



Kurztext

Nico Stanitzok / Prof. Dr. Jürgen Vormann

Low Carb High Fat

Voll fett essen, voll schlank werden

ePub

15,99 € (D) / 15,99 € (A) / 23,00 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-5968-7



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!

GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH

Grillparzerstraße 12, 81675 München

Internet: www.gu.de, www.graefe-und-unzer.de

Text und Abbildung können Sie honorarfrei zur Bewerbung der Titel in Ihrem Shop verwenden.