

Dein Low – Carb Plan für die Kühleiszeit

- Kohlenhydrate unter 100 g.
- Lerne deine Nahrung kennen.
- Gute Fette rauf.
- Eiweiß moderat.
- High Fat nicht übertreiben.
- Gemüse/Salat in jeder Mahlzeit.
- Lass das snacken.
- Wenn du satt bist, bist du satt!
- Den Cheat-Day nicht zu wörtlich nehmen.

Platz für motivierende Gedanken • Ideen • Notizen:
