

Kurztext

Nico Stanitzok / Prof. Dr. Jürgen Vormann

Low Carb High Fat

Voll fett essen, voll schlank werden

192 Seiten, mit ca. 150 Farbfotos

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

19,99 € (D) / 20,60 € (A) / 28,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-5825-3



Fett macht fett? Von wegen! Tatsächlich handelt es sich hierbei bloß um einen Mythos - einen der größten Ernährungsirrtümer überhaupt. Dank der neusten Diät-Revolution Low Carb High Fat (LCHF) wissen wir nämlich: In Wahrheit helfen uns gesunde Fette beim Abnehmen. Wer davon viel isst und gleichzeitig an den wahren Dickmachern - den Kohlenhydraten - spart, bei dem purzeln die Pfunde im Turbotempo. LCHF ist DIE Diät für alle, die gesund und ohne Jo-Jo-Effekt Gewicht verlieren wollen. Leckere, ketogene Rezepte ohne Kohlenhydrate, aber mit vielen wertvollen Fetten aus Avocados, Nüssen & Co. versorgen den Körper und stellen Sie auf Dauer in den Schlankmodus. Essen Sie sich an Fisch, Fleisch und Gemüse satt - kein Magenknurren, kein Heißhunger! Endlich gibt es ein Abnehm-Konzept, das Erfolg verspricht, schmeckt und bei dem die Rezepte im Handumdrehen Genuss-fertig sind. LCHF - die ketogene Diät, die schlicht und einfach funktioniert!