

der ketogenen Ernährung schicken Sie den Heißhunger in die Wüste und erreichen endlich Ihr Wunschgewicht! Und das Beste: Sie vermeiden den Jo-Jo-Effekt, ernten so bleibende Erfolge auf der Waage und viele weitere gesundheitliche Vorteile.

INTERVALLFASTEN

Damit das Low-Carb-Leben den gewünschten Erfolg bringt, stellt Ihnen dieses Buch einen kraftvollen Helfer zur Seite: das Kurzzeit- beziehungsweise Intervallfasten. Das sind Phasen ohne Essen, die Sie locker meistern, weil Sie sie zur Hälfte schon mal einfach wegschlafen. Dank der kohlenhydratarmen Keto-Ernährung ist Ihr Blutzuckerspiegel so stabil, dass Sie sich auch während dieser Fastenintervalle

immer schön satt und zufrieden fühlen.
Und das ist noch längst nicht alles: Auch die kurzen Fastenetappen garantieren Ihnen zahlreiche gesundheitliche Vorteile – Sie gewinnen an Ausgeglichenheit und innerer Unabhängigkeit, fühlen sich fit, entspannt und einfach pudelwohl.

IHR 4-WOCHEN- FAHRPLAN ZUM WUNSCHGEWICHT

Je schneller die Ernährungsumstellung klappt, desto leichter fällt sie Ihnen. Der Vier-Wochen-Plan nimmt Sie an der Hand und führt Sie Schritt für Schritt zügig zum Erfolg:

Woche 1

DIE EINFÜHRUNGSPHASE

Sie genießen drei leckere, kohlenhydratreduzierte Mahlzeiten pro Tag – von Schokoladencreme mit Waldbeeren bis zum Schinken-Wrap mit

Gorgonzola. Ganz nebenbei befreien Sie sich nach und nach von belastenden Gewohnheiten.



Woche 2

DIE UMSTELLUNGSPHASE

Jetzt wird es richtig spannend: Sie schwelgen weiterhin in drei köstlichen Mahlzeiten pro Tag – von Rührei mit Räucherlachs bis Involtini auf Blattspinat –, steigen aber jetzt von der kohlenhydratreduzierten auf die ketogene Ernährung um. Die Folge davon: Nach 2 bis 3 Tagen legt Ihr Körper den Schalter

um und kommt in den Stoffwechszustand der „Ketose“. Das heißt, Ihr Körper lernt wieder, seine Energie aus den Körperfettreserven zu gewinnen! So feiern Sie bereits jetzt erste Abnehmerfolge, die Ihre Motivation anfachen werden.



Woche 3

DIE STABILISIERUNGSPHASE

Das Motto jetzt: Aus drei mach zwei! Sie kombinieren nun die ketogene Ernährung mit der 16/8-Methode des Intervallfastens: