



Liebe Leserinnen und Leser,

verzeihen Sie, wenn ich direkt mit einer so persönlichen Frage starte, aber sind Sie eigentlich fit, energiegeladen, schlank und muskulös – oder schlapp, müde, erschöpft und Ihr Gewicht stört Sie schon lange? Keine Sorge, Sie müssen mir die Frage nicht beantworten. Letztlich betrifft es uns doch alle, egal von welcher Position aus wir starten. Wer möchte nicht sein Leben lang fit sein und bleiben?

Ich jedenfalls sehnte mich viele Jahre meines Erwachsenenlebens genau danach: ein aktives, schlankes Leben zu führen. Lange mühte ich mich vergeblich ab, schob Frust, wurde müder, träger, dicker und immer kränker. Bis ich LCHF fand, über 50 kg Gewicht verlor und von Kleidergröße 54 in angenehme 38–40 schrumpfte. Das Beste allerdings ist meine wiedererlangte Gesundheit!

Das klingt unglaublich und die Fotos sind bestimmt auch nur retuschiert? Ich kann Ihnen versichern: Es ist tatsächlich so geschehen und ich lade Sie ein, selbst den Beweis anzutreten! Nebenbei bemerkt – auch wenn Sie gar keine Kilos zu verlieren haben, können Sie von LCHF profitieren, denn es ist eine rundum gesunde Ernährungsweise.

LCHF steht übrigens für Low Carb High Fat. Der Anteil der Kohlenhydrate in der Nahrung wird gesenkt, während der Fettanteil steigt. Das klingt erst mal kompliziert, ist es aber nicht. Nach ein paar Wochen werden Sie nie wieder anders essen wollen – einfach, weil LCHF schmeckt!

Dieses Buch ist ein sehr persönliches. Viel Herzblut habe ich hineingesteckt, aber letztlich berichte ich nur davon, was ich selbst erlebt und mit großem Erfolg umgesetzt habe. Auch die Theorie hinter LCHF soll nicht zu kurz kommen, schließlich möchte ich Sie von der Wirksamkeit der neuen Ernährung überzeugen. Vor allem aber möchte ich Ihnen die Umstellung erleichtern. Dafür habe ich Ihnen ein paar Tipps für den erfolgreichen Start und eine Sammlung meiner Lieblingsrezepte zusammengestellt.

Ich wünsche Ihnen vollen Genuss auf Ihrem Weg mit LCHF!

Ihre Anne Paschmann