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

04.11. 2011

LOW CARB Infos - kostenloses pdf auf Webseite

Von Schuetz

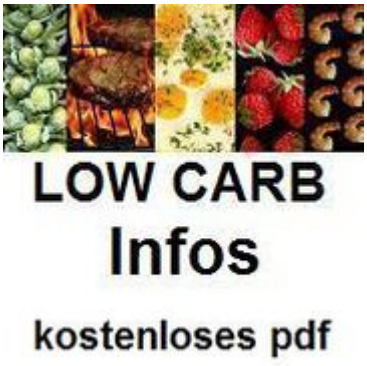


Bild Rechte
Jutta Schütz

(Hagen, Deutschland) Buchautoren Sabine Beuke und Jutta Schütz möchten allen Menschen, die interessiert an einer kohlenhydratarmen Ernährungsform sind, auf ihren Webseiten „kostenlos“ eine kurze Zusammenfassung über „Low Carb“ zur Verfügung stellen.

Bei der Low-Carb Ernährung geht es um die Kohlenhydrate, die in der Ernährung enthalten sind, auf ein Minimum herunterzufahren. Dabei findet eine Umstellung des Stoffwechsels statt, wobei der Körper vermehrt auf seine Fettreserven als Energiequelle zugreift.
Hunderte von Hinweisen, Tipps, Berichten, Rezepten und Empfehlungen zeigen, warum Low Carb keine Diät, sondern eine echte Revolution darstellt und wer die klassische Ernährungspyramide kennt, sieht auf den ersten Blick, wie Low Carb die althergebrachte Vorstellung sprichwörtlich über den Haufen wirft.
Insulin ist ein Masthormon - Essen wir also zu viele Kohlenhydrate, verbrennt unser

Körper weniger Fett. Dadurch sinkt unser gutes HDL-Cholesterin und die Triglyzerid-Werte erhöhen sich. Das schlechte LDL-Cholesterin wird aggressiv (atherogen). Es entsteht nicht selten eine Diabetes mellitus Typ 2, Herzinfarkt oder Schwangerschaftsdiabetes.
Mit einer Ernährungsumstellung kann man sich Gutes tun und im Zweifel auch nicht schaden. Essen macht uns zufrieden, gibt uns Kraft und trägt zu unserem Wohlbefinden bei und eine kohlenhydratreduzierte Ernährung (Low Carb) setzt auf Nahrungsmittel, die bereits unsere Vorfahren verspeisten, bevor sie sesshaft wurden. Beuke und Schütz schreiben gute Ratgeber „für Jedermann“, die sich nach Low Carb ernähren möchten und die Autorinnen geben auch einen leichten Einstieg in diese Ernährungsumstellung.
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.
sabinebeuke.de
http://www.jutta-schuetz-autorin.de/
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-infos-kostenloses-pdf-webseite*