

Presseinformation

Martina Kittler, Bettina Snowdon

Low Carb Forever

In vier Schritten aus der Kohlenhydratfalle

Reihe: Diät & Gesundheit

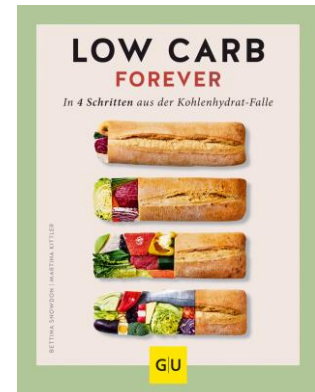
Umfang: 160 Seiten, mit ca. 100 Fotos

Format: 18,5 x 24,2 cm, Klappenbroschur

Preis: 16,99 € (D)/ 17,50 €(A)/ 21,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-6694-4

Erscheinungstermin: Dezember 2018



Schritt für Schritt in die Low Carb Ernährung: selbstbestimmt und einfach

Sie möchten sich gesünder ernähren, weniger Kohlenhydrate essen und dabei endlich ein paar überflüssige Kilo loswerden? Sie scheitern jedoch immer wieder an den Regeln und Vorgaben zu strenger Diäten – oder an alten Gewohnheiten, die sich ihren Platz im Alltag zurückerobern? Mit diesem 4-Stufen-Programm schaffen Sie die Umstellung Ihrer Ernährung auf Low Carb – dauerhaft und in Ihrem eigenen Tempo. Übungen zur Selbstbeobachtung, Motivationstipps und Ernährungspläne begleiten Sie Schritt für Schritt auf Ihrem Weg aus der Kohlenhydratfalle. So können Sie eine ausgewogene Low-Carb-Ernährung in Ihren Alltag fest integrieren. Eine große Auswahl an einfachen, kreativen Low-Carb-Rezepten beweist, dass Genuss auch ohne ein Übermaß an Kohlenhydraten möglich ist – und noch dazu länger satt macht. Ob bürotauglicher Lunch, Schlemmerrezepte fürs Wochenende oder Veggie-Varianten zu jedem Fleischgericht – lassen Sie sich überraschen, wie vielfältig moderne Low-Carb-Küche ist!

Martina Kittler ist Oecotrophologin, Sportwissenschaftlerin und Autorin zahlreicher Kochbücher. Sie wohnt in München und versteht es, Genuss und gesunde Ernährung in alltagstaugliche und unkomplizierte Rezepte zu packen.

Bettina Snowdon ist Oecotrophologin, freie Autorin, Lektorin, Übersetzerin, Producerin für die Themengebiete Kochen, Ernährung und Gesundheit sowie Rezeptentwicklerin für Buchverlage und Lebensmittelindustrie.