



## Das kostenlose E-Book

Von *Schuetz*

Erstellt am 18 Dez 2014 - 06:44

Schauen Sie rein und laden Sie sich kostenlos das PDF-Buch herunter und steigen Sie ein in eine schillernde Welt voller Möglichkeiten - die etwas andere Art zu kochen und zu leben. Die frei downloadbare Datei beinhaltet neben Informationen über Low Carb auch Rezepte aus verschiedenen Kochbüchern über gesunde Ernährung und Ratschläge für die Verwendung von Zutaten.

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

Die Rezepte sind schmackhaft und laden zum Nachkochen ein. Mal ausgefallen, mal raffiniert, mal einfach. Kurz gesagt, hier ist für jeden Geschmack etwas dabei.

„Der Begriff Kohlenhydratminimierung bzw. Low-Carb (von engl. carb, Abkürzung für carbohydrates - Kohlenhydrate) bezeichnet verschiedene Ernährungsformen oder Diäten, bei denen der Anteil der Kohlenhydrate an der täglichen Nahrung reduziert wird. Motivation ist häufig eine erwünschte Gewichtsreduktion, als Therapie einer Stoffwechselerkrankung oder als allgemeine Ernährungsform mit erhofften positiven prophylaktischen Gesundheitsauswirkungen.“ (Quelle: Wikipedia)

Eine kohlenhydratarme Ernährung (Low Carb) senkt den Kohlenhydratanteil auf ein Minimum. Fazit: Man lässt die Kohlenhydrate weg, schafft damit Platz für eine gesunde Ernährung mit viel Gemüse, Milchprodukten, Fisch, Fleisch, Eier, Nüssen und etwas Obst.

Auch Anfänger können mit diesem kostenlosen „Low Carb Buch“ sofort durchstarten.

- Bücher siehe Sabine Beuke, Heike Führ und Jutta Schütz.

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]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:44):** <http://www.medkom24.eu/node/19822>



## Das kostenlose E-Book

Veröffentlicht auf medcom24 (<http://www.medkom24.eu>)

---

### Links:

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

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