



## Low Carb – High Impact: Sarahs Abnehm-Geheimnis mit leckeren Rezepten jetzt als Kochbuch

- *Low Carb Lieblingsrezepte*: Erst- und Eigenveröffentlichung eines Kochbuchs mit 40 einfachen low Carb Rezepten zum Abnehmen ohne Hunger und Verzicht.
- Die low Carb Gerichte regen die Fettverbrennung und den Stoffwechsel an, denn sie haben wenig Kohlenhydrate und Zucker aber umso mehr Eiweiß.
- In den Rezepten werden nur natürliche Lebensmittel ohne künstliche Zusatzstoffe und Aromen verwendet.
- Inspiration für gesunde Ernährung durch den Ersatz gehaltvoller Gerichte durch leichte low Carb Alternativen. Das Kochbuch enthält viele Anregungen wie man sich schlank essen und Süßes durch gesunde Naschereien ersetzen kann.
- Alle Rezepte sind unkompliziert zu kochen. Perfekt für alle, die wenig Zeit haben, aber unbedingt auf eine ausgewogene Ernährung achten möchten.

Healthyliciously  
Sarah Ebel

c/o Riesenspatz  
Telemannstraße 21  
20255 Hamburg

www.healthyliciously.de  
[healthyliciously@  
gmail.com](mailto:healthyliciously@gmail.com)  
040-60571381

Abdruck honorarfrei

Hamburg, 02. Dezember 2022. Die Hamburger Bloggerin Sarah Ebel veröffentlicht morgen ihr Debüt-Kochbuch *Low Carb Lieblingsrezepte* mit kohlenhydratarmen und fettverbrennenden Rezepten, um gesund abzunehmen und langfristig schlank zu bleiben. In diesem Buch hat die Autorin all die Rezepte zusammengestellt, mit denen sie nach ihrer zweiten Schwangerschaft 15 Kilo abgenommen und nicht wieder zugenommen hat.

Für die Autorin ist die low Carb Ernährungsweise ein echtes Erfolgsrezept: „Ich habe schon so viele Abnahmemethoden ausprobiert: Punkte & Kalorien zählen, Intervallfasten, Hypnose, intuitives Essen, Shakes und noch so viel mehr. Doch nichts hat mir langfristig geholfen, bis ich mit low Carb gelernt habe, nachhaltig gesund zu essen und dadurch endlich dauerhaft schlank bleibe.“

Das hat sie bisher noch nie geschafft. Die low Carb Ernährung ist kein Wundermittel und braucht auch Disziplin, aber all die gesunden und leckeren Rezepte in ihrem neuen Kochbuch haben ihr dabei sehr geholfen. Sie verzichtet auf nichts, ersetzt schlau und genießt in vollen Zügen.

### **Endlich gesund abnehmen, da die low Carb Ernährung Fettverbrennung und Stoffwechsel anregt**

Alle *Low Carb Lieblingsrezepte* von Sarah Ebel haben wenig Kohlenhydrate und Zucker, damit der Insulinspiegel nicht so stark ansteigt und man keine Heißhungerattacken bekommt, wenn er abfällt. Sie fördern einen niedrigen Insulinspiegel, damit der Körper Fettzellen abbauen und die frei gewordenen Fettsäuren zu Energie verbrennen kann. Außerdem enthalten die Gerichte viel Eiweiß, denn das macht lange satt. „Mit proteinreichen Lebensmitteln isst man automatisch die Dinge, die den Stoffwechsel



ankurbeln. Denn ein Drittel der Kalorien, die in Eiweiß stecken, werden gleich wieder verbrannt.“ erklärt die Influencerin.

Darüber hinaus verwendet die Hamburgerin in ihren Rezepten nur natürliche Lebensmittel ohne künstliche Zusatzstoffe und Aromen. „Das ist nicht nur gesund und nachhaltig, sondern schmeckt auch noch hervorragend.“ so die zweifache Mutter. Mit ihrem Kochbuch möchte sie keine Vorgaben machen, sondern zeigen, wie einfach gesunde und sattmachende Zutaten zu leckeren Gerichten kombiniert werden können. „Deshalb verbinde ich vor allem Gemüse und Eiweiß in meinen Rezepten und freue mich sehr, wenn ich damit kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Reis, Nudeln oder Mehl ersetzen kann.“.

### Inspiration für gesunde Ernährung im Alltag

Healthilyiciously  
Sarah Ebel

c/o Riesenspatz  
Telemannstraße 21  
20255 Hamburg

www.healthilyiciously.de  
[healthilyiciously@  
gmail.com](mailto:healthilyiciously@gmail.com)  
040-60571381

Abdruck honorarfrei

Mit ihrer Erfolgsgeschichte möchte Sarah Ebel andere motivieren, gesund und lecker zu kochen. So sind im Sommer 2020 zunächst ihr Blog und das Instagram-Profil und nun das low Carb Kochbuch entstanden. „Ich wünsche mir, dass ich meine Leser:innen mit meinen Rezepten inspirieren kann, gesünder zu leben und jeden Tag wunderbare und leichte Gerichte zu genießen. Dabei ist es mir ein großes Anliegen, dass jeder die Rezepte ganz einfach nachkochen kann. Ich verwende wenige Zutaten, die ich meist zu Hause habe, damit ich nicht zu viel Zeit mit Kochen aber umso mehr mit Genießen verbringen kann.“

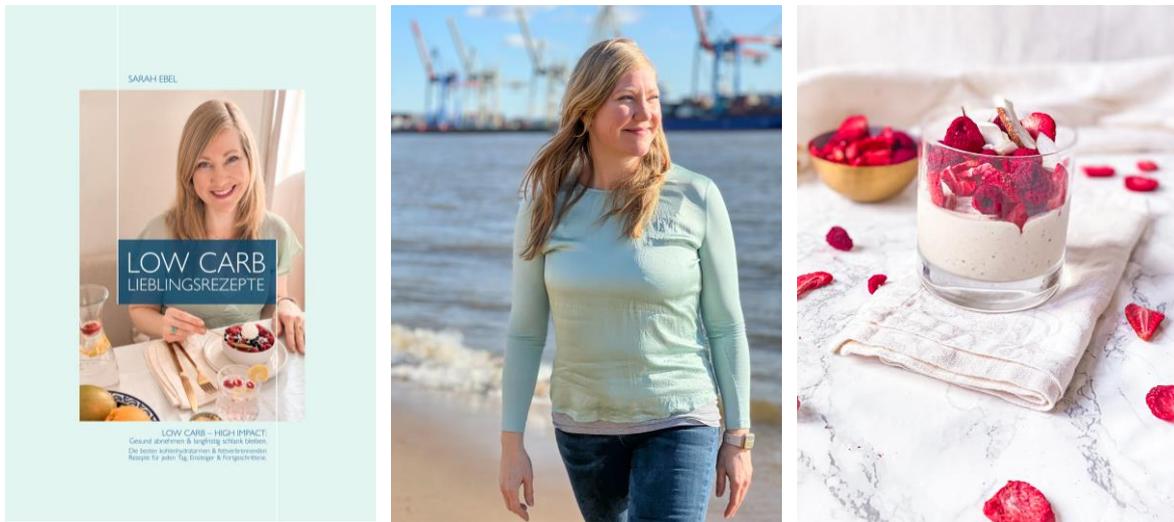
Perfekt für Berufstätige, Mütter, Eltern, Studenten und alle, die wenig Zeit haben, aber unbedingt auf eine ausgewogene Ernährung achten möchten. Denn dieses Kochbuch zeigt, wie unkompliziert gesunde und sattmachende Zutaten zu köstlichen Gerichten kombiniert werden können.

### Digital Creator, Sidepreneurin & Autorin

Sarah Ebel ist hauptberuflich Kooperationsmanagerin. Mit dem Blog hat sie sich den Wunsch erfüllt, zu einem Akteur in der digitalen Welt zu werden. Schon die Webseite hat sie selbst programmiert. Deshalb lag es nahe, das Kochbuch auf Amazon nebenberuflich im Eigenverlag zu veröffentlichen.

*Low Carb Lieblingsrezepte* ist als eBook, Taschenbuch und Hardcover ab 6,99 € auf Amazon erhältlich:

<https://amzn.to/3ijuyhZ>



*Low Carb Lieblingsrezepte, das Debut-Kochbuch der Hamburger Bloggerin Sarah Ebel*

Healthyliciously  
Sarah Ebel

c/o Riesenspatz  
Telemannstraße 21  
20255 Hamburg

www.healthyliciously.de  
[healthyliciously@  
gmail.com](mailto:healthyliciously@gmail.com)  
040-60571381

Abdruck honorarfrei

**Healthyliciously.de** ist der Blog der Hamburgerin Sarah Ebel. Hier teilt sie leckere low Carb Rezepte mit viel Eiweiß & wenig Zucker. So sind sie nicht zu gehaltvoll und machen trotzdem satt und zufrieden. Der Fokus liegt auf gesunden und leckeren Inhalten. Healthy und deliciously – Healthyliciously eben! Ihr Debut-Kochbuch „Low Carb Lieblingsrezepte. Low Carb – High Impact: Gesund abnehmen & langfristig schlank bleiben. Die besten kohlenhydratarmen und fettverbrennenden Rezepte für jeden Tag, Einsteiger & Fortgeschrittene.“ hat sie auf Amazon im Eigenverlag veröffentlicht.

Diese Meldung finden Sie auch unter [www.healthyliciously.de/presse/](http://www.healthyliciously.de/presse/)

Webseite: [www.healthyliciously.de](http://www.healthyliciously.de)

Amazon: <https://amzn.to/3ijuyhZ>

Instagram: <https://www.instagram.com/healthyliciously.sarah/>

Pinterest: <https://www.pinterest.de/healthyliciously/>

Facebook: <https://www.facebook.com/Healthyliciously.Sarah>

Sarah Ebel, [healthyliciously@gmail.com](mailto:healthyliciously@gmail.com), 040-60571381