



## **Low Carb High Fat: Voll fett essen, voll schlank werden (GU Diät & Gesundheit)**

 **Download**

 **Online Lesen**

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

# Low Carb High Fat: Voll fett essen, voll schlank werden (GU Diät & Gesundheit)

*Nico Stanitzok, Jürgen Vormann*

**Low Carb High Fat: Voll fett essen, voll schlank werden (GU Diät & Gesundheit)** Nico Stanitzok, Jürgen Vormann

 [Download Low Carb High Fat: Voll fett essen, voll schlank w ...pdf](#)

 [Online lesen Low Carb High Fat: Voll fett essen, voll schlank ...pdf](#)

## Downloaden und kostenlos lesen **Low Carb High Fat: Voll fett essen, voll schlank werden (GU Diät & Gesundheit)** Nico Stanitzok, Jürgen Vormann

---

192 Seiten

Kurzbeschreibung

**Low Carb High Fat: Voll fett essen, voll schlank werden** Fett macht dick? Längst haben Wissenschaftler diese Theorie widerlegt. Heute wissen wir: Gesunde Fette helfen sogar beim Abnehmen und sind für unseren Körper sehr wichtig. Der wahre Schuldige fürs Übergewicht: ein Zuviel an schlechten Kohlenhydraten. **Low Carb High Fat – eine Erfolgsdiät** Wer also die richtigen Fette zu sich nimmt und dickmachende Kohlenhydrate weglässt, isst sich rasch in Richtung Traumfigur – und behält sie langfristig. Und das Beste: Hungern muss bei Low Carb High Fat niemand! **Low Carb High Fat: Den Fettpolstern den Kampf ansagen** Stillt man seinen Hunger mit schlechten Kohlenhydraten, bekommt der Körper zu viel davon und der Überschuss landet letztlich als Fettpolster auf den Hüften. Deshalb setzen viele Menschen auf „low carb“ – also eine kohlenhydratreduzierte Ernährung. Typische Sattmacher wie Kartoffeln, Reis und Nudeln sind damit allerdings vom Speiseplan gestrichen. Und wie wird man jetzt satt? Die Lösung: Low Carb High Fat. Hier wird zu einer geringen Menge an Kohlenhydraten eine gute Portion sättigendes Fett serviert. Das heißt: Kein knurrender Magen und die Pfunde purzeln trotzdem! Sie möchten noch mehr darüber erfahren, warum „Low Carb High Fat“ als Diät funktioniert? Das und mehr lesen Sie im neuen GU-Kochbuch „Low Carb High Fat“. **Low Carb High Fat: Gute und schlechte Kohlenhydrate unterscheiden lernen** Der Low Carb High Fat-Ernährungsplan sieht vor, dass statt einer großen Portion Weizennudeln, weißem Reis oder Zucker („schlechte“ Kohlenhydrate) viel mehr Gemüse und Obst („gute“ Kohlenhydrate) auf dem Teller landen. So verzichten Sie auf „leere“ Kalorien und versorgen Ihren Körper mit all dem, was er wirklich braucht. **Low Carb High Fat: Die gesündesten Fettsäuren** Damit Fett wirklich nicht fett macht, kommt es darauf an, welches wir essen. Ungesättigte Fettsäuren aus Pflanzenölen, Fisch und manch anderer tierischer Quelle sind extrem gesund. Ebenfalls wichtig sind mittelkettige Fettsäuren aus Kokosöl und sogar gesättigte Fettsäuren aus Butter und Speck (ja, bei LCHF durchaus erlaubt!). Wichtig: Ein gesundes Verhältnis und die Zusammensetzung der Fettsäuren. Also mehr Bio, Fisch und Pflanzen als Quellen nutzen! Worauf Sie bei der LCHF-Ernährung noch achten müssen, um wirklich Gewicht zu verlieren ohne zu hungern, erfahren Sie in „Low Carb High Fat“. **Ihr Low Carb High Fat-Kochbuch auf einen Blick** Genug von der Theorie, jetzt geht es in die Praxis: In „Low Carb High Fat“ verrät Ihnen Prof. Jürgen Vormann (Ernährungswissenschaftler und Gründer des Instituts für Prävention und Ernährung) jede Menge nützliches Ernährungs-Wissen und Nico Stanitzok (diätetisch geschulter Koch) hat köstliche Rezepte für Ihre LCHF-Ernährung entwickelt. Das erwartet Sie unter den Low Carb High Fat-Diät-Rezepten: **Low Carb High Fat: Frühstückszrepte** Kokos-Curd mit Himbeeren, weißer Kaffeesmoothie, Leinsamen-Knäcke Brot – hier gibt es für jeden Geschmack das passende Rezept. Der perfekte Start in den Tag! **Low Carb High Fat: Rezepte für das Mittagessen** Moussaka, Gemüse-Sauerkraut-Bratlinge, Hähnchen-Champignon- Auflauf – kochen Sie lecker-leichtes zur Mittagszeit. Diese Rezepte machen satt und schlank. **Low Carb High Fat: Abendessen** Hähnchen in Buttermilchsauce, Dorade auf grünem Spargel, Zucchini Lasagne – wir schicken Sie garantiert nicht hungrig in die Federn! Einfach Füße hochlegen und genießen. **Low Carb High Fat: Rezepte für Snacks und Süßes** Spinatmuffins, Schoko-Nuss-Happen, Bulletproof-Coffee – diese diättauglichen Snack-Rezepte sind perfekt für den kleinen Hunger zwischendurch. Über den Autor und weitere Mitwirkende Prof. Dr. rer. nat. Jürgen Vormann, Jahrgang 1953, betrieb nach dem Studium der Ernährungswissenschaft mehrere Jahre lang medizinische Grundlagenforschung am Institut für Molekularbiologie und Biochemie der Freien Universität Berlin. Er ist Gründer des Instituts für Prävention und Ernährung (IPEV) in Ismaning bei München, das er bis heute leitet. Seine Forschungsschwerpunkte sind Biochemie und Pathophysiologie von Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen sowie der Säure-Basen-Haushalt. Für den GRÄFE UND UNZER VERLAG hat der durch Vorträge und TV-Auftritte bekannte Wissenschaftler unter anderem den Kleinen Kompass „Säure-Basen-Balance“ und den Ratgeber „Die Anti-Alzheimer-Formel“ geschrieben.

Download and Read Online **Low Carb High Fat: Voll fett essen, voll schlank werden (GU Diät &**

Gesundheit) Nico Stanitzok, Jürgen Vormann #RF0LY9423JT

Lesen Sie Low Carb High Fat: Voll fett essen, voll schlank werden (GU Diät & Gesundheit) von Nico Stanitzok, Jürgen Vormann für online ebook  
Low Carb High Fat: Voll fett essen, voll schlank werden (GU Diät & Gesundheit) von Nico Stanitzok, Jürgen Vormann 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 High Fat: Voll fett essen, voll schlank werden (GU Diät & Gesundheit) von Nico Stanitzok, Jürgen Vormann Bücher online zu lesen.  
Online Low Carb High Fat: Voll fett essen, voll schlank werden (GU Diät & Gesundheit) von Nico Stanitzok, Jürgen Vormann ebook PDF herunterladen  
Low Carb High Fat: Voll fett essen, voll schlank werden (GU Diät & Gesundheit) von Nico Stanitzok, Jürgen Vormann Doc  
Low Carb High Fat: Voll fett essen, voll schlank werden (GU Diät & Gesundheit) von Nico Stanitzok, Jürgen Vormann Mobipocket  
Low Carb High Fat: Voll fett essen, voll schlank werden (GU Diät & Gesundheit) von Nico Stanitzok, Jürgen Vormann EPub