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

16.10. 2011

Low Carb Bücher stellen sich vor

Von Schuetz



Bild Rechte
Jutta Schütz

(Hagen, Deutschland) **Low Carb bringt gute Laune, man spart Kohlenhydrate und achtet gleichzeitig auf genug Eiweiß und essentielle Fette. Die Low Carb Methode heißt so viel wie „wenig Kohlenhydrate“ und greift auf die Essgewohnheiten unserer Ur-Ur-Ahnen zurück - Diese ernährten sich von Fleisch, Fisch, Beeren (und anderen Früchten) und Nüssen.**

Der Blutzuckerspiegel bleibt somit konstant und starke Blutzuckerschwankungen werden vermieden. Dreh- und Angelpunkt des Low Carb Konzepts ist, die große Menge an Kohlenhydraten in der Nahrung zu reduzieren, und somit die Ursache aller Wohlstandskrankheiten zu umgehen. Auch ist die Low Carb Ernährung eine der wenigen Methoden zum Abnehmen, die wirklich funktioniert, da Sie nicht auf Qual basiert, sondern auf Genuss.

Wer sich gesund und kohlenhydratarm ernähren möchte, bekommt hier alles Wissenswerte geboten, das man braucht. Die Bücher beinhalten eine große Vielzahl an Rezepten für köstliche Gerichte und die Informationen sind wissenschaftlich fundiert sowie die Erklärungen leicht verständlich. Auch dann, wenn man mit

beginnender Diabetes 2 konfrontiert wird, oder an einer Darmerkrankung und Migräne leidet, bietet diese Sammlung einen guten und kompakten Überblick, um diesen Krankheiten entgegen wirken zu können. Intelligente Alternativen finden „für Brot, Kartoffeln und Reis“ heißt die Zauberformel der Erfolgsautorinnen Sabine Beuke und Jutta Schütz.

Autorin Sabine Beuke: sabinebeuke.de
1. "unhaltbare" Zustände“ (Bod) ISBN 978-3-8391-0264-0 Euro 6,99
2. Low Carb Gerichte (tredition) ISBN 978-3-86850-551 Euro 5,99
3. Meine verträgliche Küche(Bod) ISBN 978-3-8391-5192-1 Euro 7,99

Autorin Jutta Schütz: http://www.jutta-schuetz-autorin.de/
1. Plötzlich Diabetes (2. Auflage tredition) ISBN 978-3-8685-0597-9 Euro 9,90
2. All of a sudden: Diabetes! (tredition) ISBN 978-3-86850-887-1 Euro 13,99
3. Low Carb Weltreise (FIT GESUND SCHOEN) ISBN 978-3-8424-0084 Euro 13,99
4. Low-Carb Adventszauber (tredition) ISBN: 978-3-86850-526-9 Euro 6,00
5. Kohlenhydratarm-Vegetarisch (Backen ohne Mehl) ISBN 978-3-83911-579-4 Euro 7,99
6. Plötzlich Migräne (Bod) ISBN 978-3-83911-616-6 Euro 6,99
7. Aber bitte kohlenhydratarm (Fiedler-Schütz, tredition) ISBN 978-3-86850-322-7 Euro 9,99
8. Kohlenhydrate, nein danke (tredition) ISBN 978-3-86850-318-0 Euro 7,99

Die vorliegenden Bücher sind schöne Ratgeber „für Jedermann“, um sich systematisch nach Low Carb zu ernähren und sie geben auch einen leichten Einstieg in diese Ernährungsumstellung. Low Carb Bücher für Jedermann von Sabine Beuke und Jutta Schütz:
In ihren Büchern informieren die Autorinnen sachlich und informativ über die Grundlagen von Low Carb und geben wertvolle Tipps, wie man erfolgreich seine Ernährung umstellen kann. Ihre Bücher geben Mut und vermitteln nicht nur trockenes, theoretisches Wissen.
Veröffentlichung nur mit Quellennachweis!

Über die Organisation:

Jutta Schütz (Schriftstellerin/Autorin, Journalistin, Psychologin, Dozentin) schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man im Verlag „tredition“, im

Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien), fitgesundschoen.

Pressekontakt:

Jutta Schütz
Arndtstraße
D-58097 Hagen

info.schuetz09 @ googlemail.com
jutta-schuetz-autorin.de
rezensionen.jimdo.com

Kategorie
Medizin & Gesundheit

Source URL: *https://www.presseportal-schweiz.ch/pressemeldungen/low-carb-buecher-stellen-sich*