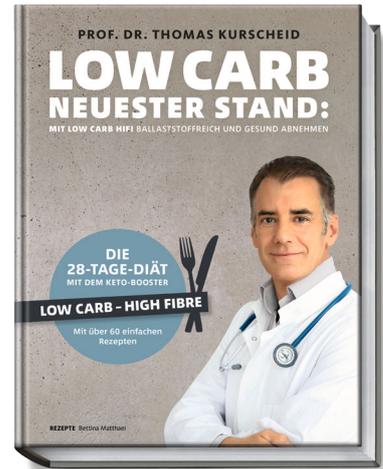


Pressetext

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



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

Low Carb als Ernährungsform lässt überflüssige Pfunde wirksam schmelzen und senkt die Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bestimmte Krebsarten. Mit Low Carb – High Fibre, also mit erhöhtem Ballaststoffanteil, ist Low Carb endlich auch gesund für den Darm geworden.

Wirksamer, gesünder und noch sättigender

Das Buch bietet einen Überblick über die aktuelle Studienlage und das, was man als Anwender über Low-Carb-Ernährung wissen muss. Gleichzeitig ist es eine umfassende Anleitung für eine hochwirksame ketogene (also unter 50 g Kohlenhydrate pro Tag) Turbo-Low-Carb-Diät, bei der trotz Low-Carb-Ausrichtung die medizinisch empfohlene Menge von etwa 35 g Ballaststoffen pro Tag erreicht wird. Das ist für den Aufbau einer gesunden Darmflora ideal. Hierzu wurden Lebensmittel mit hohem Ballaststoff- und geringem Kohlenhydratanteil mit den klassischen Low-Carb-Komponenten nach

neuester Studienlage kombiniert und von der Low-Carb-Expertin Bettina Matthaai zu köstlichen, alltags-tauglichen Rezepten verfeinert.

Prof. Dr. Thomas Kurscheid ist oft zitierter Spezialist für Ernährungs- und Präventivmedizin im TV und Initiator der ersten ärztlichen Fortbildung zum Adipologen. Wie kein Zweiter steht er selbst für eine einfache, frische und gesunde Küche. Täglich kocht er mittags selbst in seiner Praxis – auf zwei kleinen Herdplatten.

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 Matthaai

Fotografie: Hubertus Schüler



Text zur Veröffentlichung freigegeben. Cover-Daten und Pressetext 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**