



Der Weg zu einer kohlenhydratbewussten Ernährung

Von *Schuetz*

Erstellt am 6 Okt 2014 - 13:48

Low Carb Spezial: Theorie und Praxis für Anfänger geeignet - mit 200 Low Carb Rezepte.

Der Begriff Low Carb (Kohlenhydratminimierung) bezeichnet verschiedene Ernährungsformen oder Diäten, bei denen der Anteil der Kohlenhydrate an der täglichen Nahrung reduziert wird.

Generell ist es empfehlenswert, eine Ernährungsumstellung auf Low Carb mit seinem Arzt durchzusprechen und sich in regelmäßigen Abständen anhand eines großen Blutbildes durchchecken zu lassen. Dies sollten auf jeden Fall „Diabetiker Typ Zwei“ tun, da sie unter Low Carb ihre Medikamente reduzieren können/müssen!

Am Anfang einer jeden Ernährungsumstellung ist es nicht einfach zu wissen, was man essen darf und wie eine Umstellung auf eine "Low Carb Ernährung" überhaupt umzusetzen ist. Sie sollte gut durchdacht sein, um wirklich zum Ziel zu kommen und dem Lifestyle, den Gewohnheiten und individuellen Präferenzen zu entsprechen. Fragen über Fragen, deren Antworten man im Internet schwer in kompakter Form finden kann. Lesen Sie in diesem Buch alles, was Sie über die Low Carb Ernährung wissen müssen.

Buchdaten:

Low Carb Spezial: Theorie und Praxis für Anfänger geeignet

Autorin: Jutta Schütz

Verlag: A.S. Rosengarten-Verlag (20. April 2014)

Sprache: Deutsch

Broschiert: 188 Seiten

ISBN-10: 394501509X

ISBN-13: 978-3945015094

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

Der Rosengarten-Verlag wurde im August 2013 gegründet und kann jetzt schon Bücher ganz vorne in der Amazon-Bestsellerliste vorweisen. Die Verlegerin „Angelika Schweizer“ legt großen Wert auf handverlesene Bücher. Die Messlatte des Rosengarten-Verlages liefern die Leser. Der Verlag startet mit wenigen Titeln und möchte sich von anderen Verlagen distanzieren. Es wird gezielt nach Büchern und Autoren gesucht, die Themen aufgreifen, die nicht alltäglich und somit auch nicht überall zu finden sind.

Kontakt:

Rosengarten-Verlag

Ziegelberg 13

74538 Rosengarten

Telefon: 0791/95 66 4029 und Telefax: 0791/95 66 40 28

www.rosengarten-verlag.de [2]



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

Mollstraße

D-58097 Hagen

info.schuetz09@googlemail.com [3]

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

<http://www.rosengarten-verlag.de/> [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:53): <http://www.medkom24.eu/node/19528>

Links:

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

[2] <http://www.rosengarten-verlag.de>

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

[4] <http://www.rosengarten-verlag.de/>