

Kurztext

Martina Kittler / Bettina Snowdon

Low Carb forever

In vier Schritten aus der Kohlenhydratfalle

160 Seiten, mit ca. 100 Farbfotos

Nicht definiert

16,99 € (D) / 17,50 € (A) / 23,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-6761-3



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 zurückerobert? 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!