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

08.12. 2011

Merry Christmas – All of a sudden: Diabetes

Von Schuetz



Bild Rechte
Jutta Schütz

(Hagen) Deutscher und englischer Text!
In the first third of her book the author writes down her thoughts and experiences in a diary-like style. She describes very impressively the doubts and hopes she had during her time as a diabetic. Hence there are a lot of low carb recipes.
Die Autorin Schütz schreibt im ersten Drittel ihres Buches in einem Tagebuchstil ihre Gedanken und Erlebnisse nieder. Auch die Zweifel und die Hoffnungen, die sie während ihrer Zeit als Diabetikerin hatte schildert sie sehr ausdrucksvoll. Im Anschluss dann viele Low Carb Rezepte.

How I fought this disease with Low Carb (Deutsche Übersetzung am Ende).
The book "All of a sudden: Diabetes! - How I fought this disease with Low Carb 2nd edition revised 2010” differs significantly from the diabetic books that are written

from the perspective of doctors and scientists.
The author, affected herself, tells her story from the first day of diabetes diagnosis until the point where she could say that she weathered the storm diabetes. It’s the innovative character of her theories that invites you to protest or to self-test and allow a broad discussion.
The author doesn’t want to persuade her readers into doing low-carb, but at least everyone with diabetes (type two) to think about it.
The book definitely offers the optimal dose of information and inspiration for people who want to control their blood sugar levels with a diet. The diet "low carb" is actually amazingly simple. It leaves out the carbohydrates, thus creating room for a healthy diet rich in vegetables, some fruit, nuts, dairy products, meat and fish.
Surely Diabetes (Type Two) or any other civilization's disease could be prevented if more people were better informed how absurd it is to eat too many carbohydrates.
But what makes this book so unbeatable: It is easy to read. Here you can start immediately with your change of diet.
Schütz informs factual and informative about the basis of low carb and gives valuable tips on how to change diet successfully.
The book encourages and doesn’t convey only dry, theoretical knowledge.
This revolutionary diet is recommended not only to all diabetics, but to all other interested persons.
It explains a lot and you wonder why all this is not better advertised elsewhere. It's not about starvation and furthermore, the book is not like the Bible with its ten commandments. It’s a kind of understandable explanation of the low carb diet.
Buchdaten:
Verlag: Tredition (November 2010) - Sprache: Englisch
ISBN-10: 3868508872 - ISBN-13: 978-3868508871
Amanzon.de

Deutsche Übersetzung:
Das Buch “All of a sudden: Diabetes! - How I fought this disease with Low Carb 2nd revised edition 2010” unterscheidet sich stark von den Diabetikerbüchern, die aus der Sicht von Ärzten und Wissenschaftlern geschrieben sind.
Die Autorin, Selbstbetroffene, erzählt ihre Diabetes-Geschichte vom ersten Tag der Diagnose an bis hin zu ihrem Erfolg, heute sagen zu können, dass sie den Diabetes bekämpfen konnte. Gerade die zum Teil bahnbrechenden Thesen laden zum Widerspruch oder zum Selbstversuch ein und ermöglichen eine vielfältige Diskussion.

Die Autorin mag nicht überreden, sondern jeden Diabetiker (Typ Zwei) nachhaltig zum Denken anregen.
Das Buch bietet definitiv die optimale Dosis an Information und Anregung für Menschen, die versuchen möchten, ihren Blutzuckerspiegel mit einer Ernährungsumstellung in den Griff zu bekommen. Die Ernährungsform „Low Carb“ ist eigentlich verblüffend einfach. Man lässt die Kohlehydrate weg, schafft damit Platz für eine gesunde Ernährung mit viel Gemüse, etwas Obst, Nüssen, Milchprodukte, Fleisch und Fisch.
Mit Sicherheit könnte so manche Diabetes (Typ Zwei) oder eine andere Zivilisations-Erkrankung verhindert werden, wenn allgemein deutlicher wäre, welchen Unfug man mit zu vielen Kohlenhydraten anrichten kann.
Was dieses Buch aber so unschlagbar macht, es ist einfach zu lesen. Hier kann man als Anwender direkt mit der Ernährungsumstellung beginnen.
Schütz informiert sachlich und informativ über die Grundlagen von Low Carb und gibt wertvolle Tipps, wie man erfolgreich seine Ernährung umstellen kann.
Das Buch gibt Mut und vermittelt nicht nur trockenes, theoretisches Wissen.
Allen Diabetikern und nicht nur denen sei diese Ernährungsrevolution nahegelegt.
Es wird einiges erklärt und man fragt sich, warum dies alles nicht auch anderswo stärker bekannt gemacht wird. Es geht nicht ums Hungern und das Buch kommt auch nicht daher wie die Bibel mit ihren 10 Geboten. Es ist eine Erklärung der Low Carb Ernährung, die jeder verstehen kann.

Der Verlag „tredition“ aus Hamburg ist Mitglied im Börsenverein des Deutschen Buchhandels e.V.. Er verlegt und veröffentlicht Bücher zu transparenten Preisen. Jedes Buch hat seinen Markt und seine Leserschaft und tredition möchte jedem Buch seinen speziellen Markt erschließen. Stöbern Sie doch mal durch die Webseite von tredition. Vom Krimi/Thriller über Fachliteratur zu Science Fiction/Fantasy/Horror, Lyrik/Poesie, Kochbücher bis zu Kids- und Teens-Bücher - für jede Persönlichkeit ist etwas dabei und ab sofort auch Bücher in der englischen Sprache.
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
http://www.jutta-schuetz-autorin.de/
http://rezensionen.jimdo.com/

Kategorie
Freizeit & Vermischtes

Source URL: *https://www.presseportal-schweiz.ch/pressemeldungen/merry-christmas-all-sudden-diabetes*