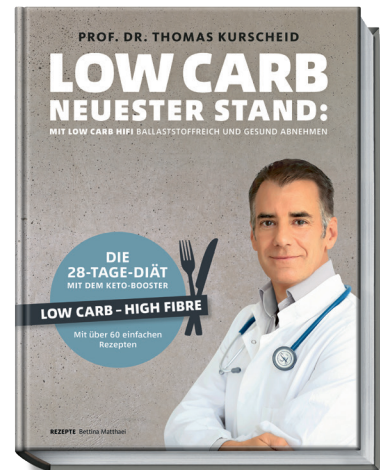


Presstext

Low Carb – neuester Stand: mit Low Carb HiFi ballaststoffreich und gesund abnehmen



Die Low-Carb-Revolution: Low Carb – High Fibre

Low Carb ist buchstäblich in aller Munde. Während anfänglich noch Low Carb – Low Fat gepredigt wurde, sahen die Ernährungsexperten weltweit bald Low Carb – High Fat als gesünder an. Doch aus heutiger Sicht ist das bereits überholt.

Es ist an der Zeit, hier wieder eine solide Basis auf dem neuesten Stand der Wissenschaft zu schaffen. Mit Low Carb – High Fibre, also Low Carb mit erhöhtem Ballaststoffanteil, ist diese Diätform endlich auch gesund für den Darm und noch sättigender. Wer dabei schnell abnehmen möchte, nutzt zusätzlich den Keto-Booster. Prof. Dr. Thomas Kurscheid ist einer der bekanntesten deutschen Ernährungsmediziner. Er ist nicht nur Initiator der ersten Adipositas-Weiterbildung für Ärzte (und andere Gesundheitsberufe), sondern in den Medien oft zitierter Spezialist für Ernährungs- und Präventivmedizin. Für die praktische Umsetzung bietet dieses

Buch einen konkreten Fahrplan für 28 Tage inklusive wirklich alltagstauglicher Rezepte, die die Pfunde schnell, aber gesund purzeln lassen. Wie kein Zweiter steht Prof. Dr. Thomas Kurscheid selbst für eine einfache, frische Küche. Täglich kocht er mittags selbst in seiner Praxis – nur auf zwei Herdplatten.

Die Rezepte entstanden in der Küche von Low-Carb- und Keto-Expertin und Buchautorin Bettina Matthaei.

Bibliografische Daten

ISBN 978-3-95453-161-5

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)

192 Seiten, Format 21 x 27 cm,

56 Fotos, gebunden, mit SU

Text: Prof. Dr. Thomas Kurscheid

Rezepte: Bettina Matthaei

Fotografie: Hubertus Schüler



Text zur Veröffentlichung freigegeben. Cover-Daten und Presstext zum Download im Pressebereich unter www.bjvv.de. Bilder stellen wir gerne zur Verfügung.

Pressekontakt: Valerie Mayer, vm@bjvv.de, 02103 90788-15

**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**