Methode, die Gewichtsverlust verspricht, verjüngend wirken soll und gleichzeitig auf Kalorienzählen verzichtet? Hollywood-Stars und VIPs sind längst Fans dieser Methode und Ärzte bescheinigen ihr gesundheitsfördernde Eigenschaften. In dem neuen Buch von Thermomix werden die verschiedenen Fasten-Modelle vorgestellt. Das grundsätzliche Prinzip ist jedoch denkbar einfach: Es gibt Zeiten, in denen gegessen wird und Pausen, in denen gefastet wird – diese variieren, je nach Typ. Entscheidend ist, in den Essenszeiten die wichtigen Nährstoffe zu sich zu nehmen – dafür stellt die Rezeptentwicklung von Thermomix in dem neuen Buch rund 40 ideale Rezept-Ideen zur Verfügung: einfach, schnell und unkompliziert im Thermomix zuzubereiten. Das neue Buch ist das zweite aus der Reihe „Fit mit Thermomix“.

Das Programm „Fit mit Thermomix“ geht in die zweite Runde und startet nach dem äußerst beliebten Buch „Dein Weg zum



Wohlfühlgewicht“ nun „Fit mit Intervallfasten – Abnehmen mit Thermomix“. Beim Intervallfasten geht es um Abnehmen, aber auch darum, seinem Immunsystem etwas Gutes zu tun, seine eigenen Körperzellen zu „entmüllen“ und wieder Hunger und Sättigung zu spüren. Mit rund 40 abwechslungsreichen und leckeren Rezepten erleichtert das neue Buch von Thermomix nicht nur den Start ins Intervallfasten, sondern macht auch das Durchhalten einfach. Ob Frühstück, Mittagessen, Abendessen oder Snack – der Thermomix ist der perfekte Helfer sowohl bei der unkomplizierten Vorbereitung von Mahlzeiten als auch bei der Kontrolle, was ins Essen kommt, denn alle Mahlzeiten lassen sich mit frischen Zutaten schnell und einfach zubereiten – und das ohne versteckte Zusatzstoffe.

Den richtigen Fastenrhythmus finden? Kein Problem!

Doch wie funktioniert Intervallfasten eigentlich? Was passiert während der Fasten-Zeiten im Körper? Und wie lässt sich Intervallfasten am besten in den eigenen Alltag integrieren? Das neue Kochbuch vermittelt den ernährungswissenschaftlichen Hintergrund. Tagesplaner, Tipps und Tricks helfen bei der praktischen Umsetzung und der Organisation des Küchen-Alltags. Und sehr wichtig: Für das Essen nach der Uhr gibt es verschiedene Methoden. So findet jeder Genussmensch den für ihn richtigen Fastenrhythmus.

Baukasten-System mit mehr als 600 Rezepten

„Fit mit Intervallfasten“ basiert auf einem einfachen Baukasten-System. So sind die 40 neuen Rezepte mit den über 600 Guided-Cooking-Rezepten des Programms „Fit mit Thermomix“ kompatibel, die bereits im Thermomix Rezeptportal Cookidoo® bereitstehen. Einzelne Mahlzeiten lassen sich je nach Geschmack und persönlichen Vorlieben variieren. Ein spezielles Kapitel für die Fastentage liefert Rezept-Vorschläge für selbstgemachte Gemüse-Brühen, fruchtige Smoothies oder Shakes. So lässt sich das Intervallfasten optimal in den Alltag integrieren und das Wunschgewicht ganz ohne lästiges Punkte- oder Kalorienzählen erreichen.

Weitere Informationen zu „Fit mit Intervallfasten“ stehen ab Januar unter www.thermomix.de/fit bereit.

FACT SHEET:

- „Fit mit Intervallfasten“ ist der zweite Teil des beliebten Programms „Fit mit Thermomix®“ und startet im Januar 2020.
- Das begleitende Buch zum Programm ist ebenfalls ab Januar 2020 erhältlich.
- Es beinhaltet 40 abwechslungsreiche Rezepte zur Unterstützung des Intervallfastens (Frühstück, Mittagessen, Abendessen, Snacks)
- Die Rezepte sind kompatibel mit den mehr als 600 „Fit mit Thermomix®“ Rezepten, die im Rezept-Portal Cookidoo® bereitstehen.

Über Thermomix

Thermomix ist ein Geschäftsbereich der Vorwerk Gruppe mit Stammsitz in Wuppertal/Deutschland. Das Kerngeschäft des 1883 gegründeten Familienunternehmens ist der Direktvertrieb hochwertiger Produkte. Dazu gehört die multifunktionale Küchenmaschine Thermomix, die seit mehr als 50 Jahren das tägliche Kochen vereinfacht. Die besondere Kombination von verschiedenen Kochfunktionen und Modi in einem Gerät, die sich über stetige Updates erweitern lassen, und tausenden auf den Thermomix zugeschnittenen Rezepten mit Gelinggarantie begeistert inzwischen rund neun Millionen Nutzer weltweit. Der Verkauf des kompakten Küchenhelfers und seines Zubehörs erfolgt über den Direktvertrieb: Mehr als 44.500 RepräsentantInnen weltweit führen Thermomix in Form eines Erlebniskochens bei Kunden Zuhause vor. Diese profitieren auch nach dem Kauf von einer individuellen, persönlichen Betreuung vor Ort. Die Division Thermomix ist in insgesamt 15 Ländern in Europa, Asien und Nordamerika mit eigenen Landesgesellschaften aktiv. Darüber hinaus verfügt Thermomix über zahlreiche Distributoren. Weitere Informationen unter www.thermomix.de.

MEDIENKONTAKT

Vorwerk Deutschland – Thermomix

Claudia Blum, PR-Managerin, Telefon +49 (0) 202 564 1518

Anika Wichert, PR-Managerin, Telefon + 49 (0) 202 564 1267

presse-thermomix@vorwerk.de

Pressebüro Thermomix

c/o JULIANE DAHLHOFF PR

Juliane Dahlhoff

Telefon +49 (0) 173 5178788

juliane@dahlhoff-pr.de

Veröffentlichung kostenfrei – Belegexemplar erbeten