

SIMONE WEUTHEN | MARC WEUTHEN

*Das geniale 4-Wochen-
Abnehmprogramm mit
Low Carb und Kurzzeitfasten*

G|U



INHALTSVERZEICHNIS

Neue Leichtigkeit: Das Keto-Gefühl 4

RUNDE SACHE: DAS BASISWISSEN 7

Top kombiniert: Essen und Fasten 8

Extra: 5 Gründe für Keto-Power 10

Keto-Ernährung: Besser essen 12

Kurzzeitfasten: Der Pauseneffekt 26

AKTIV WERDEN: DER 4-WOCHEN-PLAN 39

Los geht's! Fit hoch zwei 40

Extra: Schwungvoll durch den Keto-Alltag 42

Gut vorbereitet: Keto-Lifestyle 44

 Woche 1: Einstieg 52

 Woche 2: Umstellung 56

 Woche 3: Stabilisierung 60

 Woche 4: Erhaltung 64

»BLEIB SO!« FÜR IMMER SCHLANK 69

Fein und flexibel: Easy Cooking 70

Extra: Keto-Bowls 74





Auswärtsspiel: Gewusst wie	76
Rhythmuscheck: Intervall o. k.?	80
Nie mehr ohne: Bewegung	82
Immer weiter: Fallen umgehen	84
Extra: Getränke frisch und fruchtig	92

DIE REZEPTE: 4 WOCHEN, 70 IDEEN	95
Woche 1: Start mit Genuss	96
Woche 2: Es wird Keto!	120
Woche 3: Turbo-Food	144
Woche 4: Slow Carbs	162

SERVICE	
Quellen	180
Bücher	183
Adressen	184
Sachregister	185
Rezeptregister	189
Impressum mit GU-Garantie	192





AKTIV WERDEN

-

DER 4-WOCHEN-PLAN

Jetzt geht's los auf Ihrer ganz persönlichen Reise zu einem tollen Körpergefühl, mehr Energie und Lebensfreude. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Keto-Power ganz einfach in Ihren Alltag integrieren. Mit dem ausgefeilten Vier-Wochen-Plan und vielen wertvollen Tipps geben wir Ihnen das Werkzeug für einen super Einstieg mit auf den Weg.



LOS GEHT'S! — FIT HOCH ZWEI

Mit Keto-Power versetzen wir den Körper immer wieder ganz selbstverständlich in die Ketose und profitieren von den Vorzügen beider Ernährungskonzepte. Wir nehmen nicht nur nachhaltig ab, sondern kommen auch in den Genuss der gesundheitlichen Vorteile. Keto-Power ist einfach. Zu Beginn gehen Sie genüsslich einkaufen, um sich reichlich mit gesunden Lebensmitteln für die ketogene Ernährung einzudecken (siehe Seite 48). Alles, was Sie sonst noch über die gute Vorbereitung wissen sollten, finden Sie ab Seite 44.

DEN TURBO ZÜNDEN

Bei Keto-Power nutzen wir zunächst den körperlichen Zustand der Ketose (siehe Seite 13) im Rahmen einer ketogenen Ernährung, um den Körper von Kohlenhydraten und Zucker zu entwöhnen. Ist das nicht schön: Es beginnt nicht mit Fasten, sondern mit Essen!

Sie beginnen vom ersten Moment der Umstellung an, schnell und effektiv Gewicht abzubauen. Die ketogene Ernährung dient als Gesundheitsbooster und Stoffwechseltraining, das den Körper in den ersten zwei Wochen, in denen Sie noch täglich drei Mahlzeiten zu sich

nehmen, als Initialzündung auf den Einstieg in das intermittierende Fasten vorbereitet.

Im zweiten Schritt machen wir das Intervallfasten zu einem festen Bestandteil unseres Alltags und bringen unseren Körper dazu, immer wieder für kurze Zeit in die Energieversorgung durch Fettabbau zu schalten.

Durch den Wechsel von Zeiten des Nahrungsverzichts und Zeiten der Nahrungsaufnahme werden kleinere Fastenphasen ein selbstverständlicher Teil unseres Alltags. Der Körper lernt wieder, was eigentlich sowieso in

*»ALLE TRÄUME KÖNNEN WAHR
WERDEN – WENN WIR DEN MUT
HABEN, IHNEN ZU FOLGEN.«*

WALT DISNEY

seiner Natur liegt – nämlich über kurze Zeiten ohne Nahrungszufuhr auszukommen und auf seine Reserven zurückzugreifen. Natürlich braucht der Organismus für diese Umstellung ein paar Tage, doch bald stabilisiert sich die Energieversorgung und Sie fühlen sich großartig mit Ihrer neuen Lebensweise. Bis es so weit ist, helfen Ihnen die Tipps ab Seite 52.

Synergieeffekte

Sowohl die ketogene Ernährung als auch das Intervallfasten zielen auf den natürlichen Stoffwechsellzustand der Ketose ab. Kombiniert man beide Ernährungskonzepte, kann die Ketose noch verstärkt werden. In der Folge wird die Fettverbrennung optimiert, der Stoffwechsel läuft auf Hochtouren und selbst hartnäckige Fettpölsterchen verschwinden. Schnelle Erfolge sind garantiert – und nichts wirkt motivierender!

Vielleicht haben Sie noch Bedenken, weil Sie zu große Einschnitte in Ihren Alltag fürchten, und fragen sich, ob nicht eines der beiden Elemente allein auch schon Erfolge bringen würde. Nun, zum einen ist auch hier das Ganze sehr viel mehr als die Summe seiner Teile und zum anderen erleichtert es Ihnen gerade die Kombination der beiden Methoden, im Alltag

langfristig dabeizubleiben. Warum es also im Doppel besser funktioniert und wie die beiden Keto-Power-Zutaten sich gegenseitig »hochschaukeln«, das erfahren Sie zum Beispiel auf den beiden nächsten Seiten.

Der Dritte im Bunde

Neben Essen und Fasten ist noch etwas anderes wichtig für Ihren Erfolg: ausreichend Bewegung. Warum das so ist und was Sie beachten sollten, lesen Sie auf Seite 82.

Wenn Sie bereits regelmäßig Sport treiben, machen Sie einfach damit weiter. Wenn nicht, müssen sie es nicht sofort angehen und können sich ganz auf die Ernährungsumstellung konzentrieren – Spazieren gehen oder Radfahren helfen aber bei der Umstellung. Wichtig wird Bewegung vor allem, wenn es später um das Erhalten der Erfolge geht.

SIMONE WEUTHEN: »BALANCE IST DER SCHLÜSSEL«

Häufig werde ich gefragt, wie ich Keto-Power im Alltag umsetze. Schließlich habe ich dreijährige Zwillingmädchen zu Hause, die Nudeln und andere Kohlenhydrate abgöttisch lieben. Ich habe hier einen sehr guten Weg gefunden: Den Morgen, wenn die Kleinen im Kindergarten sind und ich im Büro bin, kann ich super mit einem Kaffee oder zwei überbrücken. Beim Einstieg in das Intervallfasten hat mein Bauch morgens gebrummt und wollte etwas zu essen haben. Ich habe ihn grummeln lassen und versucht, mich abzulenken. Es war erstaunlich: Nach wenigen Wochen hat mein Bauch eingesehen, dass es erst ab 12 Uhr etwas gibt. Hungergefühle am Morgen kenne ich nicht mehr! Mittags gibt es dann die erste Mahlzeit in der Kantine. Meist bediene ich mich an der Salatbar. Da die Auswahl groß ist und jeden Tag leicht variiert, wird es nicht langweilig. Zugleich falle ich nach der Mittagspause durch die relativ leichte Mahlzeit nicht in ein Loch und kann konzentriert weiterarbeiten. Da das Abendessen

eine Zeit ist, in der wir als Familie lange zusammensitzen und erzählen, versuche ich in der Regel, eine frische Mahlzeit zu kochen. Dabei ist mir wichtig – das spiegelt sich im Rezeptteil dieses Buches wider –, dass ich keine Ewigkeit in der Küche stehe. Spinat mit Lachs, Mozzarella mit Tomate, Shakshuka ... schnell und unkompliziert, ausgewogen und gesund – so mag ich es! Wenn ich Gerichte koche, zu denen Beilagen wie Reis oder Nudeln passen, dann gibt es diese Beilagen in der Vollkornvariante. Das Schöne bei Keto-Power ist, dass es büro- und familientauglich ist und ich nicht das Gefühl habe, auf irgendetwas verzichten zu müssen. Ob ich mich 365 Tage nach diesem Prinzip ernähre? Nein! Wenn eine Kollegin Geburtstag hat und Kuchen mit ins Büro bringt, verkürze ich die Fastenzeit auch einmal. Und wenn wir mal ins Kino gehen, könnte ich nie und nimmer auf Popcorn verzichten. Bewusste Ausnahmen von der Regel gehören für mich zu einer ausgewogenen Ernährung. *Balance is the key!*

KETO-TAUGLICHE VORRÄTE

Eine Fülle von gesunden, frischen Lebensmitteln und die Abwesenheit verführerischer Dickmacher erleichtern es Ihnen sehr, bei der Ernährungsumstellung konsequent zu bleiben – besonders an den ersten Tagen, aber auch in schwachen Momenten auf der Langstrecke. Erst schaffen Sie Platz in Ihrer Vorratskammer, dann füllen Sie den gewonnenen Freiraum mit frischen, Keto-tauglichen Lebensmitteln auf.

Schritt eins: Befreien Sie Ihre Küche von allem, was belastet

Der Blick in die Küchenvorräte sollte für Sie nicht jedes Mal aufs Neue zu einer Belastungsprobe werden. Nach dem Motto »Aus den Augen, aus dem Sinn« sollten Sie sich in aller Ruhe von den Essensvorräten trennen, die nicht Keto-Power-tauglich sind. Jeder von uns hat schwache Momente, in denen er anfällig ist für kohlenhydratreiche Versuchungen. Durchforsten Sie mit einem kritischen Blick Ihre Küchen- und Vorratsschränke, ebenso den Kühlschrank und die Tiefkühltruhe. Machen Sie klar Schiff und verschenken oder spenden Sie noch brauchbare Lebensmittel. Wenn nötig, richten Sie einen eigenen Vorratsschrank ein für die Mitglieder Ihres Haushalts, die sich nicht nach Keto-Power ernähren wollen.

Nährstoffarme, kohlenhydratreiche Verlockungen bringen Ihnen ernährungsphysiologisch keinen Mehrwert und sollten auch langfristig keine große Rolle mehr in Ihrem

Leben spielen – das gilt auch für die Geheim-schublade mit den Süßigkeiten und das Glas Nuss-Nougat-Creme. Sie werden sehen: Größer als der mögliche Abschiedsschmerz ist die Erleichterung darüber, all die Dinge los zu sein, die Sie nur belasten.

Damit Ihre Zuckervorräte nicht unbemerkt wieder anwachsen, sollten Sie sich einen Gefallen tun: Gehen Sie nicht mit leerem Magen einkaufen! Wenn Ihnen der Geruch von frischen Backwaren in die Nase steigt oder Sie an sonstigen Verlockungen vorbeikommen, werden Sie schnell zu spontanen – eigentlich ungewollten – Einkäufen verleitet. Was hilft: ein zufriedener Magen und ein Einkaufszettel, an den Sie sich konsequent halten.

Noch etwas zum Thema Einkaufen: Lebensmittel, die Sie eigentlich gar nicht mögen und auf die Sie keine Lust haben, kommen nicht in die Tüte. Falls etwas nur deshalb im Einkaufswagen landet, weil es wenige Kohlenhydrate enthält, sollten Sie es wieder zurücklegen. Die Ernährungsumstellung soll schließlich Spaß machen. Keine Sorge, mit der Zeit werden auch Sie zum geübten Keto-Shopper!

Schritt zwei: Füllen Sie Ihre Vorräte mit gesunden Lebensmitteln nach

Nachdem Sie nun Platz »in Küche und Kammer« geschaffen haben, gehen Sie einkaufen und füllen Ihre Vorratsschränke mit möglichst naturbelassenen Lebensmitteln. Wählen Sie dabei frisch, saisonal, möglichst regional und

INFO: ZUCKER – VIELE NAMEN, EINE ZUTAT

Generell gilt: Je weniger Zutaten etwas hat, umso besser. Am besten sind sowieso die Lebensmittel mit nur einer Zutat ... Um keinen versteckten Zucker »einzuschleppen«, werfen Sie im Zweifel einen Blick auf die Zutatenliste. Zucker hat viele Namen und ist nicht immer auf den ersten Blick zu erkennen. Zahlreiche Hersteller deklarieren Zucker unter einem anderen

Namen, um den wahren Zuckergehalt in den Lebensmitteln zu verschleiern.

Achten Sie auf die folgenden Begriffe: Saccharose, Fruchtzucker, Fruktose(sirup), natürliche Fruchtsüße, Laktose, Traubensüße, Traubenzucker, Glukose(sirup), Dextrose, Raffinose, Maltose, Maltodextrin, Malzzucker, Süßmolkenpulver, Gerstenmalz(extrakt), Rohrohrzucker.

RAUS DAMIT!

FETTE	Sonnenblumenöl, Distelöl, Maiskeimöl, Rapsöl, Sojaöl, Margarine, Frittierfett, Butterschmalz mit Zusatzstoffen
FISCH	Stark verarbeitete, panierte oder marinierte Fischprodukte
FLEISCH UND WURST	Stark verarbeitete, panierte / marinierte Fleisch-/Wurstwaren
SPEZIELLE VEGETARISCHE PRODUKTE	Getreidehaltige Produkte wie Seitan, Frikadellen, vegetarische »Wurst«; Lupinenschnitzel (viele Zusatzstoffe!)
GEMÜSE	Dosen-/gewürztes TK-Gemüse, Fertigprodukte, Kartoffelstärke
GEWÜRZE	Gewürzmischungen und Instantbrühen, die Zucker oder Geschmacksverstärker (Glutamat) enthalten
OBST	Konserven und Aufstriche mit Zuckerzusatz; Trockenfrüchte
MILCHPRODUKTE UND MILCHERSATZ	Schmelzkäse, Lightprodukte, zuckerhaltige Milchgetränke und Joghurtzubereitungen, Kondensmilch; Hafermilch, Reismilch
EIER	Kaufen Sie nur noch Eier aus artgerechter Haltung
NÜSSE UND SAMEN	Kandierte Nüsse, gesüßtes Nussmus, Nuss-Nougat-Creme
GETREIDEPRODUKTE	Brot und Backwaren aus Weißmehl, Cornflakes, fertige Müslimischungen, Nudeln aus Hartweizengrieß, polierter Reis
SÜSSUNGSMITTEL UND SÜSSE EXTRAS	Zucker (siehe Kasten links) und Süßigkeiten; Fertigdesserts, Kuchen; Honig, Agaven-, Ahornsirup
WÜRZMITTEL	Fertigketchup, süßer Senf, Fertigsoßen, Balsamicocreme
PIKANTE SNACKS	Chips, Knabbergebäck, Knabberartikel im Teigmantel
GETRÄNKE	Instantkaffeegetränke, Kakaogetränke, Instanttee, Softdrinks, Fruchtsaftgetränk, zuckerhaltige Cocktails, Süßweine

GETRÄNKE FRISCH UND FRUCHTIG

HERRLICH ERFRISCHEND: INGWERLIMONADE

Probieren Sie statt übersüßter Limonaden oder ihren Lightversionen voll ungesunder Zusatzstoffe doch einmal die köstliche selbst gemachte Ingwerlimonade.

Ingwer ist reich an Vitamin C, Kalium, Kalzium, Phosphor und Eisen. Die Wunderwurzel ist nicht nur gesund, sie hilft uns auch beim Abnehmen. Denn Ingwer kurbelt den Stoffwechsel ähnlich stark an wie besonders scharfe Lebensmittel. Zugleich wirkt er appetitzügelnd. Darüber hinaus hilft er bei der (Fett-)Verdauung, was uns besonders zu Beginn der Ernährungsumstellung zugutekommt.

Einfach 70 Gramm frischen Ingwer in dünne Scheiben schneiden, mit 1 Liter kochendem Wasser überbrühen und abkühlen lassen. Den Saft von 4 Limetten dazugeben sowie ein paar Zweige frische Minze. Anschließend mit Erythrit abschmecken und bei Bedarf mit ein paar Eiswürfeln servieren.

Schälen Sie den Ingwer nicht, wenn Sie von der gesundheitsfördernden Wirkung der Wurzel profitieren möchten. Ähnlich wie beim Apfel sitzen auch beim Ingwer die meisten Nährstoffe direkt unter der Schale. Um den Ingwer mit Schale verwenden zu können, kaufen Sie ihn in Bioqualität. Dies ist nur minimal teurer, Sie können auf diese Weise aber sicher sein, dass die Ingwerwurzel frei von Schadstoffen ist.



Minze küsst Zitrone-Ingwer ...



... und Grapefruit liebt Rosmarin.

WASSER MIT KRAUT & FRÜCHTEN

Als weitere gesunde und vor allem erfrischende Alternative zu herkömmlicher Limonade eignet sich auch aromatisiertes Wasser. Dieses lässt sich mit den unterschiedlichsten Geschmacksrichtungen zubereiten.

Auf diese Weise kommt man nicht nur gut hydriert durch den Tag, sondern bringt auch Abwechslung in die Trinkroutine. Wenn man das Vitamin-Wasser selbst herstellt, weiß man zudem sicher, dass es frei von Zucker, Farb- und Konservierungsstoffen sowie von weiteren künstlichen Zusätzen ist.

Befüllen Sie einen Krug oder ein Schraubglas mit Wasser, geben Sie je zwei Esslöffel Frucht – zerkleinert oder angedrückt (Beeren) – und/oder frische Kräuter hinzu. Lassen Sie die Mischung mindestens zwei Stunden ziehen. Dann schütteln oder gut rühren und genießen. Dies sind nur einige der möglichen Kombinationen, bestimmt fallen Ihnen noch welche ein:

- Gurke und Minze
- Zitrone, Ingwer und Minze
- Melone und Salbei
- Blaubeeren, Zitrone und Minze
- Zitrone, Minze, Gurke und Rosmarin
- Erdbeere, Zitrone und Basilikum
- Gurke und Orange
- Grapefruit und Rosmarin
- Zitrone und Thymian
- Orange und Rosmarin
- Himbeere und Zitronenmelisse
- Limette und Apfel
- Schwarze Johannisbeere und Zimtrinde
- Erdbeere und Rhabarber

Falls Sie die Zitrusfrüchte mit Schale verwenden, kaufen Sie bitte die unbehandelte Biovariante. Waschen Sie die Frucht heiß ab. Wenn Sie das Wasser morgens mit zur Arbeit nehmen möchten, bereiten Sie es am Vorabend zu. So können Sie sich am Morgen einfach die Flasche schnappen und einpacken.



Harmoniert perfekt mit Zitrusfrüchten: Lavendel.



Der Star der Wasser-Bar: Basilikum.

Indisches Butter Chicken aus Delhis Küchen

FÜR DAS MARINIERTES FLEISCH:

350 g Hähnchenbrustfilet • 1 daumengroßes Stück frische Ingwerwurzel • 1 Knoblauchzehe •
150 g griechischer Joghurt • 1 EL Garam Masala • 1 EL Limettensaft • 1 TL Pfeffer aus der Mühle • 1 TL Meersalz • 1 TL Paprikapulver

FÜR DIE SOSSE:

1 Zwiebel • 2 Knoblauchzehen • 2 EL Kokosöl • 400 g stückige Tomaten (Dose) • 1 TL Pfeffer •
1 TL Salz • 1 TL Zimt • 1 Prise Erythrit • 150 ml Kokosmilch • 1 EL Butter



ZUBEREITUNG:

1. Das Fleisch kalt abspülen, trocken tupfen und mundgerecht schneiden. Den Ingwer und den Knoblauch schälen und fein hacken. Mit den übrigen Zutaten für die Marinade in einer flachen Schale vermischen. Das Fleisch hineinlegen, mit Marinade bedecken und mindestens 1 Std., besser über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.
2. Für die Zubereitung den Backofen auf 200° (Umluft) vorheizen.
3. Das Fleisch zusammen mit der Marinade in eine Auflaufform geben. Die Marinade noch mal über das Fleisch streichen. 25 Min. im vorgeheizten Ofen backen.
4. Inzwischen für die Soße die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln, den Ingwer schälen und fein reiben. Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten, Ingwer unterrühren. Die Tomaten, die Gewürze und das Erythrit unterrühren und alles 20 Min. bei geschlossenem Deckel köcheln. Dann die Kokosmilch und die Butter hinzufügen.

5. Das Fleisch samt der Marinade in die Tomatensoße geben und zirka 15 Min. köcheln, bis die Soße etwas eingedickt ist.
- EDEL-FASTFOOD:** Das Gericht (indisch: Murgh Makhani) ist ein sehr beliebter, noch recht junger Klassiker der indischen Schnellküche. Kein Wunder, denn das einfache Rezept ist einfach nur köstlich. In Indien wird es meist auf dem Feuer eines Tandoor, dem traditionellen Tonofen, zubereitet.
- GEWÜRZVIELFALT:** Auch Kardamom, Kreuzkümmel, Koriander, Nelken und Fenchel passen gut dazu.
- FÜR SPÄTER:** Ab beziehungsweise nach Woche 4 können Sie 60 Gramm Wildreis pro Portion als Beilage servieren.

NÄHRWERTE	KALORIEN (KCAL)	KOHLLEN-HYDRATE (G)	FETT (G)	EIWEISS (G)
PRO PORTION	656	14	46	47

Tomatenhähnchen mit Zucchini und Feta

ZUTATEN:

150 g Schafskäse (Feta) • 400 g Cherrytomaten • 400 g Hähnchenbrustfilet • Meersalz • Pfeffer aus der Mühle • 1 EL Kokosöl • 2 mittlere Zucchini • 2 Knoblauchzehen



ZUBEREITUNG:

1. Den Feta in Würfel schneiden. Die Tomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. Beides zusammen in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze erwärmen, sodass der Feta ein wenig zerläuft. Bei Bedarf ein wenig Wasser hinzugeben.

2. Inzwischen die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden, salzen und pfeffern. Das Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und das Fleisch darin unter mehrfa-

chem Wenden scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

3. Die Zucchini waschen und putzen, in dünne Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Beides zusammen in der bereits für das Fleisch verwendeten Pfanne anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf zwei Tellern zusammen mit der gebratenen Hähnchenbrust und der Tomaten-Feta-Soße anrichten.

NÄHRWERTE	KALORIEN (KCAL)	KOHLLENHYDRATE (G)	FETT (G)	EIWEISS (G)
PRO PORTION	547	14	26	65

Buntes Ofengemüse mit Chorizo

ZUTATEN:

75 g Schafskäse (Feta) • 400 g Chorizo (spanische Paprikawurst) • 1 rote Zwiebel • 2 Knoblauchzehen • 300 g Brokkoli • 1 Möhre • 1 mittelgroße Zucchini • 1 gelbe Paprikaschote • 4 Champignons • 2 EL schwarze Oliven, entsteint



ZUBEREITUNG:

1. Den Backofen auf 180° (Umluft) vorheizen.
2. Den Feta in Würfel, die Chorizo in fingerdicke Scheiben schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und klein hacken. Das übrige Gemüse waschen (die Pilze nur mit Küchenpapier abreiben) und putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Brokkoli und die Möhre kurz in kochendem Wasser blanchieren, mit dem Schaumlöffel herausnehmen. Ein wenig von dem Wasser

zusammen mit allen anderen Zutaten in eine Auflaufform geben und gut durchmischen.

3. Die Auflaufform in den vorgeheizten Backofen geben. Den Inhalt gelegentlich durchmischen, bei Bedarf noch etwas Wasser angießen. Die Form nach zirka 20 Min. aus dem Ofen nehmen, sobald die Chorizo knusprig braun wird.

WÜRZWURST: Salz und Co. sind nicht nötig, da die Chorizo sehr würzig und salzhaltig ist.

NÄHRWERTE	KALORIEN (KCAL)	KOHLLEN-HYDRATE (G)	FETT (G)	EIWEISS (G)
PRO PORTION	1058	22	76	60



DIE CLEVERE KOMBINATION AUS LOW CARB UND INTERVALLFASTEN

Lecker essen und abnehmen! Mit dieser Diät gelingt es garantiert, denn sie kombiniert die beiden besten und aktuellsten Abnehmkonzepte topeffizient zu einer »ketogenen Wunderwaffe« gegen die Kilos.

Einfacher 4-Wochen-Plan: Schon in der 1. Woche purzeln mit Low Carb die ersten Pfunde, in der 2. Woche wird auf echte ketogene Ernährung umgestellt, in der 3. Woche verstärkt Intervallfasten den Effekt und sichert den Erfolg, die 4. Woche bildet den sanften Übergang in eine dauerhafte Ernährung mit Intervallfasten.

Gesund abnehmen mit Genuss: 70 leckere Rezepte für morgens, mittags und abends plus viele Tipps für Snacks und schnelle Mahlzeiten machen Ihnen den Weg ins neue, schlanke Leben leicht.

Tausendfach bewährt: Die Autoren leben, was sie schreiben. Über ihre Websites sind sie vernetzt mit Tausenden Fans der »Keto-Power«, die im Buch einige ihrer Geschichten beisteuern. So wurde die Erfolgsdiät entwickelt: aus der Praxis für die Praxis!

WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-6837-5



9 783833 868375



www.gu.de