

---

# Low Carb Abnehmen Leckere Gesunde Low Carb Rezept

---

Yeah, reviewing a ebook **Low Carb Abnehmen Leckere Gesunde Low Carb Rezept** could mount up your near contacts listings. This is just one of the solutions for you to be successful. As understood, execution does not recommend that you have fabulous points.

Comprehending as skillfully as treaty even more than new will offer each success. adjacent to, the publication as without difficulty as perspicacity of this Low Carb Abnehmen Leckere Gesunde Low Carb Rezept can be taken as with ease as picked to act.

*Low Carb  
Abnehmen  
Leckere  
Gesunde Low  
Carb Rezept*     2020-07-22

---

**OBRIEN BURCH**

---

*Low-Carb-Abendessen*  
Riva Verlag  
Was ist Low Carb  
Ernährung? Als Low  
Carb Ernährung

bezeichnet man es,  
wenn die  
Kohlenhydrate, die  
man verzehrt,  
möglichst gering  
gehalten bzw. im  
Ernährungsplan nur  
wenig eingesetzt  
werden. Dennoch kann  
man auf gesunde Art

und Weise essen, zugleich Gewicht verlieren - und das ohne zu hungern, gesund und lecker! Auch für alle Liebhaber von herzhaftem Essen bietet die Low Carb Ernährung viele tolle Möglichkeiten, um einige Kilos zu verlieren, wenn man die richtigen Rezepte dazu hat!

Gewichtsprobleme sind schon lange keine Seltenheit mehr, sondern auch immer mehr Kinder sind davon betroffen. Die Gewichtsreduktion durch Low Carb kann ohne weiteres für die gesamte Familie erfolgen, wenn man bereit ist, die Kochgewohnheiten und die Ernährung etwas umzustellen. Auch muss man wissen, dass eine Ernährung mit Kohlenhydraten dafür

sorgt, dass der Blutzuckerspiegel Schwankungen unterliegt. Der Körper produziert mehr Insulin. Dieses jedoch begünstigt die Fettspeicherung, was letztendlich zur Gewichtszunahme führt. Durch die Low Carb Ernährung wird der Blutzuckerspiegel wieder ausgeglichen und die Insulinproduktion normal gehalten. In diesem Buch findet ihr viele tolle und schnelle Rezepte - geeignet sowohl für Anfänger als auch für Berufstätige und die ganze Familie. Die Rezepte sind in die Bereiche Frühstück, Mittagessen, Süßspeisen/Kuchen und Abendessen unterteilt. So ist es jedem möglich, sich einen ausgeglichenen, zuckerfreien, gesunden

und leckeren  
Ernährungsplan für den  
ganzen Tag  
zusammenzustellen.  
Wer Low Carb wirklich  
konsequent umsetzt,  
kann sein Gewicht  
reduzieren und wird  
sich zugleich fitter und  
gesünder fühlen. Wir  
wünschen viel Spaß  
beim Ausprobieren und  
Nachkochen der  
Rezepte und guten  
Appetit.

*Low Carb Für  
Einsteiger: Gesunde  
und Leckere Rezepte  
Zum Abnehmen* Riva  
Verlag  
100 LOW CARB  
Rezepte DAS  
KOCHBUCH Low-Carb -  
Dieser Begriff ist  
heutzutage in aller  
Munde. Früher vor  
allem in den USA als  
Diät bekannt,  
schwappte diese  
Ernährungsweise in  
den letzten Jahren  
auch zu uns nach

Deutschland rüber.  
Mittlerweile gibt es  
hierzulande viele  
verschiedene  
Communities, vor  
allem in den sozialen  
Netzen wie Instagram  
und Facebook, die sich  
dem Thema gewidmet  
haben, darüber  
aufklären und  
Neueinsteigern helfen  
können. Low-Carb  
bedeutet im  
Allgemeinen eine  
kohlenhydratarme,  
aber gesunde  
Ernährung. Der Fokus  
liegt hier vor allem auf  
die Aufnahme von  
Eiweißen und guten  
Fetten. Low-Carb steht  
meistens in  
Verbindung mit dem  
Abnehmen und ist  
natürlich auch  
wunderbar zur  
Gewichtsreduktion  
geeignet, denn bei  
einer Low-Carb  
Ernährung werden  
ungesunde

Lebensmittel vom Speiseplan gestrichen und durch gesunde, sättigende Nahrungsmittel ersetzt. Auch Heißhunger, Mangelerscheinungen und Jojo-Effekte gibt's beim Low-Carb nicht. Der Körper nimmt alle wichtigen Nährstoffe und Vitamine auf, wird also mit allem versorgt, was er fürs Überleben benötigt. Die kohlenhydratarme Ernährung wird übrigens auch als Therapie für z. B. Stoffwechselerkrankungen benutzt. Sie hilft nicht nur beim Abnehmen, sondern auch dabei, sich vitaler und wohler zu fühlen, gesünder zu werden, die Stimmung dauerhaft anzuheben und kann sogar Hautprobleme vorbeugen. Viele Menschen sind der

Meinung, durch eine Low-Carb Ernährung könne man niemals richtig satt werden und müsse auf alles Leckere verzichten. Das ist natürlich nur ein Irrtum! Selbst Pizza & Co., natürlich in etwas umgewandelter Form, sind bei dieser Ernährung kein Tabu. Low-Carb Ernährung muss weder einseitig noch kompliziert sein. Genug Gründe also, um dieser Ernährungsweise eine Chance zu geben! In meinem Kochbuch finden sie 100 tolle Rezepte für leckere, außergewöhnliche oder klassische Gerichte, natürlich alle im gesunden Low-Carb Stil. Was werden Sie in meinem Kochbuch finden? Perfekte Ideen um rundum lecker Low Carb zu genießen. Angefangen mit dem

Frühstück um  
genussvoll in den Tag  
zu starten, leckere  
Mittagessen und  
Abendbrote. Und  
selbstverständlich  
kommen auch die  
Naschkatzen nicht zu  
kurz. Gesund und  
schlank sein, wäre das  
nicht schön? Dann  
holen Sie sich heute  
noch diesen Ratgeber-  
einfach oben den 1-  
Click Button drücken  
*Low Carb Rezepte* BoD  
- Books on Demand  
Low Carb Kochbuch  
Hochauflösende  
Farbbilder 72 Rezepte  
zum Abnehmen.  
Gliederung in Früh,  
Mittag und Abend  
Rezepte mit  
Nährwertangaben inkl.  
Tipps! Schnell und  
einfach in der  
Zubereitung Für Meal  
Prep geeignet 8  
Wochen  
Abnehmprogramm  
Großes Zutaten

Lexikon Basiswissen  
Ernährung Kochbuch  
Beschreibung Low Carb  
Kochbuch - Eat Simple  
& Fresh ist ein Buch  
mit 72 leckeren und  
einfachen Rezepten,  
welche auch zum  
Abnehmen super  
geeignet sind. Die  
Zutaten der Low Carb  
Rezepte basieren auf  
das Prinzip einer  
gesunden und  
ausgewogenen  
Ernährung. Zusätzlich  
sind die Rezepte in  
einem 8-  
Wochenprogramm  
gegliedert und  
unterteilt in Frühstück,  
Hauptmahlzeit und  
Abendessen. Die Low  
Carb Rezepte sind  
reich an Protein und  
kohlenhydratarm und  
ideal zum gesunden  
Abnehmen. In den  
ersten Kapiteln wirst  
du an das Thema einer  
gesunden Ernährung  
herangeführt. Du

erfährst, warum Proteine, Kohlenhydrate, gesunde Fette und Vitamine wichtig für deinen Körper und seine Funktionen sind. Das Buch ist geeignet für... alle die sich gesund ernähren wollen Low Carb kochen lieben die Abnehmen wollen ohne zu Hungern und ohne Jojo-Effekt.

**Low-Carb-Expressküche** Riva Verlag

Starten sie den tag mit einem knusprigen müsli-mix oder einem italienischem sandwich. Mittags im büro lockt der gefälschte flammkuchen oder die quinoa bowl. Zwischendurch gibt es gefüllte champignons oder avocado-boote. Abends gönnen sie sich lachsfilet auf zitronen-

spinat. Und mit dem schokoladigem tassenkuchen runden sie den tag ab himmlisch köstlich ab. Alles schnell vorbereitet! Dieses buch ist genau das richtige für dich, wenn...: - Du nicht weißt was du in einer stressigen arbeitswoche essen sollst! - Du nach schnellen und gesunden rezepten suchst! - Du dich gesund ernähren möchtest! - Du dich wieder leistungsfähiger und fitter fühlen möchtest! - Dann bist du bei dem low carb kochbuch für berufstätige genau richtig! Mit der eiweißdiät können sie spielend einfach ohne hunger abnehmen und schlank werden. Zunächst fällt es schwer auf pasta,

pizza, brot und baguette zu verzichten. Kohlenhydrate in form von weizen, reis oder kartoffeln sind in unserer nahrung allgegenwärtig. Aber sie werden schnell feststellen dass low carb nicht karge mahlzeiten bedeutet. *Low Carb Rezepte*  
Berend Sauber  
Abnehmen mit Low Carb? Mit Slow Carb geht's noch besser!  
Goodbye Pizza, tschüss Pasta, auf Nimmerwiedersehen Muffins & Co.? Das ist eine schreckliche Vorstellung, selbst für Hochmotivierte, die endlich Abnehmen und ihren Ernährungsplan langfristig auf gesunde Ernährung umstellen möchten. Kohlenhydrate machen eben einfach glücklich! No-Gos sind deshalb

als alltagstaugliche Fatburner auf Dauer nicht haltbar. Niemand hält es lange durch, ständig streng Low Carb zu essen. Weil dabei das Vergnügen auf der Stecke bleibt. Mit Slow Carb allerdings ist das anders! Slow Carb – die Low Carb Diät, die Laune macht: Slow Carb ist die neue, trendige und leckere Form der Low Carb Diät. Slow Carbs von GU liefert dazu jede Menge kalorienarme Rezepte, die auf Dauer schlank, satt und glücklich machen. Bei Slow Carb stehen die guten Kohlenhydrate im Vordergrund: hochwertige, gesunde Ballaststoffe aus Top-Slow-Carb-Quellen wie zum Beispiel Nüsse, Aprikosen, Beeren und andere Früchte, Gemüse und

vollwertiges Getreide. Hinzu kommen fettarmes Fleisch und Fisch - und sogar süße Rezepte. Mit den Rezepten von Slow Carbs lässt sich die Lust auf Süßes wie Kuchen, Cremes und Muffins mit der Frage: wie kann man schnell abnehmen? locker in Einklang bringen! Denn bei Slow Carbs gibt es kein Müssen, keinen Verzicht. Nur: dürfen! Abnehmen leicht gemacht: Worin unterscheidet sich Slow Carb von No Carb oder Low Carb? Während bei No Carb jegliche Art von Kohlenhydrate Tabu sind und bei Low Carb neben wenigen Kohlenhydraten vor allem abends vorwiegend Eiweiß, Gemüse und Salate auf dem Ernährungsplan stehen, kann bei Slow

Carb morgens und abends nach Lust und Laune kombiniert werden. Die verführerischen, ballaststoffreichen Rezepte von Slow Carbs treiben den Blutzucker nicht in die Höhe. Slow Carb Rezepte können den Stoffwechsel ankurbeln und beim gesund Abnehmen helfen. Denn hochwertige Ballaststoffe wirken auf den Stoffwechsel entschleunigend. Sie machen auf lange Sicht satt - das verhindert Heißhungerattacken. Und weil es gleichzeitig kalorienarme Rezepte sind, wird man damit auch dauerhaft schlank. Und darf sogar - ganz slow - Low Carb Pizza, Burger und Pasta essen. Das sorgt für gute Laune! Rezepte zum Abnehmen, die richtig gut schmecken:



Ein tolles Mundgefühl – so könnte man alle Rezepte zum Abnehmen von Slow Carbs beschreiben: knusprige Puffer und Sticks, saftige Burger und frischer Fisch, feine Fleischspießchen, zartes Geschnetzeltes, knackige Salate und leckere Süsspchen mit knusprigen Toppings stehen genauso auf dem Speiseplan wie Slow Carb Pizza, selbstgemachtes Ketchup oder Muffins mit Streuseln. Dazu gibt es eine Fülle kalorienarmer Rezepte für die ganz schnelle Küche, zum Beispiel Ratzfatz-Süsspchen oder Low Carb Snacks to go. Und das Beste: Die 120 Rezepte sind nach Lust und Laune kombinierbar, eignen sich für tagsüber wie für abends und sogar für Gäste. Eine

Erlösung für alle, die ohne Diät Rezepte abnehmen möchten: Frühstück: z. B. Slow Carb Brot mit Möhren und Zucchini, Super-Slow-Müsli-Mischung, Smoothie Bowl mit Basilikum und Banane, Müsli-Quark-Hörnchen, Mandel-Honig-Kakao-Aufstrich, Nuss-Kichererbsen-Aufstrich, Eier mit Lachstatar ... Kalte Mahlzeiten: z. B. Tomatencarpaccio mit Salsa Verde, Exotischer Cole Slaw, Spargel-Sülzchen mit Kräutern und Vollkorn-Crostini, Quinoasalat mit Zuckerschoten und Zitrusfrüchten, Vollkorn-Club-Sandwich mit Papaya und Limetten-Chili-Schmand, Basilikum-Tomaten-Rolle mit Blattsalat und Vollkorn-Croûtons ... Warme Mahlzeiten: z. B. Radieschen-Gemüse

mit Pinienkernen und Fischfrikadellen, Gebratenes Rinderfilet mit Sellerie-Salsa, Süßkartoffel-Crumble, Orientalisches Gemüse mit Roter Bete, Kabeljau mit Kräuter-Nuss-Kruste, Slow Carb-Pizza mit Artischocken und Schinken, Senf-Hähnchen mit Wildreis und Pistazien, Blumenkohl-Reis-Puffer, Zucchini-Spaghetti mit Pinienkernen und Zitronensahne ... Auch mal was Süßes: z. B. Dinkel-Tarte mit Joghurt-Mousse, Vegane Zimtschnecken mit Kardamom, Kokos-Panna Cotta, Grüne Götterspeise mit Apfel und Trauben ... Varianten für Low Carb Food: Wer das Abnehmen und Pfundepurzeln ein wenig beschleunigen

möchte, findet für jedes Rezept zusätzlich eine Low-Carb oder No-Carb-Variante. Im Serviceteil wird alles Wichtige rund um Kohlenhydrate und Ballaststoffe erklärt. Dazu stellen die beiden Autorinnen die besten Slow-Carb-Lebensmittel vor. Übersichtliche, alltagstaugliche Abnehmtipps, mit denen Abnehmen wirklich nachhaltig und dauerhaft gelingt, haben in Slow Carbs ebenfalls ihren Platz. Da hat der gefürchtete Jo-Jo-Effekt null Chancen. Und Waage und Laune bleiben in Balance! Slow Carbs auf einen Blick: Erfolgreich und gesund Abnehmen: 120 Rezepte zum neuen Slow Carb Trend. Einfach und entspannt Abnehmen ohne

Heißhungerattacken.  
Gesunde Ernährung  
mit vollwertigen  
Ballaststoffen: Leckere  
kalorienarme Rezepte  
für die schnelle  
Alltagsküche, die satt  
und glücklich machen.  
Kohlenhydrate, wann  
immer ich will: Gute  
Kohlenhydrate machen  
nachhaltig satt und  
versorgen den Körper  
mit hochwertigen  
Nährstoffen. Das ist  
gesunde Ernährung,  
die auf Dauer schlank  
macht. Alle Mahlzeiten  
von Slow Carbs können  
nach Lust und Laune  
kombiniert werden -  
tagsüber wie abends.  
Ernährungsumstellung  
leicht gemacht: Bei  
Slow Carb steht nicht  
das Müssen im  
Vordergrund. Sondern  
das Dürfen! Alle  
Rezepte haben den  
Yummy-Faktor: Sogar  
Süßes, Pizza, Burger &  
Co. sind erlaubt!

## **Slow Carbs**

Independently  
Published  
ABNEHMEN FÜR  
KINDER UND  
TEENAGER: 67  
GESUNDE LOW CARB  
REZEPTE FÜR KINDER  
& TEENAGER Gesund  
Abnehmen mit Low  
Carb für Kinder &  
Teenager. Übergewicht  
bei Kindern und  
Jugendlichen  
bekämpfen. Einfache  
Tipps, nützliche Infos  
und Rezepte für  
Kinder, die dir als  
Elternteil dabei helfen,  
dein Kind oder deinen  
Teenager bei der  
Gewichtsabnahme zu  
unterstützen! Bringt  
dein Kind zu viel auf  
die Waage und leidet  
darunter? Besonders in  
der heutigen Zeit ist  
das Abnehmen für  
Jugendliche und Kinder  
ein Thema das immer  
präsender wird. Für  
Eltern ist das eine

heikle Angelegenheit: man will ja, dass sein Kind gesund ist. Aber das Kind auf Diät setzen, das geht doch nicht - oder? Eine Diät ist tatsächlich nicht die richtige Lösung. In diesem Ratgeber wird erklärt, wie du Low Carb für Kinder schmackhaft und einfach umsetzen kannst. Er enthält leckere und einfache Low Carb Rezepte für Kinder zum erfolgreichen Abnehmen mit Low Carb. Übergewicht bei Kindern ist nicht nur eine emotionale Belastung, sondern kann auch dazu führen, dass dein Kind plötzlich körperliche Probleme bekommt, die sonst nur bei Erwachsenen auftreten: Kaputte Gelenke, Atemnot bei der kleinsten körperlichen

Betätigung oder sogar Diabetes. Dieser kompakte Ratgeber "Abnehmen für Kinder und Teenager" ist die Lösung des Problems!! Er hilft dir dabei, dein Kind effektiv und aktiv beim Abnehmen mit Low Carb zu unterstützen und gemeinsam das Ziel "Idealgewicht" zu erreichen. In diesem Ratgeber erfährst du: Die 5 häufigsten Gründe für Übergewicht bei Kindern & Teenagern Die 3 schlimmsten Folgen von Übergewicht Wie viele Kilos pro Woche Kinder & Teenager abnehmen sollten Was das ideale Körpergewicht deines Kindes ist Die Antwort auf die Frage: Diät oder Ernährungsumstellung Warum Low Carb für Kinder die ideale

Methode zum Abnehmen ist 11 praktische Tipps für die Integration von Low Carb im Alltag 67 leckere und einfache Low Carb Rezepte für jede Tageszeit Einen Ernährungsplan für einen ganzen Monat Tipps und Tricks für Kinder die kein Gemüse mögen Fun Food Ideen und Anregungen TOP 4 Gründe warum sich ausgerechnet dieser Ratgeber lohnt: Grund Nr.1: Als Eltern seid ihr verantwortlich für euer Kind. Dieser Ratgeber für Mütter und Väter fasst kompakt und praxisnah die wichtigsten Punkte zusammen, die dir dabei helfen können, wie du die Situation zum Positiven verändern kannst. Grund Nr. 2: Dieser Ratgeber hilft dir

dabei, dich schnell und effizient in das Thema "Abnehmen für Kinder mithilfe von Low Carb" einzuarbeiten. Dadurch kannst du deinem Kind dann die maximale Unterstützung zukommen lassen. Grund Nr. 3: Wenn du den Ratgeber aufmerksam liest und die Tipps befolgst, hältst du die Lösung des Problems "Übergewicht bei Kindern und Teenagern" in deinen Händen. Alle Ratschläge sind zu 100% alltagstauglich. Grund Nr. 4: Die Umstellung der Ernährung und Lebensgewohnheiten und die daraus resultierende Gewichtsabnahme wird eine positive Veränderung für dein Kind mit sich bringen. Es wird wieder mehr

Energie haben, Selbstvertrauen gewinnen, wieder gerne zur Schule gehen und das Leben mehr genießen! Worauf wartest du? Klicke auf den Button "Jetzt kaufen mit 1-Click" und mache dein Kind gesund und glücklich!

### **Low Carb**

#### **Rezeptbuch** Riva

Verlag

✓ Du möchtest einfach alles über Low Carb wissen? ✓ Du willst nicht jeden Tag Joggen gehen? ✓ Du willst schnell und Effektiv abnehmen? ✓ Du willst in kurzer Zeit deine Traumfigur erreichen? ✓ Du willst mehr als 222 leckere Low Carb Rezepte für dein Frühstück, Mittag oder Abendessen? ✓ Du möchtest einen ausgearbeiteten Diät-Plan ✓ mit dem du in

nur 7 Tagen mehr als 3 Kilo Abnehmen kannst?

✓ Du möchtest schnelle Low Carb Rezepte für Unterwegs? ✓ Du möchtest leckere und gesunde Smoothie-Rezepte? Dann ist das genau das richtige Buch für deinen Erfolg! Dieses Buch eignet sich sowohl für Low Carb Einsteiger als auch für Berufstätige oder Fortgeschrittene. Jeder ist in der Lage, sein Traumgewicht ohne viel Stress und Sorgen zu erreichen, wenn man nur den Willen hat und weiß wie! In diesem Buch lernst du: ✓ Was Low Carb überhaupt ist ✓ Was bei der Low carb Diät in deinem Körper passiert ✓ Wodurch sich die Low Carb Diät auszeichnet ✓ Die Vorteile der Low Carb Diät ✓ Die Nachteile

der Low Carb Diät ✓  
Was man bei den Low  
Carb Ernährungsplan  
beachten muss ✓ Ob  
Alkohol in der Low Carb  
Diät erlaubt ist ✓ Wie  
viele Kohlenhydrate  
man in der Low Carb  
Diät zu sich nehmen  
sollte ✓ Mehr als 222  
schnelle, leckere,  
gesunde, einfache und  
Einzigartige Rezepte  
kennen ✓ Wie du mit  
der Low Carb Diät  
schnell und gesund  
abnehmen kannst  
Nutze jetzt die Chance  
und starte noch heute  
deinen Weg zum  
Traumgewicht!  
Low Carb für Einsteiger  
Riva Verlag  
Einfach und gesund  
Gewicht verlieren - mit  
dem Low Carb 30 Tage  
Plan 55 leckere und  
einfache Low Carb  
Rezepte für einen  
schnellen, gesunden  
Gewichtsverlust Du  
willst schnell aber

gesund abnehmen?  
Strenge Diäten und  
Hungerkuren sind nicht  
für dich? Du wünschst  
dir einen geregelten  
Plan, der einfach und  
ohne großen Aufwand  
umgesetzt werden  
kann? Du möchtest  
weiterhin genießen und  
gleichzeitig Gewicht  
verlieren? Du willst den  
JOJO Effekt vermeiden,  
der nach fast jeder Diät  
eintritt? Du hast keine  
Zeit für Sport und willst  
dennoch endlich deine  
Traumfigur erreichen?  
Dann ist der 30 Tage  
Low Carb Plan für  
Einsteiger genau das  
Richtige für dich! Der  
Low Carb 30 Tage Plan  
ist für Einsteiger  
ebenso geeignet wie  
für Fortgeschrittene  
und macht gesundes  
Abnehmen ohne  
Hungern möglich. Wenn  
auch du endlich deine  
Traumfigur erreichen  
willst, ohne auf leckere

Mahlzeiten verzichten zu wollen, kannst du dein Ziel jetzt noch einfacher und gesünder umsetzen. Wie das geht? Wir zeigen es dir! In dem Buch Low Carb für Einsteiger wirst du lernen... Wie du einfach und bequem kohlehydratearme Mahlzeiten zubereitest Wie du ganz einfach und schnell Gewicht verlieren wirst, ohne zu Hungern Welche Lebensmittel dir besonders guttun und welche du lieber vermeiden solltest Wie du mit leckeren Low Carb Gerichten den Heißhunger besiegst Wie du langfristigen Erfolg realisieren kannst, ohne in die Jojo-Falle zu tappen Wie und warum Low Carb so effektiv ist Wie du 55 leckere Rezepte umsetzen kannst, die

dich und alle um dich herum begeistern werden Warum wirklich JEDER den Low Carb 30 Tage Plan für Anfänger umsetzen kann Wie du die gesunde Low Carb Ernährung dauerhaft in deinen Alltag einbauen kannst. Wir versprechen dir, dass der Low Carb 30 Tage Plan wirklich funktioniert. Warum? Die Low Carb Diät ist einfach, lecker, schränkt dich weder im Privat- noch im Berufsleben ein und wird sich mit der Zeit zu einer Ernährungseinstellung entwickeln, die du nie wieder missen möchtest! Immer mehr Menschen entscheiden sich für eine kohlehydratearme Ernährung und sehen binnen kürzester Zeit die ersten Erfolge. Doch es kommt noch



besser: Hand in Hand mit deinem Wohlfühlgewicht wird sich auch deine Lebenseinstellung sowie dein körperliches und psychisches Wohlbefinden deutlich steigern! Starte noch heute und freue dich auf ein neues Lebensgefühl! Wenn auch du deine Traumfigur ohne Stress und Heißhunger erreichen willst, hast du zwei Möglichkeiten: Du willst noch heute starten, um noch schneller erfolgreich abzunehmen? Dann lade dir jetzt das E-Book Low Carb für Einsteiger herunter! Mit 1-Click geht es jetzt noch einfacher: lade dir das Low Carb Kochbuch inclusive 30 Tage Diätplan in Sekundenschnelle auf dein Kindle, Tablet oder Smartphone. Du

möchtest das Low Carb für Einsteiger Kochbuch lieber im Taschenbuchformat bestellen? Dann wähle im oberen Bereich der Seite "Taschenbuch" und lass dir deinen neuen Ernährungscoach bequem nach Hause liefern.

**Intervallfasten Low Carb** Createspace Independent Publishing Platform  
Low-Carb-Feierabendküche kann so einfach sein! Für die 50 schnellen Abendessen in diesem Buch muss man nicht lange am Herd stehen, und sie punkten mit besonders viel Eiweiß. Die Macher von "Low-Carb-Rezept des Tages" bieten auf Instagram und in der eigenen App regelmäßig neue kohlenhydratarme

Rezepte, die bereits viele Menschen beim Abnehmen und einer gesunden, ausgewogenen Ernährung unterstützt haben. Die besten Rezepte für das Abendessen sind in diesem Buch vereint. Jedes Rezept ist bebildert und außerdem mit Nährwertangaben versehen.

*Low Carb Für Berufstätige and Low Carb High Fibre: Low Carb Kochbuch Mit 299 Low Carb Rezepte Zum Abnehmen Ohne Hunger 3in1 Bonus*  
XinXii

AKTION ENDET IN KÜRZE! Low Carb für Einsteiger: Gesunde und leckere Rezepte zum Abnehmen ★ Du willst Gewicht verlieren und Dich gesund ernähren? Diese Buch bietet Dir eine Vielzahl

leckerer und schnell zubereiteter Rezepte um dich Schritt für Schritt Deinem Ziel näher zu bringen. ★ Welche Lebensmittel solltest Du essen und welche lieber meiden? ★ Wie sieht Dein gesundes und schmackhaftes Frühstück aus? ★ Was macht mich mittags schön satt, ist zudem gesund und hat aber wenig Kohlenhydrate? Abends mal ruhig zulangen ohne Reue ohne das am Morgen die Waage den neuen Rekordwert zeigt. Geht nicht? - Doch geht wohl! Viele klassische Rezepte, die gesund und lecker sind - tja und natürlich voll "low carb". So macht Deine Diät richtig Spaß! \*Kaufe das Buch jetzt zum Aktionspreis! *Low Carb Fr Einsteiger*  
GRÄFE UND UNZER

Low Carb Rezepte -  
über 250 himmlische  
Low Carb Rezepte für  
den ganzen Tag -  
Abnehmen ohne  
Hunger & mit Low Carb  
zur Traumfigur Die Low  
Carb Rezepte  
verfügen über  
ausführliche  
Zutatenlisten, einfache  
und leicht  
verständlichen Schritt-  
für-Schritt Anleitungen  
sowie Angaben zu  
Portionsgrößen und  
Nährwerten. Hilfreiche  
Informationen und  
köstliche Rezepte auf  
über 300 Seiten  
Entdecken Sie über  
250 leckere Low Carb  
Rezepte zum  
Abnehmen und  
Wohlfühlen. Sie wollen  
Gewicht verlieren und  
sich gesund ernähren?  
Hier finden Sie  
kohlenhydratarne  
Rezepte zum  
Ausprobieren und  
Genießen. In diesem

Buch finden Sie  
Informationen rund  
ums Thema Low Carb,  
wie die Vor- und  
Nachteile einer Low  
Carb Ernährung und  
leckere Rezept-Ideen  
für Frühstück,  
Mittag- und  
Abendessen, sowie für  
Desserts, Getränke  
und Snacks. Fühlen  
Sie sich  
energiegeladener und  
besser gelaunt durch  
eine gesunde  
Ernährung Tun Sie  
Ihrem Körper etwas  
Gutes und fühlen Sie  
sich leistungsfähiger  
und fitter. Genießen  
Sie leckere Low Carb  
Gerichte und lassen Sie  
sich davon  
überzeugen, wie  
wirkungsvoll eine  
gesunde Ernährung  
sein kann. Schlemmen  
Sie ohne zu Hungern.  
Verlieren Sie trotz  
reichhaltiger  
Mahlzeiten

überschüssige Pfunde  
 und entdecken Sie  
 neue Möglichkeiten.  
 über 250 Low Carb  
 Rezepte für eine  
 abwechslungsreiche  
 und ausgewogene  
 Ernährung Brot &  
 Brötchen  
 Brotaufstriche &  
 Marmeladen Malsli  
 Röhrei Omelett  
 Rezepte mit Fleisch  
 Rezepte mit Fisch &  
 Meeresfrüchten  
 Rezepte ohne Fleisch &  
 Fisch Suppen Salate  
 Fast Food & Snacks  
 Desserts, Gebäck &  
 Speisen  
 Smoothies & Shakes  
 Finden Sie noch heute  
 Ihr persönliches  
 Lieblingsrezept und  
 werden Sie schlank, fit  
 und gesund mit Low  
 Carb. Klicken Sie auf -  
 JETZT KAUFEN- und  
 starten Sie mit Low  
 Carb in ein neues und  
 gesundes Leben \*Die  
 Printausgabe enthält

keine Illustrationen  
*Low Carb Kochbuch:*  
*Leckere Rezepte Ohne*  
*Kohlenhydrate GRÄFE*  
 UND UNZER  
 Mit Genuss nachhaltig  
 abnehmen? Low Carb  
 und Intervallfasten, die  
 derzeit beliebtesten  
 und effektivsten  
 Abnehmrends,  
 machen es möglich!  
 Die Macher der  
 beliebten Instagram-  
 Seite Low-Carb-Rezept  
 des Tages haben die  
 beiden Strategien in  
 diesem Buch auf  
 geniale Weise  
 kombiniert: Neben  
 ausführlichen  
 Informationen zu  
 beiden Diäten,  
 insbesondere zur 5:2-  
 und zur 16:8-Methode,  
 bietet es detaillierte  
 Wochenpläne und 60  
 abwechslungsreiche  
 und ausgewogene  
 Rezepte für Frühstück,  
 Mittag- und  
 Abendessen, darunter

auch zahlreiche Snacks und Getränke – alle mit Nährwertangaben.

Noch nie war genussvolles Abnehmen leichter!

### **Low Carb Kochbuch**

Riva Verlag

Skyr & Low Carb - die ultimative

Kombination! Sie möchten erfahren, was Skyr ist und wie er

beim Abnehmen helfen kann? Sie haben keine

Lust Ihre Ernährungsgewohnheiten

umzustellen und weitere erfolglose

Diäten durchführen?

Sie möchten schnell Gewicht verlieren und

dabei nicht aufschlemmen

verzichten? Sie möchten wissen wie

die effektive Kombination aus Skyr

& Low Carb Ihre Pfunde noch schneller purzeln

lässt? Sie sind an weiteren Ernährungs-

und Abnehmtipps interessiert, die Sie beim Abnehmen

maximal unterstützen? Sie möchten jede

Menge leckere Skyr & Low Carb Rezepte

zubereiten? Ja? Dann passt das Skyr & Low

Carb Buch perfekt zu Ihnen! Erfahren Sie

alles über das isländische

Trendprodukt, das eine Mischung aus Quark

und Joghurt ist, aber optimalere

Nährstoffwerte

aufweist, so dass das Abnehmen ganz leicht

fällt. Kombinieren Sie Skyr auch noch mit

Low Carb, steht Ihrer Traumfigur und Ihrem

Wunschgewicht nichts mehr im Wege.

Weitere wertvolle Ernährungs- und

Abnehmtipps helfen zusätzlich dabei, noch

schnellere Ergebnisse zu erzielen. Über 70

einfache und leckere Skyr Low Carb Rezepte runden das Buch ab, damit Sie sogleich mit dem Abnehmen starten können. Das erwartet Sie in diesem Buch: Alles über Skyr von Herkunft und Herstellung über Qualität, Haltbarkeit und Marken bis zu Nähr- und Inhaltsstoffen Ein Rezept wie Sie Skyr selbst herstellen können Wie Skyr Ihnen beim Abnehmen hilft und wie Sie Skyr in Ihre Ernährung integrieren können Wie Sie mit der Kombination von Skyr & Low Carb das Abnehmen beschleunigen können Weitere Ernährungs- und Abnehm Tipps, die Ihnen optimal dabei helfen, schnell Ihr Traumgewicht zu erreichen Praktische Infos zu Low Carb Über

70 einfache und leckere Rezepte für alle Mahlzeiten inklusive Backrezepte! Sie sind neugierig? Worauf warten Sie noch! Es ist ganz einfach. Vor allem ist es lecker und gesund. Starten Sie noch heute mit Skyr & Low Carb und verbrennen Sie Ihr Bauchfett in kürzester Zeit!

### Abnehmen Ohne Stress

Createspace  
Independent Publishing  
Plattform

EINFÜHRUNG Neben reinem Zucker sind zu viele Kohlenhydrate mit wachsender Fettpölsterchen für ungewollte Gewichtszunahme verantwortlich. Ein Grund dafür, dass Low Carb ein anhaltender Trend ist. Bei der Low Carb Diät (übersetzt: wenige Kohlenhydrate) geht es um eine

drastische Reduzierung der Kohlenhydrate in der Ernährung. Denn nur wenn die Aufnahme von Zucker und Kohlenhydraten reduziert wird, greift der Körper bei vermeintlichen Nahrungsmangel auf seine Energiereserven (Fettpolster) zurück und sorgt so für eine Gewichtsreduktion. Um also die ungeliebten Fettpölsterchen loszuwerden, ist die Diät mit Rezepten ohne oder mit weniger Kohlenhydraten besonders effektiv. Allerdings ist zu beachten, dass sich vorhandene Fettgewebszellen erst während der Diät entleeren und dann im Körper verbleiben. Wenn Sie zu schnell zu Ihrem alten, ungesunden Essstil zurückkehren, werden

Sie sich schnell wieder erholen. Welche Lebensmittel sind bei einer Low-Carb-Diät erlaubt? Sobald Sie sich nach der Low-Carb-Methode ernähren, dh die Anzahl der Kohlenhydrate in der Nahrung reduziert wird, kann gleichzeitig der Anteil an Fett und Eiweiß erhöht werden, der nicht im gleichen Maße im Körper gespeichert wird. Im Gegensatz zu anderen Ernährungsformen ist kein Kaloriendefizit mit einem Hungergefühl verbunden. Mehr Fette und Proteine sorgen zudem für ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl. Also nicht hungern, sondern Zucker und Kohlenhydrate durch proteinreiche, kohlenhydratarme Gerichte ersetzen.

Diese Lebensmittel sollten Sie meiden Die folgenden Lebensmittel sind die Hauptschuldigen für ungewollte Gewichtszunahme. Dazu gehören neben jeder Form von Zucker auch Kartoffeln, Reis und alle Produkte aus Weizenmehl wie Nudeln, Pizza und Brot. Ihr ungebremster Verzehr macht sich bei zu hohem Verzehr, umgerechnet in Zucker, als unbeliebte und oft stetig wachsende Fettreserve bemerkbar. Außerdem sollte man in Low Carb Gerichten alle Formen von Honig und Zucker, Marmelade, Nutella, alle Süßigkeiten, künstlichen Süßstoffe und industriell hergestellte Säfte meiden. Bei Getreide und Gemüse sind Kartoffeln, Reis, alle

Weizenmehlprodukte wie Pizza, Brot, Gebäck, Kuchen und Nudeln sowie alle industriell gefertigten Fertigprodukte zu vermeiden. Auch einige besonders stärkehaltige Lebensmittel wie Bananen, Mais, Pastinaken, Süßkartoffeln, Erbsen und Müsli sind nicht unbedingt zu empfehlen. Wie gut ist Low Carb und wie lässt sich ein JojoEffekt vermeiden? Wenn Sie den gefürchteten Jojo-Effekt der schnellen Gewichtszunahme nach der Reduktionsdiät vermeiden möchten, ist eine generelle Umstellung der lieb gewonnenen Essgewohnheiten unumgänglich. Auch die Anpassung des Essverhaltens an das



Alter spielt eine wichtige Rolle. Im Alter baut der Körper im Gegensatz zu jüngeren Jahren aufgrund der hormonellen Umstellung schneller umfangreiche Fettreserven auf. Eine strikte kurzfristige Umstellung auf Low Carb wirkt hier Wunder. Ernährungswissenschaftler raten jedoch von einer dauerhaften, strengen Diät nach den Vorgaben von Low Carb ab. Um den Jojo-Effekt zu vermeiden, empfehlen sie anschließend eine ausgewogene Ernährung mit rund 50 % Kohlenhydraten. So müssen Sie nicht ständig auf Ihr geliebtes Brot, Kartoffeln und leckere Pasta verzichten. In dieser Kochanleitung finden Sie: 50

EINFACHE, GESUNDE UND KÖSTLICHE LOW CARB DIET REZEPTE ZUM ABNEHMEN KAUFEN SIE JETZT und lassen Sie Ihre Kunden süchtig nach diesem unglaublichen BUCH werden  
**Low-Carb-Desserts**  
Riva Verlag  
Genussvoll Low Carb kochen ist einfach. Du willst mit Low Carb beginnen doch bist gefrustet von der vielen Masse an komplizierten Rezepten und weißt nicht, wo Du überhaupt anfangen sollst? Dann ist dieses Buch perfekt für Dich. Lerne jetzt die leckersten Low Carb Rezepte für den täglichen Alltag kennen und fantastische Gerichte für Morgens, Mittags und das Abendbrot. Ein Sache ist klar: Low Carb ist einfach und

funktioniert - Wir zeigen Dir leckere Alternativen und geschmacksvolle Gerichte für Jedermann. Leckere Low Carb Rezepte erwarten Dich wie: ★ Fluffiges Röhrei mit Schnittlauch ★ Gefüllte Tomaten mit Brotkruste ★ Gemüseomelette mit leckeren Frischkruste ★ Mini-Pizzen aus Blumenkohlteig ★ Genussvolle Desserts wie Chocolate-Cookies und zuckerfreier Tiramisu mit Haselnuss ★ Und viele weitere schmackhafte Gerichte für jeden Alltag ..!

BONUS: 7-Tage Kickstarter-Diät Gratis Zu diesem Kochbuch dazu! ★ Du erhältst kostenlos ein 7-tägiges Online-Coaching auf dem Weg zu deiner Strandfigur. ★Lerne die vielen

Geheimnisse eines Fitnessmodells kennen und verliere in nur einer Woche 3 bis 4 Kilogramm reines Fett! Starte jetzt mit deinem neuen Leben durch! ★ Ernährungspläne für Mann und Frau ★ Jeden Tag ein Video mit neuen hilfreichen Tipps zu Ernährung, Motivation und Supplements Starte Jetzt Und Verliere Schon Morgen Das Erste Fett!

### **Abnehmen Für Kinder Und**

**Teenager** Riva Verlag Das Low Carb Kochbuch zum Abnehmen Gesunde und leckere Rezepte für jeden Tag - inkl. 4 Wochen Low Carb Challenge zur optimalen Gewichtsreduktion und Fettverbrennung Leicht nachzumachen, super lecker! ★ Sie wollen

wichtige  
Zusatzinformationen  
über Zubehör und  
Anwendung erfahren?  
★ Sie wollen Ihr Low  
Carb-Erlebnis  
perfektionieren und  
trotzdem leckere  
Gerichte zaubern? ★  
Sie benötigen eine  
große Auswahl an  
Rezepten für  
verschiedene Anlässe?  
★ Sie wollen wissen,  
wie Sie Ihre Familie  
und Freunde am  
Wochenende und den  
Feiertagen begeistern  
können und trotzdem  
schlank bleiben? In  
Zeiten einer sehr  
zuckerlastigen  
Ernährung und einem  
breiten Spektrum an  
Fast Food, ist es häufig  
sehr schwierig, sich  
gesund und  
ausgewogen zu  
ernähren. Gerade,  
wenn es schnell gehen  
muss, merkt man, wie  
viel ungesundes Essen

wir im Laufe unseres  
Alltags zu uns  
nehmen. Mit einer  
ungesunden, zucker-  
und fettlastigen  
Ernährung kann man  
nicht nur Hüftgold  
dazugewinnen,  
sondern andere  
unerwünschte  
Symptome wie  
Hautprobleme,  
Verdauungsbeschwerd  
en etc. Problematisch  
wird diese  
systematische Zugabe  
von Zucker und  
Verbreitung von  
kurzkettigen  
Kohlenhydraten  
besonders dann, wenn  
man abnehmen  
möchte. Unter Low Carb  
versteht man eine  
Ernährungsweise, bei  
der die Menge an  
Kohlenhydraten  
reguliert wird. Es gibt  
unterschiedliche Wege,  
sie in den  
Ernährungsplan  
einzubauen, aber vor

allen Dingen geht es darum, den Ernährungsschwerpunkt auf (gute) Fette und Eiweiß zu verlagern. Die Menge an Kohlenhydraten kann dabei an die Zielsetzung angepasst werden und sollte ebenso mit dem täglichen Energieverbrauch abgeglichen werden. Hierbei gehen wir auf verschiedene Bereiche ein wie: ★ Was ist Low Carb? ★ Kohlenhydrate - was muss man über sie wissen? ★ Low Carb - Was darf man essen? ★ Wovon sollten Sie die Finger lassen? ★ Wie fangen Sie mit Low Carb an? ★ Fett verbrennen am Bauch mit Low Carb - 10 Tipps ★ Grundrezepte Im Zentrum der Low Carb Ernährung stehen meist gesundheitliche Ziele. Viele Menschen

möchten es schaffen, mit dieser Ernährungsform eine Diabeteserkrankung zu vermeiden und den allgemeinen Gesundheitszustand zu verbessern. Hierzu gehört jedoch auch ein Gewichtsverlust, denn in der heutigen Zeit des Überflusses haben viele Menschen mit Übergewicht zu kämpfen. Die Rezepte in diesem Buch zeigen Ihnen, wie lecker Low Carb sein kann. Vom süßen und herzhaften Frühstück, über Smoothies, Suppen und Salate, bis zu deftigen Hauptgerichten, asiatischen Spezialitäten und vegetarischen Gerichten wird hier nichts ausgelassen. Sie können sich nach Lust und Laune sattessen, ohne Kalorien zu

zählen. Viel Spaß!  
*Low Carb Rezepte*  
Du bist berufstätig,  
willst gesund und  
stressfrei abnehmen?  
In deinem stressigen  
Berufsalltag findest du  
keine Zeit für eine  
gesunde Ernährung?  
Du ernährst dich  
ungesund, dein  
Traumgewicht liegt in  
weiter Ferne und du  
weißt nicht, wie du  
aus dem Teufelskreis  
ausbrechen sollst?  
Aufgrund deiner Arbeit  
bleibt scheinbar keine  
Zeit für eine  
ausgewogene  
Ernährung. Dein Alltag  
wird vom Stress  
beherrscht. Du bist mit  
deinem Körper nicht  
zufrieden und willst  
Gewicht verlieren. Du  
weißt nicht, wie eine  
ausgewogene  
Ernährung umgesetzt  
werden kann. Dieses  
Buch zeigt dir, wie du  
Low-Carb-Ernährung

und Berufsalltag  
vereinen kannst. Low-  
Carb für Berufstätige:  
100 einfache und  
leckere Low-Carb-  
Rezepte für einen  
gesunden und  
stressfreien Alltag Wie  
du eine realitätsnahe  
Low-Carb-Ernährung  
trotz beruflicher  
Auslastung umsetzen  
kannst, wird dir  
anschaulich erläutert.  
Beruflich stark  
ausgelastete Menschen  
finden häufig keine  
Zeit für eine  
ausgewogene,  
"gesunde" Ernährung.  
Aus diesem Umstand  
ergibt sich ein  
Teufelskreis aus  
ungesunder  
Ernährung und Stress.  
Wer sich ungesund  
ernährt, fühlt sich  
nicht wohl -  
Übergewicht, Stress  
und Anspannung  
stehen in enger  
Beziehung zueinander.

Das Buch zeigt eine simpel umzusetzende Lösung des Problems auf. Low-Carb-Ernährung, die an den Alltag berufstätiger Menschen angepasst ist, kann mit den Tipps aus dem Buch ohne großen Zeitaufwand eingesetzt werden.

Gewichtsreduktion, Stressfreiheit und ein entspannter, gesunder Alltag werden mit der angepassten Low-Carb-Ernährung möglich. Finde eine individuelle Lösung für deine Probleme - brich aus dem stressigen Alltag aus und finde einen gesunden Lebensstil.

Inhaltsangabe Was ist "Low Carb"? Das Prinzip einer kohlenhydratarmen Ernährung Gesunde Ernährung mit "Low Carb" - wie du dich mit "Low Carb" gesund

ernähren kannst Wie du mit "Low Carb" abnehmen oder dein Gewicht halten kannst Low-Carb-Ernährungsplan für Berufstätige 100 Rezepte für den Alltag Warum ausgerechnet dieses Buch? Dieses Buch hilft dir, deinen stressigen, ungesunden Alltag hinter dir zu lassen. Im Gegensatz zu ähnlichen Ratgebern werden keine unmenschlichen Leistungen gefordert. Alle Tipps und Ratschläge sind auf die Lebenswirklichkeit berufstätiger Menschen zugeschnitten. Durch das Setzen realistischer Ziele wird die Ernährungsumstellung zum Erfolg. Leseprobe Doch welche Menge an Kohlenhydraten ist nun

optimal? Diese Frage muss individuell beantwortet werden. Es bringt dir keinen Vorteil, nur Lebensmittel, die weniger als 10 Gramm Kohlenhydrate pro 100 Gramm beinhalten, zu verzehren. Dein Ernährungsplan sollte sich nicht nach einer starren Formel richten. Er muss viel mehr den tatsächlichen Gegebenheiten deines Alltags angepasst werden. Gewisse Grundregeln - das Bevorzugen kohlenhydratarmer Lebensmittel beispielsweise - sollten beachtet werden. Darüber hinaus kann die Ernährung jedoch weitestgehend unabhängig von unumstößlichen Regeln gestaltet werden. Beginne JETZT deinen Weg zu einem

stressfreien und gesunden Alltag mit wenigen Kohlenhydraten.

### **Low Carb vegetarisch**

Low Carb Backen - Abnehmen mit Low Carb - 50 gesunde und kohlenhydratarmer Rezepte für Low Carb Brot und Brötchen Sie möchten trotz einer Low Carb Ernährung oder während einer Low Carb Diät nicht auf leckeres Brot oder ein köstliches Brötchen zum Frühstück verzichten? Müssen Sie auch nicht! Die Lösung: SELBER BACKEN! Jetzt stellen Sie sich bestimmt die Frage, wie schmeckt ein Brot, oder Brötchen, ohne Mehl, oder gar ohne Zucker. Keine Angst, Low Carb Brot und Brötchen können durchaus lecker und

abwechslungsreich sein und müssen nicht zwingend nach Nichts, oder gar nach Pappe schmecken. Backen Sie leckeres und kohlenhydratarmes Brot & Brötchen ganz einfach selber und vermeiden so, die Kohlenhydrat-Bomben aus dem Supermarkt In diesem Buch erwarten Sie 50 leckere und gesunde Rezept Ideen für Low Carb Brot und Low Carb Brötchen Ob knuspriges Körnerbrot, schie Schokobrotchen, Paninis, Bagels oder Fladenbrot, all das, ist auch während einer Low Carb Diät oder Low Carb Ernährung möglich, man muss nur wissen wie! Die beinhalteten Rezepte enthalten Angaben zu Nährwerten, Portionsgrößen, Schwierigkeitsgrad und

Zubereitungszeiten. Das erwartet Sie: Low Carb Knackebrot Vegane Tofu-Brötchen Tomaten-Eiweiß-Brot mit Oliven Vanille-Schoko-Brötchen Low Carb Mini-Fladenbrot Dinkel Brötchen Kerniges Hefebrot Butterbrötchen Haselnussbrot Low Carb Laugenbrötchen Low Carb Pumpernickel Haselnuss-Joghurt-Brötchen Entscheiden Sie sich noch heute dazu, Ihr Low Carb Brot oder Brötchen selber zu backen und freuen Sie sich über eine gesunde & frisch zubereitete Alternative zu gekauftem Brot oder Brötchen. Klicken Sie einfach auf \*Jetzt kaufen mit 1-Click\* um dieses Buch direkt zum Einführungspreis auf Ihrem PC, Mac, Kindle, Handy oder Tablet zu lesen und gekauftem



Brot & Brötchen Adieu  
zu sagen!

100 LOW CARB

Rezepte Zum

Abnehmen, Leckere

Gerichte Für Die

Optimale

Fettverbrennung,

Dauerhaft Schlank

Werden und Sein

Gewicht Halten, Low

Carb Kochbuch Für

Anfänger und

Berufstätige

Keine Zeit, lange in der Küche zu stehen? Die Macher der Instagram-Seite Low-Carb-Rezept des Tages zeigen in diesem Kochbuch leckere Low-Carb-Ideen, die trotz stressigem Alltag innerhalb kürzester Zeit gelingen. Die 50 Blitzrezepte für Frühstück, Mittag- und Abendessen helfen dabei, dass jeder im Handumdrehen vielfältige und gesunde Gerichte zaubern kann

- ideal für Berufstätige, Familien und alle, die sich kohlenhydratarm ernähren möchten.

Darm: Den Darm

Heilen und Gesund

Abnehmen

Den Darm heilen und gesund abnehmen. Sie haben

Verdauungsprobleme und fragen sich warum Sie trotz ständiger Diäten nicht

abnehmen? Sie fühlen sich unwohl, möchten abnehmen und suchen passende Rezepte, welche gut für Ihren Darm sind? Mit diesem Ratgeber erfahren Sie was sie essen können und wie Sie Ihren Körper mit der richtigen

Ernährungsumstellung dabei unterstützen Ihr Wohlfühlgewicht zu erreichen. 100 LOW CARB REZEPTE Sie wollen erfahren wie Sie mit einer Low Carb

Ernährung Ihren Darm heilen können? Sie möchten mit einfachen und gesunden Rezepten abnehmen? Sie wünschen sich leckere Rezepte, welche Ihren Darm bei seiner Arbeit unterstützen? Mit der Hilfe von diesem Ratgeber werden Sie Ihren Darm nachhaltig heilen und spüren warum eine Low Carb Ernährung so gesundheitsfördernd ist und Sie langfristig bei Ihrem Abnehmprozess unterstützen wird. Der Ratgeber entholt eine Vielzahl an leckeren Rezepten mit welchen Sie sich wieder wohl in Ihrem Körper fühlen werden und Ihren Darm entlasten können. Für wen eignet sich dieser Ratgeber? Dieser Ratgeber entholt

einfache und alltagstaugliche Rezepte, welche eine gute und gesundheitsfördernde Wirkung haben. Sie werden spüren wie gut die Rezepte für Ihren Körper und Ihren Darm sind und auf diese Weise langfristig etwas für Ihre Gesundheit tun. Durch die leckeren Rezepte ist diese Ernährung dauerhaft und in jeder Lebensphase umzusetzen. Kurz & Kompakt: Welche Informationen erhalten Sie durch diesen Ratgeber? Sie erfahren, dass eine Low Carb Ernährung sich gut auf Ihren Darm auswirkt und sehr bekömmlich ist. Sie erfahren was Sie essen können, um Ihren Darm bei seiner Arbeit zu unterstützen. Sie erfahren welche

Lebensmittel Low Carb sind und erhalten sehr leckere und ansprechende Rezepte. Sie erfahren wie Sie durch eine veränderte Ernährung und neue Rezepte eine neue Lebensqualität erhalten. Warum sollten Sie unbedingt diesen Ratgeber lesen? Dieser Ratgeber wird Ihnen, dank der leckeren und bekömmlichen Rezepte, zu mehr Lebensqualität verhelfen. Der Darm hat einen entscheidenden Einfluss auf Ihr Wohlbefinden und mit einer Low Carb Ernährung können Sie ihn unterstützen und nachhaltig heilen. Sie werden schon bald spüren welchen Einfluss eine veränderte Ernährung auf Ihre

Lebensqualität haben wird. Warum ist dieser Ratgeber so empfehlenswert? Sie erhalten Rezepte, welche Ihren Darm am meisten schonen. Sie spüren welchen Einfluss Ihr Darm auf Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität hat. Sie werden so viele leckere und gesunde Rezepte bekommen, dass keine Gelüste aufkommen werden. Sie werden neue Lebensqualität verspüren und sich wieder wohl in Ihrem Körper fühlen. Sie erhalten alltagstaugliche, bekömmliche und leckere Rezepte, welche sich für eine langfristige Ernährungsumstellung eignen. ...und noch VIEL mehr...! Sichern Sie sich JETZT Ihr Exemplar für leckere

Rezepte und einen  
gesunden Darm!