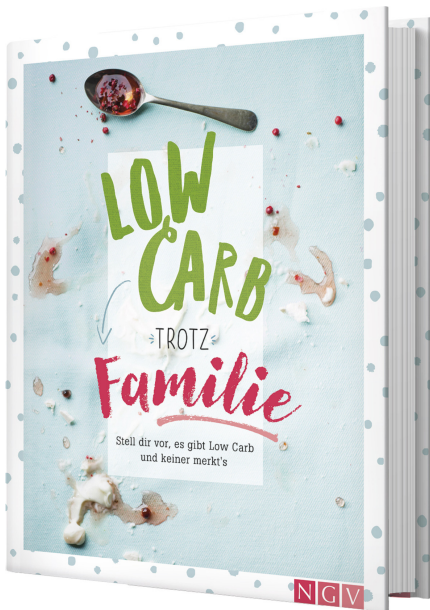


## Low Carb trotz Familie

**Stell dir vor, es gibt Low Carb und keiner merkt's**

**Mama macht Low Carb und allen schmeckt's**



- 60 unkomplizierte, familientaugliche Rezepte: von raffinierten Frühstücksideen über sättigende Hauptgerichte bis hin zu köstlichen Snacks und erfrischenden Getränken
- Das erste Low-Carb-Buch speziell für Mütter
- Alle Rezepte von der beliebten Autorin und Ökotrophologin Sarah Schocke und ihrer Familie getestet; gespickt mit vielen wertvollen Tipps und persönlichen Erfahrungen
- Superpraktisch: 14-Tage-Wochenplan zum sofortigen Loslegen
- Alle wichtigen Basics rund ums Thema Low Carb: Funktionsweise, Wirkung, Low-Carb-taugliche Lebensmittel, versteckte Kohlenhydrate und vieles mehr

Es gibt sie doch: Eine Diät, die auch mit Familie funktioniert! Mit unseren familienerprobten Low-Carb-Rezepten bringen Mütter ihre Abnehmwünsche und die Anforderungen des stressigen Alltags kinderleicht unter einen Hut - denn Hand aufs Herz: Meistens sind es doch die Mütter, die den Haushalt schmeißen, die Familie umsorgen und den Kochlöffel schwingen. Die 60 köstlichen Rezepte sind entweder per se familientauglich oder können ganz leicht für den Rest der

---

Familie angepasst werden - so ist kein Extra-Kochen nötig, die Pfunde purzeln ohne Stress und der Rest der Familie ist auch glücklich und satt.

Low Carb ist die perfekte Abnehmhilfe im Alltagsstress: Kein Kalorienzählen, kein Hungern, kein Jo-Jo-Effekt. Dabei verbannen wir Kohlenhydrate nicht ganz vom Speiseplan. Low Carb light: absolut alltagstauglich und dauerhaft durchzuhalten. Der praktische 14-Tage-Wochenplan macht die Umsetzung noch leichter. So rückt das Wohlfühlgewicht in greifbare Nähe!

**Autoreninfo:**

Sarah Schocke studierte Ökotrophologie und arbeitete mehrere Jahre als Redakteurin für einen führenden deutschen Ratgeberverlag im Bereich gesunde Ernährung. Heute schreibt und kocht die zweifache Mutter als freie Fachjournalistin und Autorin zu den Themen gesunde Ernährung und Genussküche mit besonderem Fokus auf vegetarischer und Familienküche.

**Zielgruppe:**

Mütter, die ihre letzten Schwangerschaftskilos loswerden möchten und/oder ihr Wohlfühlgewicht erreichen bzw. halten möchten

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH  
gebunden, farb. Abb.

144 Seiten, Format 19 x 24,5 cm

ISBN: 978-3-625-18734-9

Erscheint: Januar 2020

12,00 EURO