

## Liebe Leserinnen und Leser!

„Nun sind also die Kohlenhydrate aus der Mode gekommen“, bemerkte trocken meine Freundin Laura, als wir uns einmal wieder über Diäten ganz im Allgemeinen und ihre paar Kilos zu viel im Speziellen unterhielten.

Ja, so kann man es auch sagen.

Die Kohlenhydrate sind out. Seit einigen Jahren hört und liest man überall von No Carb und Low Carb, von kohlenhydratarmen Lebensmitteln und Gerichten als Königsweg, um Kilos zum Purzeln zu bringen.

Laura jedenfalls hat das dann einige Wochen lang selbst ausprobiert: ein Ernährungsprogramm mit ganz wenig Kohlenhydraten. Und als wir uns Monate später wieder trafen, sagte sie „... und ich selbst, ich bin wieder ganz in Mode gekommen, getraue mich wieder, Klamotten zu tragen, die nicht wie ein Sack an mir herunterhängen.“ Und gut sah sie aus in ihrer Jeans und dem engen bunten T-Shirt. Eine zufriedene, selbstbewusste Frau, die nun zu ihrer Figur stehen konnte.

So einfach kann das sein. So einfach IST das.  
Wir haben für Sie gute Nachrichten:

**Es lohnt sich,**

die Kohlenhydrate in Ihrem Essen im Blick zu behalten. Denn das verhilft zu einem schnellen Abnehmerfolg.

Bereits einige Wochen am Stück kohlenhydratarm zu essen reichen aus, dass Sie um ein paar Kilogramm leichter werden.

**Sie dürfen essen,**

mindestens 3-mal am Tag, und Sie sollen sich 3-mal am Tag satt essen. Mit den zahlreichen kohlenhydratarmen Rezeptideen und Tipps in diesem Buch ist das ganz einfach.

**Und Sie können die Kilos ganz auf Ihre Art loswerden:**

nach und nach über 8 Wochen hinweg mit einem eher gemäßigten Low-Carb-Programm oder powerschell in 2 Wochen mit einem streng kohlenhydratarmen Speiseplan – in diesem Buch haben Sie die Wahl.

Pasta & Co. sind in jedem Fall nur für eine Weile vom Teller verbannt: Sie leben hier genau so lange Low Carb, bis Sie mithilfe unseres Low-Carb-Programms die so nervigen überflüssigen Kilos losgeworden sind. Denn wer möchte schon für immer auf Nudeln, Risotto und Pizza verzichten?

Lesen Sie auf den folgenden Seiten, warum eine Ernährungsweise mit wenig Kohlenhydraten so erfolgreich ist. Und machen Sie sich damit Ihr ganz persönliches Low-Carb-Abnehm-Programm leicht. Lassen Sie sich mit unseren vielen und vielfältigen alltagstauglichen Rezepten davon überzeugen, dass eine kohlenhydratbewusste Ernährung schmeckt und leicht selbst zuzubereiten ist.

Gut gelauntes Leichterwerden wünscht Ihnen

Claudia Lenz

Danke

Herzlichen Dank an Gudrun Mach, die mich seit vielen Jahren als Testköchin kompetent begleitet, für ihre engagierte Mitarbeit an diesem Buch. Mit ihrer großen Koch-, Küchen- und Einkaufserfahrung ist sie eine unverzichtbare Mitarbeiterin unseres Redaktionsteams. Gudrun Mach stellte für dieses Buch über Wochen hinweg ihre Versuchsküche – und teilweise auch ihre Familie – auf Low Carb um. Das Ergebnis finden Sie im Rezeptteil dieses Buches: eine große, bunte, vielfältige Auswahl an Low-Carb-Gerichten für jede Tageszeit und hoffentlich für jeden Geschmack. Guten Appetit!