

Liebe Leserinnen und Leser,

kennen Sie das? Wieder einmal lief alles so gut im Urlaub mit dem Essen auf Low-Carb-Art. Mit Muße einkaufen und gesund kochen, essen gehen und dabei bewusst das bestellen, was einem guttut. Mit allen Sinnen bei sich sein. Ja, so viel Zeit ist im Urlaub. Die Erholung nimmt zu, und das Gewicht bleibt da, wo es sein soll, wird im besten Fall weniger.

Doch kaum ist die freie Zeit vorbei und der Alltag hat einen wieder eingeholt, kommt man so unglaublich schnell wieder ins falsche Essensfahrwasser. Lästig!!! So rasch holt einen das Hamsterrad wieder ein: weil es Stress gibt, weil man sich selbst zu wenig Zeit nimmt für all das, was einem persönlich wichtig ist. Das wollen wir nicht. Wir möchten noch nicht einmal, dass es uns nach einem harmonischen Wochenende ratzfatz in eine ungemütliche, ernährungsmäßig katastrophale Woche schwappt.

Wohlfühlessen, Wohlfühlleben – Wohlfühl-Weiterleben auch nach der Urlaubszeit oder nach einem entspannten Wochenende ... Wohlfühl-Low-Carb-Essen auch im Berufsalltag, darum geht es in diesem Kochbuch.

Wir stellen Ihnen wieder jede Menge Rezepte von morgens bis abends vor, von klein bis üppig, warme und kalte Gerichte, solche zum Sofort-Essen und viele, viele zum Mitnehmen ... Hier geht einmal mehr ein herzliches Dankeschön an Elke Hilbert für ihre immer so kreative Unterstützung bei den Rezepten. Entdecken Sie vor allem unsere vielen »Zwei-Nutzen-Gerichte«, bei denen am Vortag vorgearbeitet wird für das Büro-Essen für den nächsten Tag und gleichzeitig springt auch noch ein Abendessen dabei heraus.

Guten Appetit und viel Genuss

Claudia Lenz