



## Die Ernährung mit wenigen Kohlenhydraten

Von *Schuetz*

Erstellt am 27 Sep 2018 - 09:03

Die Faktoren der Gesundheit definiert die WHO (Weltgesundheitsorganisation) als „Das Ausbleiben von Krankheiten“. Gesundheit gilt als einer der wichtigsten Faktoren für Zufriedenheit und Glück.

In den vergangenen Jahrzehnten entstanden viele Ernährungsumstellungen und Diäten, dass es mitunter sehr ermüdend ist, sich mit diesem Themenkreis überhaupt noch zu befassen, zu enttäuschend waren die Resultate.

Die Gesundheit ist aber kein Geheimnis!

Unsere tägliche Nahrung kann uns resistent und stark gegenüber vielen Zivilisationskrankheiten machen, sie hilft uns die Immunabwehr des Organismus aufzubauen. Sie können Ihr Leben leichter machen, indem Sie Ihre Ernährung auf „Kohlenhydratreduzierung“ umstellen. Low Carb ist kein Geheimnis und auch keine besondere Herausforderung, sondern lediglich eine gesündere Ernährung.

Viele Menschen leiden heutzutage unter einer Zivilisationskrankheit wie zum Beispiel:

- Diabetes
- Multiple Sklerose
- Darmerkrankung
- Epilepsie
- AD(H)S
- Krebs
- Depressionen
- usw.

In den Low Carb Büchern der Autorin Jutta Schütz erfahren Sie, wie man seinem Körper mit kohlenhydratarmer Ernährung etwas Gutes tun kann. Neben spannenden Hintergrundinfos zu Low Carb findet man in den Büchern leckere, unkomplizierte und kohlenhydratarme Rezepte für Jedermann.  
[www.jutta-schuetz-autorin.de/](http://www.jutta-schuetz-autorin.de/) [1]

Diese Presse darf ausschließlich zu informativen, persönlichen und NICHT-kommerziellen Zwecken verwendet werden. Sie dürfen diese Presse ansehen, drucken, kopieren und weitergeben unter folgenden Bedingungen: Die Presse darf nur verwendet werden für den persönlichen, nicht kommerziellen Gebrauch. Die Presse muss bei einer Kopie oder bei einem Teilausschnitt alle rechtlichen Informationen wie das Originaldokument sowie auch das Copyright-Recht "© 2018 Jutta Schütz" enthalten. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.

Firmeninformation:

Jutta Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Sie hat bis heute viele Bücher geschrieben und an vielen anderen Büchern mitgewirkt. Zudem hilft sie als Mentorin und Coach vielen Neuaufgebern bei der Veröffentlichung ihrer Bücher. Als Journalistin schreibt Schütz für viele Verlage und Zeitungen. Ihre Themen sind: Gesundheit,



Psychologie, Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen, auf ihrer Webseite - sowie im Kultur-Netzwerk.

Pressekontakt:

Jutta Schütz

Achenkamp 0

D-33611 Bielefeld

[info.schuetz09@gmail.com](mailto:info.schuetz09@gmail.com) [2]

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

[www.die-gruppe-48.net](http://www.die-gruppe-48.net) [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 04:31):** <http://www.medkom24.eu/node/23470>

### Links:

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

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

[3] <http://www.die-gruppe-48.net>