

Buchinformation

Hanne Juul

Fit & Vital mit Low Carb

160 Seiten

Format: 17,0 x 24,0 cm

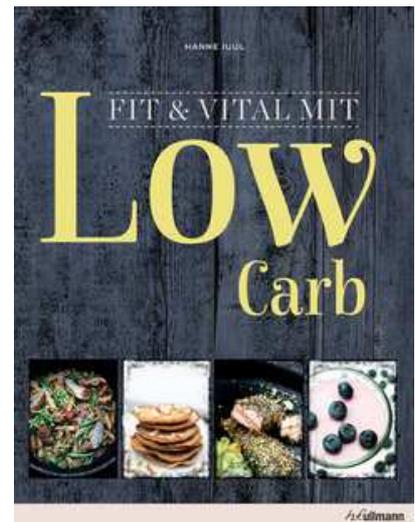
durchgehend vierfarbig

Hardcover

h.f.ullmann publishing, Potsdam 2016

EUR 9,99

h.f.ullmann



Wenig Kohlenhydrate – wenig Kilos! Gesund und einfach abnehmen

Low Carb ist eines der erfolgreichsten Ernährungskonzepte der letzten Jahre - aus gutem Grund: kohlenhydratarme Gerichte sind unkompliziert, gesund und lassen die Pfunde nur so purzeln!

Wer kennt es nicht: Auf dem Weg zur Arbeit fällt einem die leckere Auslage des Bäckers ins Auge und schon ist das süße Teilchen gekauft. Doch schon nach wenigen Stunden ist der Hunger wieder da. Warum? Man ist in die Falle getappt. Viele Kohlenhydrate lassen unseren Blutzuckerspiegel in die Höhe schnellen – und bald danach wieder rapide absinken. Das Ergebnis: Heißhunger und Hüftgold!

Autorin **Hanne Juul** weiß, worüber sie kompetent und voller Begeisterung schreibt. Sie hat ihre jahrelange Erfahrung als Ernährungsberaterin in über 70 abwechslungsreiche Rezepte einfließen lassen. Ob für ein ausgewogenes Frühstück, die kleine Mahlzeit zwischendurch, Mittag oder Dessert, jedes Rezept ist schnell zubereitet, alltagstauglich und einfach lecker. Die notwendigen Zutaten sind in jedem herkömmlichen Supermarkt erhältlich.

Angaben zum Kalorien- und Kohlenhydratwert sowie Protein- und Fettgehalt der einzelnen Gerichte helfen dabei, sich über den Tag verteilt gesund und ausgewogen zu ernähren. Praktische Ernährungstipps und eine übersichtliche Einkaufsliste ergänzen die gut recherchierten Ernährungstipps.

Die Dänin **Hanne Juul** arbeitet als Ernährungsberaterin und betreibt seit 2008 eine eigene Praxis im dänischen Taastrup, in der sie sich auf Gewichtsabnahme und durch den Lebensstil verursachte Krankheiten spezialisiert hat. Außerdem hat sie bereits an Fernsehproduktionen und Büchern zum Thema gesunde Ernährung mitgewirkt.

Bitte senden Sie nach erfolgter Rezension einen Beleg an:

h.f.ullmann publishing GmbH

Steffi Brune

Birkenstr. 10

D - 14469 Potsdam

Tel. : +49 (0) 331 23 624-149

Fax : +49 (0) 331 23 624-200

Mail: presse@ullmann-publishing.com