



Ernährungstipps gegen Burnout

Von *Schuetz*

Erstellt am 16 Mai 2015 - 12:59

Um neue Energie zu erlangen, sollte man auch an eine Ernährungsumstellung denken. Befürwortet hat sich bei Burnout eine kohlenhydratarme Ernährungsform. Eine Ernährungsumstellung auf Low-Carb bringt neue Energie und die Leistungsfähigkeit kehrt wieder zurück.

Burnout führt langsam zu einem tiefen Absturz und der Leidende kommt an seine Grenzen. Sein Körper sowie auch die Seele sind ausgebrannt. Burnout kann alle sozialen Gruppen treffen, von Schülern über Ärzte bis hin zu Arbeitslosen und Rentnern.

Untersuchungen mit Extrem-Sportlern ergaben besorgniserregende Ergebnisse: Der Blutdruck steigt während des Sports gefährlich hoch an, was ernste Folgen für Herz und Kreislauf haben kann und der Körper muss seine Reserven mobilisieren. Irgendwann ist die Leistungsfähigkeit erreicht und es folgt ein tiefer Absturz. Die Betroffenen klagen dann über Müdigkeit und Konzentrationsschwäche bis hin zu schweren Depressionen. Auch Verdauungsstörungen, Kopfschmerzen und Herzrasen sind Symptome des Burnout-Syndroms. Auch wer sich für unersetzlich in Job wie auch in der Familie hält, macht eher Fehler und verstrickt sich in unwichtigen Details.

Alle Low Carb Bücher gibt es im A. S. Rosengarten-Verlag!

Dieses Thema ist aus dem Buch: Low Carb Spezial: Theorie und Praxis für Anfänger geeignet.

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

ISBN-13: 978-3945015094

Lesen Sie in diesem Buch alles, was Sie über die Low Carb Ernährung wissen müssen.

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

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

Ein paar Worte zum Verlag:

Immer wieder kann der Verlag Bücher ganz vorne in der Amazon-Bestsellerliste vorweisen.

Die Bücher sind sprachlich anspruchsvoll geschrieben, sie sind spannend, surreal aber tief sinnig und abgründig, witzig, etwas wunderlich und verschroben und mit einem wunderbaren Gespür für menschliche Gefühlswelten. Es gibt aber auch ernstzunehmende Ratgeber, Selbsthilfebücher und Kochbücher für einen erlesenen Geschmack.

Die Verlegerin „Angelika Schweizer“ sagt: „Wenn wir das Gefühl haben, dass ein Buch das Leben unserer Leser bereichern könnte, wenn damit Denkanstöße vermittelt werden oder über neue Ideen nachgedacht wird, dann sind wir auf dem richtigen Weg. Inhalte, die man überall antrifft, werden Sie bei uns nicht finden.“

Kontakt:

A. S. Rosengarten-Verlag

Ziegelberg 13



74538 Rosengarten

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

E-Mail: angelika.schweizer@rosengarten-verlag.de [1]

<http://www.rosengarten-verlag.de/> [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: www.jutta-schuetz-autorin.de [3] - sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

Pressekontakt:

Jutta Schütz

D-33611 Bielefeld

info.schuetz09@gmail.com [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:31): <http://www.medkom24.eu/node/20307>

Links:

[1] <mailto:angelika.schweizer@rosengarten-verlag.de>

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

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

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