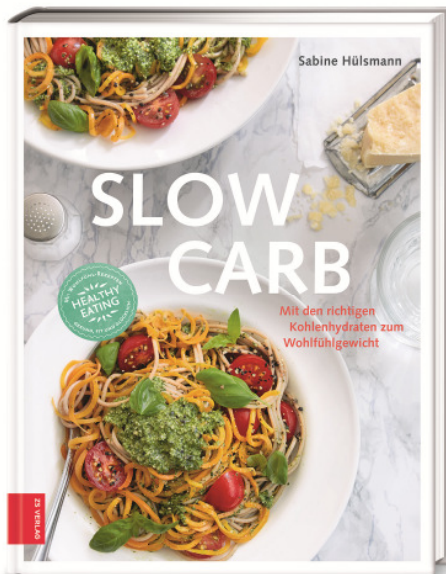


## Presse-Information

### Mit den richtigen Kohlenhydraten zum Wohlfühlgewicht

„Wohlfühlgewicht bedeutet für mich: Das Gewicht liegt auf dem Wohlfühlen.“

Sabine Hülsmann



**Sabine Hülsmann**  
**Slow Carb**  
176 Seiten | Format 19,7 x 25,5 cm  
€[D] 18,99 | €[A] 19,50  
ISBN 978-3-89883-505-3  
**Erscheinungstermin: 22. Januar 2016**  
**ZS Verlag**

Warum auf Kohlenhydrate verzichten? Schließlich machen sie fit und glücklich! Es sollten nur die richtigen sein: Slow Carbs, langsame Kohlenhydrate, die lange satt machen und den Blutzuckerspiegel nicht schnell ansteigen lassen. Da haben Heißhungerattacken keine Chance!

Ernährungswissenschaftlerin Sabine Hülsmann hat über 110 Slow-Carb-Rezepte für jeden Tag und jede Gelegenheit entwickelt: für Frühstück und Brunch, Snacks und Suppen, Hauptgerichte und Süßes. Extras bieten die Sonderseiten für Smoothies, Eis und Dips - denn auch solche leckeren Kleinigkeiten können ganz schlank daher kommen. Dazu gibt es eine gute Prise Hintergrundwissen und viele nützliche Tipps. Perfekt für alle, die auf der Suche sind nach einem alltagstauglichen gesunden Ernährungskonzept und ganz nebenbei ein paar Pfunde verlieren möchten.

**Sabine Hülsmann** hat ein sehr gesundes Hobby: ihren Gemüsegarten. Dort baut sie nicht nur Alltägliches an, sondern auch seltene Sorten. Mit gesunder Ernährung ist sie groß geworden. Und erfolgreich: als Diätassistentin, Ökotrophologin, Heilpraktikerin, Projektmanagerin in der sensorischen Marktforschung, in Alfons Schuhbecks Kochschule und aktuell im Referat Lebensmittel und Ernährung bei der Verbraucherzentrale Bayern.



© Sabine Hülsmann