



**Rezepte ohne Kohlenhydrate - 14-Tage-System mit
112 leckeren Rezepten zum dauerhaften
Abnehmen für zu Hause und unterwegs (Gesund
leben - Low Carb)**



Download



Online Lesen

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

Rezepte ohne Kohlenhydrate - 14-Tage-System mit 112 leckeren Rezepten zum dauerhaften Abnehmen für zu Hause und unterwegs (Gesund leben - Low Carb)

Mathias Müller

Rezepte ohne Kohlenhydrate - 14-Tage-System mit 112 leckeren Rezepten zum dauerhaften Abnehmen für zu Hause und unterwegs (Gesund leben - Low Carb) Mathias Müller

 [Download](#) Rezepte ohne Kohlenhydrate - 14-Tage-System mit 11 ...pdf

 [Online lesen](#) Rezepte ohne Kohlenhydrate - 14-Tage-System mit ...pdf

Downloaden und kostenlos lesen **Rezepte ohne Kohlenhydrate - 14-Tage-System mit 112 leckeren Rezepten zum dauerhaften Abnehmen für zu Hause und unterwegs (Gesund leben - Low Carb)**

Mathias Müller

142 Seiten

Kurzbeschreibung

Gesund abnehmen in 14 Tagen ist kein neues Konzept. Jedoch haben sich die bisherigen Diätkonzepte bisher um ein bestimmtes Lebensmittel oder eine Anzahl von Kalorien gedreht. Das begrenzte zwangsläufig die Anzahl der zu Verfügung stehenden Rezepte.

Dieses 14-Tage-System stellt daher eine Innovation dar, indem den Regeln des Low Carb folgend lediglich die Anzahl der Kohlenhydrate reduziert wird. Nur wenige Lebensmittel wie etwa Nudeln, Reis und Kartoffeln müssen daher vom Speiseplan verschwinden, während diese Zutaten in den eigenen Lieblingsgerichten heute bereits weitgehend gegen nicht weniger schmackhafte Alternativen ausgetauscht werden. **Das Resultat zeichnet sich bereits nach wenigen Tagen ab**, wenn das von anderen Diäten bekannte Hungergefühl erst gar nicht auftaucht. Da die Low Carb Ernährung über den gesamten Tag erfolgt, sind auch die Resultate nach 2 Wochen so überzeugend, dass die zahlreichen Komplimente nicht nur dem Ego schmeicheln, sondern als Anreiz dienen, zukünftig den Kohlenhydraten aber niemals dem Geschmack zu entsagen.

Aufgebaut ist das System nach einem einfachen Prinzip das sich über die 14 Tage täglich wiederholt. Die einzelnen Bausteine setzen sich zusammen aus

2 Varianten Frühstück

Jeden Tag steht eine **süße oder herzhafte Variante** auf dem Speiseplan. Hier entscheidet alleine das Bauchgefühl welche Köstlichkeit dem Start in den Tag den richtigen Schwung verleiht.

10 Uhr Snack

In der Zeit zwischen Frühstück und Mittagessen besteht die größte Gefahr durch einen Snack den Abnehmerfolg in Gefahr zu bringen. Mit den vorgestellten 14 Snackrezepten fällt es dagegen leicht seinen neuen Ernährungsgewohnheiten treu zu bleiben.

2 Varianten Mittagessen

Mittags muss es schnell gehen. Ob in der Mittagspause oder am Wochenende wenn sich die Familie zum Mittagessen trifft steht hier eine tägliche Auswahl zur Verfügung, die **schnell zubereitet ist und trotzdem einige kulinarische Überraschungen bereithält.**

16 Uhr Snack

Haushalt, Familie und Beruf zerran ganz schön an den Kraftreserven. Mit den vorgestellten **Powersnacks** für den Nachmittag steht die Freizeit am Abend immer unter einem guten Vorzeichen.

2 Varianten Abendessen

Das Abendessen stellt auch immer einem gelungenen Ausklang des Tages dar. Mit der **Auswahl zwischen zwei Gerichten** bleibt die Abwechslung über den ganzen Tag verteilt garantiert.

Dieses Konzept gibt klare Strukturen und schafft es, dennoch die benötigten **Freiräume zu lassen**.

Geschaffen wird dieser Freiraum durch die täglichen Wahlmöglichkeiten oder auch die zwei verschiedenen Snacks, welche lediglich eine Option, aber kein Muss darstellen. Zudem **sind die vorgestellten Rezepte so abwechslungsreich**, dass es mit Sicherheit eine große Versuchung sein wird, nach den 14 Tagen noch einmal von vorne anzufangen und die übrigen Rezepte auszuprobieren.

Gesund abnehmen und schlank werden mit der Low Carb Diät!

Noch heute deine Kopie herunterladen! Entdecke mehr über gesund abnehmen, rezepte ohne kohlenhydrate, low carb vegan, low carb vegetarisch und low carb kochbuch.

Download and Read Online Rezepte ohne Kohlenhydrate - 14-Tage-System mit 112 leckeren Rezepten zum dauerhaften Abnehmen für zu Hause und unterwegs (Gesund leben - Low Carb) Mathias Müller

#BPHD6R19SLT

Lesen Sie Rezepte ohne Kohlenhydrate - 14-Tage-System mit 112 leckeren Rezepten zum dauerhaften Abnehmen für zu Hause und unterwegs (Gesund leben - Low Carb) von Mathias Müller für online ebookRezepte ohne Kohlenhydrate - 14-Tage-System mit 112 leckeren Rezepten zum dauerhaften Abnehmen für zu Hause und unterwegs (Gesund leben - Low Carb) von Mathias Müller 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 Rezepte ohne Kohlenhydrate - 14-Tage-System mit 112 leckeren Rezepten zum dauerhaften Abnehmen für zu Hause und unterwegs (Gesund leben - Low Carb) von Mathias Müller Bücher online zu lesen. Online Rezepte ohne Kohlenhydrate - 14-Tage-System mit 112 leckeren Rezepten zum dauerhaften Abnehmen für zu Hause und unterwegs (Gesund leben - Low Carb) von Mathias Müller ebook PDF herunterladenRezepte ohne Kohlenhydrate - 14-Tage-System mit 112 leckeren Rezepten zum dauerhaften Abnehmen für zu Hause und unterwegs (Gesund leben - Low Carb) von Mathias Müller DocRezepte ohne Kohlenhydrate - 14-Tage-System mit 112 leckeren Rezepten zum dauerhaften Abnehmen für zu Hause und unterwegs (Gesund leben - Low Carb) von Mathias Müller MobipocketRezepte ohne Kohlenhydrate - 14-Tage-System mit 112 leckeren Rezepten zum dauerhaften Abnehmen für zu Hause und unterwegs (Gesund leben - Low Carb) von Mathias Müller EPub