



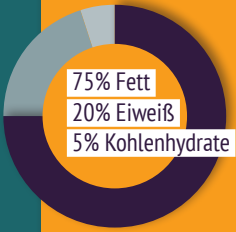
# LOW CARB

## SCHLEMMEN BIS DIE HOSEN SCHLACKERN



### Wie funktioniert's?

- » Reduziere den Anteil deiner Kohlenhydrate auf etwa 30g pro Tag
- » Erhöhe zeitgleich die Zufuhr von hochwertigen, gesunden Fetten bei normaler Eiweißzufuhr von 1-2g Eiweiß je kg Körpergewicht



### Fett macht nicht fett!

LowCarb – HighFat lautet das Motto! Denn Fett ist ein lebenswichtiger Nährstoff, der in Verbindung mit wenigen Kohlenhydraten gesund und schlank macht!

## HIGH CARB VS. LOW CARB



Viele Kohlenhydrate



Wenig Kohlenhydrate

