



Kohlenhydratarme Lebensmittel sind im normalen Alltag zu finden

Von *Schuetz*

Erstellt am 28 Nov 2015 - 19:27

Lebensmittel mit wenigen Kohlenhydraten sind im normalen Alltag zu finden. Sie brauchen also keine Nahrungsergänzungsmittel.

Low Carb ist vielleicht die einfachste Diät (Ernährungsumstellung) der Welt und warum sollen Low Carb Bücher immer langweilig sein?

Low Carb ist auch nicht unbezahlbar, höchstens für die Gesundheit und fürs Wohlbefinden.

Low Carb ist keine umständliche Diät, Sie essen einfach Lebensmittel mit wenigen Kohlenhydraten.

Wer an leicht verständlichen Informationen über Zusammenhänge zwischen Low Carb und Ernährung interessiert ist, wird mit den Büchern von den Autoren Sabine Beuke und Jutta Schütz bestens informiert. Was zunächst kompliziert erscheint, ist leichter als Sie denken. Die Autoren erklären sehr verständlich die möglichen Folgeerkrankungen und wie Sie diesen mit Low Carb vorbeugen können.

Die Bücher weisen einen mühelosen Weg in eine Ernährung mit wenigen Kohlenhydraten. Gesund essen ist nicht schwer, wenn man die wichtigsten Grundlagen einer gesunden Ernährung kennt. Auch der Jo-Jo-Effekt verliert seinen Schrecken, weil man erkennt, wie man ihm begegnen muss.

LOW-CARB - 555 Rezepte/BEST OF

Autoren: Jutta Schütz, Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand GmbH, Norderstedt

Paperback - 244 Seiten - € 9,99

ISBN 978-3-7386-3677-2

Alle Bücher sind auch als E-Book käuflich auf dem download-Portal von itunes.apple.com, verfügbar, sowie auch auf dem iPhone, iPad oder iPod touch. Überall im Handel erhältlich (auch in den USA, Kanada und Australien).

Firmeninformation:

Jutta Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen, auf ihrer Webseite - sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

Pressekontakt:

Jutta Schütz

D-33611 Bielefeld

info.schuetz09@googlemail.com [1]

www.jutta-schuetz-autorin.de/ [2]

<http://kinder-entdecken.jimdo.com/> [3]



- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 06:53): <http://www.medkom24.eu/node/20924>

Links:

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

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

[3] <http://kinder-entdecken.jimdo.com/>