

Für mehr Gesundheit und Wohlbefinden

Low Carb und Genuss gehören zusammen! Mit "Das Strunz-Low-Carb-Kochbuch" zeigt Dr. med. Ulrich Strunz, dass es ein Leichtes ist, sich gesund und fit zu halten. Essen à la Strunz bedeutet: überflüssige Kohlenhydrate streichen, dafür auf hochwertiges Eiweiß und knackfrische Vitalstoffe setzen, sich genetisch korrekt ernähren. Klingt einfach, ist lecker! Eine moderne Küche mit vielen vegetarischen und auch veganen Rezepten - von mediterran bis asiatisch, von urban bis "Landlust". Aufwändig fotografiert, verführerisch gestaltet: über 150 unkomplizierte Forever-Young-Gerichte für jeden Geschmack. Von der ersten bis zur letzten Seite Strunz pur! Hier läuft einem bereits beim Durchblättern das Wasser im Mund zusammen.

Mehr Vitalität und größeres Wohlbefinden für uns alle - das ist das Ziel des Mediziners Ulrich Strunz. Erreichen lässt sich dies mit Entspannung, Bewegung und vor allem mit genetisch korrektem Essen. Wer so isst, wie unser genetisches Programm verlangt, wird binnen Wochen schlank und fit, glücklich und gesund. Deshalb: Tanken Sie Eiweiße, setzen Sie auf essentielle Fette, achten Sie auf Vitalstoffe. Und verzichten Sie ganz einfach und wie nebenbei auf ermüdende und energieraubende Kohlenhydrate. Wie das gehen soll, dazu findet man in "Das Strunz-Low-Carb-Kochbuch" nicht nur jede Menge Tipps, sondern auch und vor allem köstliche Rezepte zum Ausprobieren. Schon steht die Carb-Falle nicht mehr im Wege.

Fortan ist man aus der Küche nicht mehr rauszukriegen. Stundenlang steht man ab sofort vor dem Herd und kocht ein Gericht nach dem anderen, dank Ulrich Strunz und seinen Kochbüchern. Das vorliegende ist die reinste Wundertüte. Wie wär's mit Eiweiß-Walnuss-Salat, Avocado-Koriander-Creme oder Entensatai mit Erdnuss-Blumenkohl? Sogar die Lust auf Süßes lässt sich ganz ohne Kohlenhydrate zügeln. Man sollte unbedingt das Limetten-Sorbet oder die Eiweiß-Pancakes auf den Tisch zaubern. Mediterrane Antipasti, asiatische Wok-Gerichte, urbanes Streetfood und ländliche Suppentopfküche stillen den Heißhunger. Doch die Rezepte im "Strunz-Low-Carb-Kochbuch" machen nicht nur satt. Sie machen Appetit auf mehr, viel, viel mehr!

Dr. med. Ulrich Strunz ist die erste Adresse, wenn es um gesunde Ernährung geht. Fast zwanzig Bücher zu diesem Thema sind von ihm erschienen - und auf große Begeisterung bei vielen, vielen Lesern gestoßen. Auch "Das Strunz-Low-Carb-Kochbuch" zeigt: Essen und Genuss gehören zusammen. Das vorliegende Werk ist der Schlüssel, um endlich glücklich zu sein.

Susann Fleischer 16.01.2017

Quelle: www.literaturmarkt.info