



Annika Brettfeld-Rask

Die Autorin und Trainerin Annika Brettfeld–Rask hat mit LCHF knapp einen Zentner Gewicht verloren und verarbeitete ihre Erfahrungen rund um diese Ernährungsform unter dem Namen Annika Rask in ihrem Buch „Entpuppt – Mit LCHF in ein leichtes Leben“, das im April 2014 veröffentlicht wurde.

2015 machte sie ihre Berufung zum Beruf und gründete LCHFplus. Hier bietet sie neben Coaching in Einzel- und Kleingruppen auch Seminare, Personal Training, einen LCHF plus Anfängerkurs und jetzt darüber hinaus Kochkurse an.

Außerdem betreibt sie die erste deutsche LCHF-Website www.LCHF.de mit einem angeschlossenen Forum mit über 5.000 Mitgliedern.

Wegen ihrer persönlichen Erfahrungen und ihres fundierten Wissens gilt sie als die Ansprechpartnerin rund um die Ernährungsform Low Carb High Fat.