



Low Carb - Das 8-Wochen-Programm: Wenig Kohlenhydrate - viel abnehmen

 **Download**

 **Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Low Carb - Das 8-Wochen-Programm: Wenig Kohlenhydrate - viel abnehmen

Claudia Lenz

Low Carb - Das 8-Wochen-Programm: Wenig Kohlenhydrate - viel abnehmen Claudia Lenz

Wenig Kohlenhydrate - viel abnehmen

Broschiertes Buch

Sag zum Abschied leise Servus...

Pasta, Croissants, Baguette: Alleine der Gedanke daran zaubert uns ein Lächeln ins Gesicht - und mit der Zeit ungewollte Kilos auf die Waage. Die Gleichung ist einfach: viele Kohlenhydrate = viele Kilos. Das Gute daran: Umgekehrt funktioniert es genauso, denn weniger Kohlenhydrate bedeuten in relativ kurzer Zeit weniger Gewicht. Und falls Sie jetzt an karge Mahlzeiten denken: Auch mit wenig Kohlenhydraten lassen sich richtig leckere Gerichte zaubern!

Und das Ganze funktioniert herrlich undogmatisch: Verbote und starre Regeln? Gibt s hier nicht! Wenn Ihnen Ihr Frühstückshörnchen heilig ist - dann gönnen Sie es sich. Wir verraten Ihnen, wie Sie diese "Kohlenhydrat-Sünde" im weiteren Tagesverlauf wieder wettmachen können und kein schlechtes Gewissen haben müssen.

- Vielseitig: Mit wenig Kohlenhydraten durch den Tag - über 90 Rezepte für Frühstück, Abendessen oder zwischendurch.

- Individuell: Sie haben die Wahl: Beim knackigen 2-Wochen-Programm zum Powerabnehmen gibt s sehr wenig Kohlenhydrate, beim 8-Wochen-Programm geht es lockerer zu. Das Gute an beiden Programmen: Sie enden irgendwann. Denn wer will schon für immer auf Pasta verzichten...

- Ruckzuck: Wenig Zeit zum Kochen und keine Lust, exotische Zutaten aufzuspüren? Kein Problem! Die Rezepte sind schnell zubereitet und bestehen aus Zutaten, die man in jedem Supermarkt bekommt.

- Dauerhaft: Ihre LowCarb-Phase ist vorbei und Sie möchten Ihre Erfolge halten? Na klar! Wir sagen Ihnen, wie es klappt - ohne Diät.

Claudia Lenz war schon als Jugendliche interessiert an alternativen Ernährungsformen. Sei es Makrobiotik, sei es Vegetarismus oder Vollwertkost in seiner in den Anfangsjahren noch sehr rustikalen Form. Alles musste ausprobiert werden. Diese ganz persönlichen Erfahrungen mit Lebensmitteln und deren...

 [Download Low Carb - Das 8-Wochen-Programm: Wenig Kohlenhydr ...pdf](#)

 [Online lesen Low Carb - Das 8-Wochen-Programm: Wenig Kohlenhy ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Low Carb - Das 8-Wochen-Programm: Wenig Kohlenhydrate - viel abnehmen Claudia Lenz

112 Seiten

Kurzbeschreibung

Sag zum Abschied leise Servus...

Pasta, Croissants, Baguette: Alleine der Gedanke daran zaubert uns ein Lächeln ins Gesicht - und mit der Zeit ungewollte Kilos auf die Waage. Die Gleichung ist einfach: viele Kohlenhydrate = viele Kilos. Das Gute daran: Umgekehrt funktioniert es genauso, denn weniger Kohlenhydrate bedeuten in relativ kurzer Zeit weniger Gewicht. Und falls Sie jetzt an karge Mahlzeiten denken: Auch mit wenig Kohlenhydraten lassen sich richtig leckere Gerichte zaubern!

Und das Ganze funktioniert herrlich undogmatisch: Verbote und starre Regeln? Gibt's hier nicht! Wenn Ihnen Ihr Frühstückshörnchen heilig ist - dann gönnen Sie es sich. Wir verraten Ihnen, wie Sie diese "Kohlenhydrat-Sünde" im weiteren Tagesverlauf wieder wettmachen können und kein schlechtes Gewissen haben müssen.

- Vielseitig: Mit wenig Kohlenhydraten durch den Tag - über 90 Rezepte für Frühstück, Abendessen oder zwischendurch.

- Individuell: Sie haben die Wahl: Beim knackigen 2-Wochen-Programm zum Powerabnehmen gibt's sehr wenig Kohlenhydrate, beim 8-Wochen-Programm geht es lockerer zu. Das Gute an beiden Programmen: Sie enden irgendwann. Denn wer will schon für immer auf Pasta verzichten...

- Ruckzuck: Wenig Zeit zum Kochen und keine Lust, exotische Zutaten aufzuspüren? Kein Problem! Die Rezepte sind schnell zubereitet und bestehen aus Zutaten, die man in jedem Supermarkt bekommt.

- Dauerhaft: Ihre LowCarb-Phase ist vorbei und Sie möchten Ihre Erfolge halten? Na klar! Wir sagen Ihnen, wie es klappt - ohne Diät.

Claudia Lenz war schon als Jugendliche interessiert an alternativen Ernährungsformen. Sei es Makrobiotik, sei es Vegetarismus oder Vollwertkost in seiner in den Anfangsjahren noch sehr rustikalen Form. Alles musste ausprobiert werden. Diese ganz persönlichen Erfahrungen mit Lebensmitteln und deren Wirkung auf den Körper konnte die Autorin mit dem Studium der Ernährungswissenschaft durch wertvolles Fachwissen ergänzen. Die Tatsache, dass wenige Kohlenhydrate auf dem Teller gut tun können, hat Claudia Lenz am eigenen Leib erfahren, lange bevor das Thema Low Carb in aller Munde war: "Täglich litt ich unter den unangenehmen Symptomen eines zu niedrigen Blutzuckerspiegels zwischen den Mahlzeiten, etwa Schwindel und Kältegefühl. Seit ich Low Carb esse, gibt es diese Einbrüche nicht mehr, und ich bin viel leistungsfähiger."

Claudia Lenz lebt mit ihrer Familie in Essen, arbeitet als Lektorin und Autorin von Büchern zu Ernährungs- und Gesundheitsthemen. In ihrer Freizeit findet man sie oft in der Sport- oder Kletterhalle und draußen, auf Entdeckertour durch die Industrielandschaften des Ruhrgebiets. Über den Autor und weitere Mitwirkende Claudia Lenz war schon als Jugendliche interessiert an alternativen Ernährungsformen. Sei es Makrobiotik, sei es Vegetarismus oder Vollwertkost in seiner in den Anfangsjahren noch sehr rustikalen Form. Alles musste ausprobiert werden. Diese ganz persönlichen Erfahrungen mit Lebensmitteln und deren Wirkung auf den Körper konnte die Autorin mit dem Studium der Ernährungswissenschaft durch wertvolles Fachwissen

ergänzen. Die Tatsache, dass wenige Kohlenhydrate auf dem Teller gut tun können, hat Claudia Lenz am eigenen Leib erfahren, lange bevor das Thema Low Carb in aller Munde war: "Täglich litt ich unter den unangenehmen Symptomen eines zu niedrigen Blutzuckerspiegels zwischen den Mahlzeiten, etwa Schwindel und Kältegefühl. Seit ich Low Carb esse, gibt es diese Einbrüche nicht mehr, und ich bin viel leistungsfähiger."

Claudia Lenz lebt mit ihrer Familie in Essen, arbeitet als Lektorin und Autorin von Büchern zu Ernährungs- und Gesundheitsthemen. In ihrer Freizeit findet man sie oft in der Sport- oder Kletterhalle und draußen, auf Entdeckertour durch die Industrielandschaften des Ruhrgebiets.

Download and Read Online Low Carb - Das 8-Wochen-Programm: Wenig Kohlenhydrate - viel abnehmen
Claudia Lenz #5HXGYDCW2JF

Lesen Sie Low Carb - Das 8-Wochen-Programm: Wenig Kohlenhydrate - viel abnehmen von Claudia Lenz für online ebook
Low Carb - Das 8-Wochen-Programm: Wenig Kohlenhydrate - viel abnehmen von Claudia Lenz Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen
Low Carb - Das 8-Wochen-Programm: Wenig Kohlenhydrate - viel abnehmen von Claudia Lenz Bücher online zu lesen.
Online Low Carb - Das 8-Wochen-Programm: Wenig Kohlenhydrate - viel abnehmen von Claudia Lenz ebook PDF herunterladen
Low Carb - Das 8-Wochen-Programm: Wenig Kohlenhydrate - viel abnehmen von Claudia Lenz Doc
Low Carb - Das 8-Wochen-Programm: Wenig Kohlenhydrate - viel abnehmen von Claudia Lenz Mobipocket
Low Carb - Das 8-Wochen-Programm: Wenig Kohlenhydrate - viel abnehmen von Claudia Lenz EPub