



## 555 kohlenhydratarme Rezepte

Von Schuetz

Erstellt am 8 Okt 2015 - 07:20

555 Low Carb Rezepte, da muss man lange den Kochlöffel schwingen...

Die kohlenhydratarme Ernährung „Low Carb“ verzichtet auf Produkte wie Zucker, Kartoffeln, Reis, Brot und Nudeln. Wie man die Low Carb Philosophie im Alltag in Rezepte umsetzen kann, können Sie sich in diesem großen Buch ansehen. Die richtigen Lebensmittel stärken nicht nur unseren Körper, sie halten uns auch gesund.

Es gibt bestimmte Lebensmittel, die lösen im Körper eine Mini-Entzündung aus, schwächen das Immunsystem und lassen ihn mit der Zeit alt aussehen. Sehr oft sind es Produkte, die Zucker enthalten oder zu viele Kohlenhydrate die sich im Körper in Zucker umwandeln. Prinzipiell gilt, je niedriger der Zuckergehalt eines Lebensmittels ist, desto besser funktioniert die Verdauung im Körper.

Es braucht nun mal Zeit und Geduld und Beharrlichkeit, um jahrelange oder sogar jahrzehntelange Fehler in der Lebensweise wieder auszugleichen. In den aktuellen wissenschaftlichen Studien setzt sich immer mehr die Meinung durch, dass die Kohlenhydrate Mitverursacher ernährungsbedingter Zivilisationskrankheiten sind.

Die Low Carb Bücher der Autorinnen „Sabine Beuke & Jutta Schütz“ haben sich einen festen Platz in den Bestsellerlisten und in der Presse erobert.

Die Autorinnen vermitteln mit ihren Büchern Motivation pur und räumen mit alten Vorurteilen auf. Anhand von vielen wissenschaftlichen Berichten von Ernährungsforschern nehmen sie die Angst vor einer kohlenhydratarmen Ernährung. Wer ihre Bücher kennt, stellt schnell fest, dass es auch viele Rezepte gibt, und dass sich die Ernährung abwechslungsreich gestalten lässt. Wichtige Informationen, die man über die Ernährung und Verdauung sonst nirgends lernt – in ihren Büchern kommen sie äußerst anschaulich und gut verdaulich auf den Tisch. Wer Ratgeber oder Sachbücher schreibt, sollte das Wissen so aufbereiten, dass es auch Laien verstehen können. Die Autorinnen haben die Voraussetzung, Fachwissen kompakt zusammen zu fügen und dieses verständlich zu erklären.

Dabei ist es wichtig, das Wissen eines Laien im Auge zu behalten. Beide Autorinnen haben schon mehrere Ratgeber geschrieben und der Erfolg gibt ihnen Recht. Wer sich einem bestimmten Thema widmet, muss stets ein Stück weit über den Tellerrand hinausschauen.

<http://www.jutta-schuetz-autorin.de/> [1] & <http://www.sabinebeuke.de/> [2]

Jutta Schütz wurde in Lebach (Saarland) geboren.

Mit ihrem ersten Bestseller „Plötzlich Diabetes“ (2008) gilt die Autorin bei Kritikern als Querdenkerin. 2010 startete sie mit ihren Gesundheitsbüchern ihr Pilotprojekt in Bruchsal und später bei der VHS in Wolfsburg. Sie hat bis heute über 40 Bücher geschrieben und an vielen anderen Büchern mitgewirkt. Als Journalistin schreibt Schütz für viele Verlage und Zeitungen. Ihre Themen sind: Gesundheit, Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment. Mehr Infos (Bücher) finden Sie auf der Webseite der Autorin:

[www.jutta-schuetz-autorin.de/](http://www.jutta-schuetz-autorin.de/) [1]

Sabine Beuke wurde in Bremen geboren.

Neben ihrem Beruf als Betreuerin in sozialen Bereichen ist sie seit 2009 mit der Veröffentlichung ihres Buches „unhaltbare Zustände“ auch Buchautorin. Im Dezember 2009 kam ihr erstes elektronisches Kochbuch in den Buchhandel: „Internationale -Low Carb- Gerichte“. Als Autorin und Schriftstellerin begibt sie sich auch auf einen journalistischen Weg und schreibt über Ernährung und gesundheitliche Themen für verschiedene Internet-Presseportale und diverse Netzwerke.

Mehr Infos (Bücher) finden Sie auf der Webseite der Autorin:

<http://www.sabinebeuke.de/> [2]



### Buchdaten:

LOW-CARB - 555 Rezepte/BEST OF

Autoren: Jutta Schütz, Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand

Paperback - 244 Seiten - € 9,99

ISBN 978-3-7386-3677-2

### Firmeninformation:

Jutta Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man auf der Webseite - sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

### Pressekontakt:

Jutta Schütz

D-33611 Bielefeld

[info.schuetz09@gmail.com](mailto:info.schuetz09@gmail.com) [3]

[www.jutta-schuetz-autorin.de/](http://www.jutta-schuetz-autorin.de/) [1]

<http://kinder-entdecken.jimdo.com/> [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:12):** <http://www.medkom24.eu/node/20734>

### Links:

[1] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/>

[2] <http://www.sabinebeuke.de/>

[3] <mailto:info.schuetz09@gmail.com>

[4] <http://kinder-entdecken.jimdo.com/>