Veröffentlicht auf Presseportal Schweiz - Presse und Medienmitteilungen (https://www.presseportal-schweiz.ch)

08.03. 2011

Low Carb Weltreise - Der Wegbegleiter für die ersten Schritte auf dem Low-Carb Weg

Von Schuetz



Bild Rechte
©by Jutta Schütz (FIT GESUND SCHOEN)

(Bruchsal) **Unsere Nahrung darf nicht unser Schicksal sein - Nicht nur Diabetiker sollten neu kochen lernen. Die heutige Ernährung enthält meistens zu viele Kohlenhydrate und eine ungesunde und einseitige Essensweise führt neben Gewichtszunahme auf Dauer auch zu einem Entgleisen des Stoffwechsels. Low Carb stellt viele der anerkannten Ernährungslehren auf den Kopf und sie gibt nicht nur dem Körper neue Kraft, auch die mentale Stärke kehrt wieder zurück.**

Mit einer Low Carb (Kohlenhydratreduzierte Ernährung) Ernährung lässt sich nicht nur der Blutzuckerspiegel senken, sondern auch den Bluthochdruck und die schlechten Cholesterinwerte. Essen wir zu viele Kohlenhydrate, verbrennt unser Körper weniger

Fett, das gute HDL-Cholesterin sinkt und die Triglycerid-Werte erhöhen sich. Low Carb ist keine neue Diät sondern eine Ernährungsrevolution, die abwechslungsreich ist und außerdem sehr gut schmeckt. Es gibt seit dem Jahr 1940 beweisbare Studien, dass man verschiedenste Krankheiten durch eine kohlenhydratarme Ernährung heilen kann. Viele Vitamine, Vitalstoffe, Powerstoffe und Stressblocker stecken in dieser Ernährungsweise, und sie ist keine neue Diät, sondern eine Lebenseinstellung. Essen ist Leben - Für eine gesunde Ernährung brauchen wir die richtigen Informationen und den Mut zur Veränderung.

Das Buch ist auch für Laien verständlich geschrieben und neben einer kurzen aber fundierten Erklärung über Low Carb gibt es zahlreiche, leckere Rezepte aus der ganzen Welt ohne lästiges Kalorienzählen. Ein kurzer Theorieteil am Anfang des Buches bietet auch für Low-Carb Neulinge eine schnelle aber gute Übersicht zur Wirkungsweise dieser Ernährungsform. Neben diesen spannenden Hintergrundinfos findet man in diesem Koch-Buch 152 leckere, unkomplizierte und kohlenhydratarme Rezepte aus der ganzen Welt, die sich wirklich schmackhaft von der herkömmlichen Diätkost abheben.

Low Carb Weltreise - Kohlenhydratarme Spezialitäten aus der ganzen Welt
Dieses Buch kommt von der tredition-Partnerseite "FIT GESUND SCHOEN".
Autor: Jutta Schütz
Seitenanzahl: 176 ISBN: 978-3-8424-0084-9 Bindung: Paperback Größe: 16,5 cm x 21,0 cm Erscheinungsdatum: 04.03.2011 – Euro: 13,49 – Das Buch ist ab sofort im Buchhandel oder auch direkt bei tredition und bei FIT GESUND SCHOEN erhältlich.
tredition.de/?books/ID2212/Low-Carb-Weltreise
Veröffentlichung nur mit Quellennachweis!

Über die Organisation:

Jutta Schütz (Buchautorin, Journalistin, Psychologin, Dozentin) schreibt Bücher die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen (Zivilisationskrankheiten, Diabetes Zwei, Low Carb Ernährungsform) liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern finden Sie in den Verlagen: tredition Hamburg und im Verlag: BoD Norderstedt.

Pressekontakt:

Jutta Schütz
Im Mittelfeld

D-76698 Bruchsal
info.schuetz09 @ googlemail.com

Kategorie
Medizin & Gesundheit

Source URL: *https://www.presseportal-schweiz.ch/pressemeldungen/low-carb-weltreise-der-wegbegleiter-fuer-die-ersten-schritte-dem-low-carb-weg*