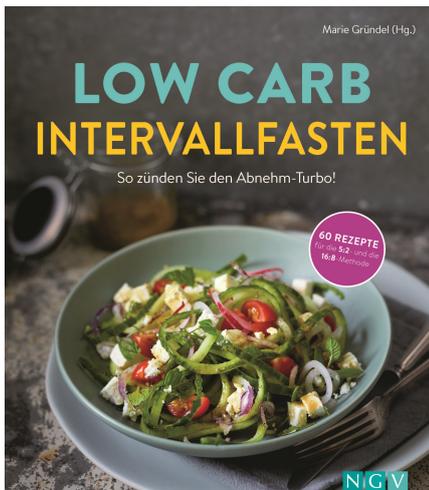

Marie Gründel

Low Carb Intervallfasten - So zünden Sie den Abnehm-Turbo!

60 Rezepte für die 5:2 und die 16:8 Methode

Marie Gründel studierte Ernährungswissenschaften an der Justus-Liebig-Universität Gießen. Anschließend arbeitete sie mehrere Jahre



- Dreamteam: Die zwei erfolgreichen Abnehmkonzepte Intervallfasten und Low Carb perfekt kombiniert
- So geht's: Alle wichtigen Basics zu Funktionsweise, Wirksamkeit, Methoden etc.
- Lecker: 60 köstliche Low-Carb-Rezepte für die Fastenzeit und die fastenfreie Zeit
- Praktisch: Inklusive Wochenplänen (vegetarisch und nicht-vegetarisch) für die 5:2-Methode

Intervallfasten ist in aller Munde! Kein Wunder: Nie war Abnehmen so einfach, effektiv und gesund! Durch festgelegte Essenspausen kurbeln Sie den Stoffwechsel an, bringen die Fettverbrennung in Schwung und verlieren lästige Kilos. Kein Kalorienzählen, kein Hungern, kein Jo-Jo-Effekt. Mit Low Carb kommt der Fastenturbo noch mehr in Schwung! Durch die Reduzierung von Kohlenhydraten schaltet der Körper in den Fettverbrennungsmodus - das Intervallfasten sorgt dafür, dass die Fettverbrennung länger andauert. So purzeln die Pfunde wie von selbst. Wir verbannen Kohlenhydrate dabei aber nicht ganz vom Speiseplan. Sie essen einfach nur weniger davon: Low Carb light. Einfach

durchzuhalten, alltagstauglich und trotzdem sättigend. In diesem Buch finden Sie sowohl Low-Carb-Rezepte für die fastenfreie Zeit als auch besonders schlanke Rezepte für die Fastenzeit. So können Sie sich nach Belieben Ihren Menüplan zusammenstellen. Noch einfacher geht es mit den beigefügten, praktischen Wochenplänen für die 5:2-Methode. Die ausführliche Einleitung versorgt Sie mit allen notwendigen Basics rund ums Thema. Also: Essen Sie sich fit und schlank!

Autoreninfo:

Marie Gründel studierte Ernährungswissenschaften an der Justus-Liebig-Universität Gießen. Anschließend arbeitete sie mehrere Jahre in einem führenden deutschen Ratgeberverlag. Heute ist sie als Fachjournalistin für Gesundheits- und Genussthemen tätig.

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

128 Seiten, Format EPUB

ISBN: 978-3-8155-7363-1

3,99 EURO