



Haben Sie schon mal von der Ernährung Low Carb gehört?

Von *Schuetz*

Erstellt am 12 Dez 2013 - 07:54

Brauchen wir wirklich all diese vielen Pillen, Diäten und Nahrungsergänzungsmitteln? Aufgrund der neuen Erkenntnisse und der kontroversen Meinungen, gibt es derzeit keine übereinstimmende und eindeutige Ernährungspyramide von unabhängiger Seite.

Ernährungs-Gurus und Firmen sind wie Pilze in die Höhe geschossen und haben mit ihren Ernährungspyramiden komplizierte Rechenaufgaben aufgestellt, es muss in jeder Mahlzeit Punkte oder Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß ausgerechnet werden.

Warum so kompliziert?

In der deutschen Sprache heißt Low Carb: Wenig Kohlenhydrate!

Was zunächst kompliziert erscheint, ist leichter als Sie denken.

Verbote, lästige KH-Rechenaufgaben sowie starre Regeln?

Die gibt es in diesen Low Carb Büchern nicht!

Die Rezepte sind schnell zubereitet und bestehen aus Zutaten, die man in jedem Supermarkt bekommt.

Schon seit vielen Jahren haben Ernährungswissenschaftler herausgefunden, dass das Zuviel an Kohlenhydraten den Blutzuckerspiegel in die Höhe schnellen lässt, was dazu führt, dass viel Insulin ausgeschüttet wird. Wer an leicht verständlichen Informationen über Zusammenhänge zwischen Low Carb und Ernährung interessiert ist, wird mit diesem Ratgeber bestens informiert.

Diese Ernährung steht für eine verminderte Aufnahme von Kohlenhydraten. Die Befürchtung bei der Ernährungsumstellung eine Mangelerscheinung zu bekommen, kann widerlegt werden. Die LC Ernährung wird bei folgenden Krankheiten (Zivilisationskrankheiten) eingesetzt: Diabetes Typ 2, Rheuma, Gicht, Migräne, Verstopfung, Blähungen, Sodbrennen, Krebs, Epilepsie, Übergewicht, AD(H)S, Hautausschlägen, Akne, erhöhte Cholesterinwerte, Magen- & Darmgeschwüren, Entzündungsprozessen der Schleimhäute. Positiv könnte sich die Low-Carb Ernährung auch auf folgende Krankheiten auswirken: Schizophrenie, Parkinson, Alzheimer, Autismus, Wechseljahresbeschwerden sowie auch in der Pubertät.

Worte zum Verlag:

Der Rosengarten-Verlag hat sich zur Aufgabe gemacht, besondere Bücher mit besonderen Themen zu fördern. Dazu gehören: Biographien, Ratgeber, Naturbücher, Reiseberichte und ungewöhnliche Belletristik. Alle uns anvertrauten Werke werden sorgfältig lektoriert, liebevoll aufbereitet und in der jeweils passenden Ausstattung heraus gebracht.

Wenn wir das Gefühl haben, dass ein Buch das Leben unserer Leser bereichern könnte, wenn es Denkanstöße enthält oder neue Ideen vermittelt, dann sind wir auf dem richtigen Weg.

Mit unseren Autoren und Dienstleistern pflegen wir einen individuellen partnerschaftlich-freundlichen Umgang.

Alle sollen sich in „ihrem“ Rosengarten-Verlag aus innerer Überzeugung heraus wohlfühlen und nicht aufgrund von Verträgen bei uns bleiben. "Für ehrlich gemeinte Kritik, für Anregungen und sinnvolle Tipps habe ich immer ein offenes Ohr."

Ihre Angelika C. Schweizer

Rosengarten-Verlag



Haben Sie schon mal von der Ernährung Low Carb gehört?

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

Ziegelberg 13

74538 Rosengarten

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

<http://www.rosengarten-verlag.de/> [1]

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@gmail.com [2]

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

<http://www.rosengarten-verlag.de/> [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 08:26): <http://www.medkom24.eu/node/18564>

Links:

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

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

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