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

06.12. 2011

152 leckere, unkomplizierte und kohlenhydratarme Rezepte

Von Christine Erdic



Bild Rechte
Christine Erdic

(Hannover, Deutschland) In einer kürzlich erschienenen Studie im British Journal of Nutrition wurde erneut nachgewiesen, dass die Low-Carb-Ernährung mehr Fettverlust in Verbindung mit Fitnesstraining bringt als die herkömmliche Ernährung mit vielen Kohlehydraten.
Essen wir zu viele Kohlenhydrate, verbrennt unser Körper weniger Fett, das gute HDL-Cholesterin sinkt und die Triglycerid-Werte erhöhen sich.

Low Carb Weltreise - Das Buch ist auch für Laien verständlich geschrieben und 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.
Viele Vitamine, Vitalstoffe, Powerstoffe und Stressblocker stecken in Low Carb, und für eine gesunde Ernährung brauchen wir die richtigen Informationen und den Mut zur Veränderung.
Was eine Low-Carb-Ernährung ist, haben die Ernährungswissenschaftler: Dr. med. Wolfgang Lutz, Dr. med. Jan Kwasniewski, Dr. Siegfried Seifert und Dr. C. Ehrensperger sowie auch Stefan Schaub schon beschrieben. Sie sagen, dass eine Low-Carb Ernährung zu einer besseren Gesundheit führe. BBC ließ jahrelange Testreihen laufen. Es erwies sich, dass diese Low-Carb der Schlüssel in der Ernährungsrevolution ist. Diabetes bis hin zum Krebs hat als Grundursache den Überkonsum an Kohlenhydraten.
Buchdaten:
Broschiert: 176 Seiten, Verlag: Tredition (4. März 2011), Sprache: Deutsch
ISBN-10: 3842400845, ISBN-13: 978-3842400849, Größe und/oder Gewicht: 20,8 x 16,3 x 1,3 cm, 13,49 Euro
http://www.jutta-schuetz-autorin.de/

©by Christine Erdic

Über die Organisation:

Christine Erdic ist freie Journalistin sowie auch Schriftstellerin. Die deutsche Buchautorin lebt in Deutschland und zeitweise in der Türkei. Beruflich unterrichtet sie in der Türkei Deutsch für Schüler (Nachhilfe), sie gibt Sprachtraining an der Uni und macht Übersetzungen für türkische Zeitungen. Weitere Infos siehe Verlag tredition.

Pressekontakt:

Christine Erdic
Leinaustrasse
30451 Hannover
Tel.017625139881
info.christineerdic@yahoo.de

http://christineerdic.jimdo.com/

Kategorie
Medizin & Gesundheit

Source URL: *https://www.presseportal-schweiz.ch/pressemeldungen/152-leckere-*

unkomplizierte-und-kohlenhydratarme-rezepte