

Presstext Langfassung (2.630 Zeichen):

Neu: Friedrich Bohlmann's Heidefarmen-Frühjahrsdiät saisonal – regional – ideal exclusiv für die drei Heidefarmen

Der Frühling naht mit großen Schritten und die Festtagspfunde sollen so schnell wie möglich wieder verschwinden. Viele Frauen haben gerade jetzt zu Jahresbeginn jede Menge gute Vorsätze. Aber: Aller Anfang ist schwer. Ein Aufenthalt auf einer der drei Heidefarmen kann den Anfang wesentlich erleichtern. Der Heidefarmen-Vorteil: In der Gruppe fällt das Abnehmen gleich viel leichter!

Seit über 25 Jahren hilft die Kartoffel-Diät den Heidefarmen-Gästen erfolgreich beim Abnehmen. Dieses besondere Jubiläum wurde zum Anlass genommen, diese Diät neu zu interpretieren. Gemeinsam mit Deutschlands erfolgreichsten Ernährungswissenschaftler und Kochbuchautor Friedrich Bohlmann - seine Diäten sind von **Stiftung Warentest** mit „**Sehr empfehlenswert**“ bewertet worden – wurden modernste ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse wie zum Beispiel der **glykämische Index** mit berücksichtigt.

Herausgekommen ist eine völlig neue und sehr erfolgversprechende Diät: **Bohlmann's Heidefarmen-Ideal-Diät** mit neuen, unglaublich leckeren Rezepten mit Zutaten direkt aus der Region. Das Geheimnis dieser neuen Frühjahrsdiät: Neuste wissenschaftliche Studien zeigen, dass zu viele Kohlenhydrate den Fettabbau stören und nach kurzer Zeit Hunger erzeugen. Auch Kartoffeln enthalten solche „schnellen Kohlenhydrate“, doch in der neuen Kur wird die leckere Knolle so geschickt eingesetzt und gekonnt mit anderen Lebensmitteln kombiniert, dass man von den vielen Vorteilen der Kartoffel profitieren kann, ohne durch einen zu hohen Blutzuckeranstieg den Abnehmerfolg zu schmälern.

Das Heidefarmen-Geheimnis: Hier kann man sich lecker ernähren, entgiften und sich wohl fühlen. Gleichgesinnte kommen zusammen, um sich bei Spaziergängen, Gymnastik und Kneipen im Bach auszutauschen und die herrliche Natur zu genießen. Dazu kommen Profi-Tipps von den Heidefarmen-Köchinnen und alle Rezepte zum Nachkochen für zu Hause. Die Rezepte sind einfach nachzukochen und dabei sehr wohlschmeckend, so dass zu Hause mit viel Spaß und hoher Motivation weitergemacht werden kann.

Der erfolgreiche Kochbuchautor Bohlmann, der bereits mit zwei Journalistenpreisen ausgezeichnet wurde, ließ in der neuen Frühjahrsdiät auch seine Liebe zur regionalen Esskultur mit einfließen. Für die neue Frühjahrs-Fitnesskur nutzten die Köche der drei Heidefarmen (Ferienclub Lüneburger Heide, 1. Deutsches Kartoffelhotel Lübeln, Rundlingsdorf Sagasfeld) die Nähe zur Lehrküche von Bohlmann und absolvierten dort Schulungen in Theorie und Praxis, um ihr profundes Wissen weiter zu verfeinern und noch besser in der Lage zu sein, die Gäste zu beraten und Tipps mitzugeben, wie man die Gerichte ohne großen Aufwand auch zuhause nachkochen kann.

Die beliebte Pellkartoffelparty wird es im Kartoffelhotel selbstverständlich weiterhin geben. Das nächste Gemeinschaftsprojekt des Kochbuchautoren Bohlmann und des Kartoffelhotels steht auch schon an: Geplant ist ein neues Kartoffel-Kochbuch.

Mehr Infos: www.heidefarmen.de