

Charlotte Hartvig og Jeppe Just

Bliv mere mand på 10 uger

- med mad, der mætter og træning, der giver bøffer

Nu kommer bogen til alle de mænd, der er ved at miste udsigten til deres fætter – og til de kvinder, der gerne vil have ham til at spænde livremmen nogle huller ind.

Charlotte Hartvig, diætist og forfatter til bestsellerne *Spis maven flad* og *Hold maven flad*, skriver denne gang direkte til sit mandlige publikum. For masser af henvendelser fra mænd har overbevist hende om, at det ikke kun er kvinder, der gerne vil smide kiloene på maven.

I *Bliv mere mand på 10 uger* kan mændene lære, hvordan de slanker sig uden sult og afsavn. De kan gå om bord i opskrifterne på rigtig herremad til morgen, middag og aften. De kan få forevist enkle styrketræningsøvelser, der omfordeler fedt til bøffer. Og så tager det kun 10 uger!

Hvis mændene undervejs har brug for lidt ekstra motivation, kan de bare slå op på før & efter billederne af de syv mænd, der allerede har afprøvet kuren: 27,6 cm mindre talje 10 uger – det er altså til at få øje på!

Efter 10 uger skulle spejlet ikke blot vise en slankere mand, men også en mere *maskulin* mand. Forklaring? Fedt – især rundt om maven – får niveauet af testosteron, det mandlige kønshormon til at falde – og hos danske mænd er testosteronniveauet faktisk faldet med hele 14 % de seneste år. Kuren her er sammensat, så den får testosteronniveauet til at stige igen – og det er der indtil flere dejlige sidegevinster ved, bl.a. mere sexlyst, større præstationsevne og udholdenhed samt bedre sædkvalitet. God fornøjelse!

Fakta: Den danske mand er blevet lidt for rund. I hvert fald mener 41 % af kvinderne, at deres partner trænger til at tabe sig, afslørede en FDB-undersøgelse for nylig.

Charlotte Hartvig er diætist og indehaver af Kostklinikken Immanuel. **Jeppe Just** er Bachelor of Science i Ernæring og sundhed. Han arbejder på Kostklinikken Immanuel med speciale i fysisk aktivitet og fitness.

Charlotte Hartvig og Jeppe Just

Bliv mere mand på 10 uger - med mad, der mætter og træning, der giver bøffer

Ca. 160 sider


Forlagets pris: 249,- kr.

Udkommer 12. oktober 2011

Kontakt:

Gyrith Ravn
Pressekoordinator

G.E.C. Gads Forlag A/S
Fiolstræde 31-33
1171 København K
Direkte 7766 6011
Mobil 2780 6011
www.gad.dk

 **gads forlag**