



## Buchtipps vom Weihnachtsmann: Low Carb: Für Berufstätige

Von Schuetz

Erstellt am 16 Dez 2014 - 08:06

Sollten Sie Diabetiker sein, können Sie Ihren Blutzuckerspiegel mit der richtigen Ernährung auf einem niedrigen Stand halten oder sogar senken. Das beste natürliche Mittel gegen Diabetes ist der Verzicht auf kohlenhydratreiche Nahrungsmittel.

Bildgestaltung mit freundlicher Genehmigung von [de.photofacefun.com](http://de.photofacefun.com).

Kochrezepte für Berufstätige.

Selbst kochen und Zeit sparen erfordert eine gute Planung.

Eine gesunde Ernährung ist im Beruf, Familie und Freizeit schwer unter einen Hut zu bringen. Hinzu gibt es oft am Arbeitsplatz Stress und selten in einer Firma eine gute Kantine. Auch ein lückenloser Terminkalender lassen weder Zeit noch Raum, ausgewogen zu essen. Ein kluges Zeitmanagement und die richtige Lebensmittelauswahl machen es dennoch möglich, in einer Low Carb Ernährung für Berufstätige und Zuhause ruckzuck schmackhafte Mahlzeiten zuzubereiten. Ernährungsbewusste Arbeitnehmer kennen keine Leistungstiefs, sie halten sich fit mit der Low Carb Ernährung, einem abwechslungsreichen Speiseplan und viel Flüssigkeit.

Wenn Sie die Kohlenhydrate in der Ernährung reduzieren, sind Sie länger satt und ein Hungerempfinden kommt seltener auf als bei Normalkost. Auch der Heißhunger auf Kohlenhydrate und Süßes lässt bereits nach wenigen Tagen deutlich nach.

Buchdaten:

Low Carb: Für Berufstätige

Autorin: Jutta Schütz

Verlag: Books on Demand

ISBN-10: 3732243281 - ISBN-13: 978-3732243280

Firmeninformation:

Jutta Schütz (Autorin, Journalistin, Psychologin, Dozentin, Mentorin) schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen: Rosengarten-Verlag, FIT GESUND SCHOEN, BoD und tredition, sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

Pressekontakt:

Jutta Schütz

D-33611 Bielefeld

[info.schuetz09@googlemail.com](mailto:info.schuetz09@googlemail.com) [1]

[www.jutta-schuetz-autorin.de/](http://www.jutta-schuetz-autorin.de/) [2]



## Buchtipps vom Weihnachtsmann: Low Carb: Für Berufstätige

Veröffentlicht auf medkom24 (<http://www.medkom24.eu>)

---

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:45): <http://www.medkom24.eu/node/19800>

### Links:

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

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