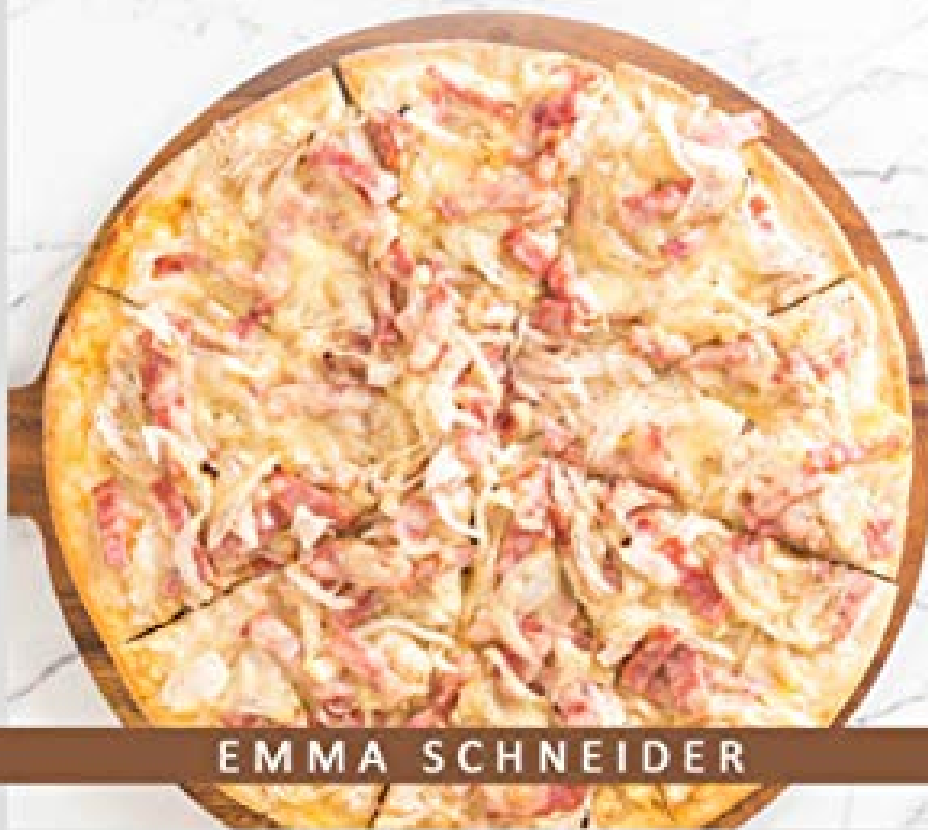


Low Carb abnehmen: Leckere & gesunde Low Carb Rezepte für
eine schnelle Diät

LOW CARB ABNEHMEN

Leckere & gesunde Low Carb
Rezepte für eine schnelle Diät



EMMA SCHNEIDER

Datum: 16. Oktober 2018
Autor: Emma Schneider

Schlank im Schlaf?

Für ein ausgiebiges Frühstück und ein reichhaltiges Mittagsessen fehlt im Alltag leider oft die Zeit. Die Folge: Wir schlagen abends richtig zu! Besonders zu viele Kohlenhydrate am Abend liefern dem Körper nicht nur Energie, die er abends nicht mehr braucht, sie führen auch dazu, dass die Fettverbrennung während der Nacht eingeschränkt ist. Schlechter Schlaf und eine Gewichtszunahme sind also vorprogrammiert.

Wie Sie sich abends richtig ernähren, um einen gesunden Schlaf und eine effektive Fettverbrennung zu fördern? Indem Sie auf Kohlenhydrate verzichten. So verbrennt der Körper während Sie schlafen effektiv Fett und Sie nehmen fast automatisch ab - ohne Diät, ohne Kalorienzählen, ohne strenge Essenspläne.

Low-Carb-Rezepte fürs Abendessen

Für viele ist das Abendessen die Hauptmahlzeit des Tages. In diesem Buch finden Sie viele leckere und abwechslungsreiche Rezepte für das Abendessen. In der Auswahl sind Sie flexibel, die einzige Regel lautet: Verzichten Sie weitgehend auf Kohlenhydrate.

Die Rezept-Ideen in diesem Buch werden Sie überraschen. Sie werden nicht das Gefühl haben, auf irgendetwas zu verzichten und wie gewohnt am Abend schlemmen können. Dennoch werden Sie die Veränderungen bemerken: Sie werden besser schlafen, sich morgens fitter und leistungsfähiger fühlen und die Pfunde purzeln wie von selbst.

Für wen ist das Buch geeignet?

- Menschen, die abnehmen möchten.
- Menschen, die schon mehrere erfolglose Diäten hinter sich haben.
- Menschen, die unter Heißhungerattacken leiden.
- Menschen, die schlecht schlafen.
- Menschen mit hohen Blutzuckerwerten.
- Menschen, die ohne viel Aufwand ihr Gewicht halten möchten.
- Menschen, die sich leistungsfähig und fit fühlen wollen.

- Menschen, die den ganzen Tag über wenig essen und das abends mit ungesunden Gerichten nachholen.

Holen Sie sich noch heute dieses Buch mit vielen leckeren Low-Carb-Ideen fürs Abendessen! Schlafen Sie gut und lassen Sie Ihren Körper währenddessen für sich arbeiten!

<https://rapidgator.net/file/9e732d13be944174cc142d83c10a8d0a/Cu1H7e2jm.pdf.rar.htm>

↓