



## Kohlenhydratarme (Low Carb) türkische Rezepte

Von *Schuetz*

Erstellt am 20 Mär 2019 - 08:41

37 kohlenhydratarme (Low Carb), türkische Rezepte.

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 und viele Menschen leiden heutzutage unter einer Zivilisationskrankheit.

Buchdaten:

Türkisches LOW CARB

Autorin: Jutta Schütz

Paperback - 64 Seiten

ISBN-13: 9783749429684

Verlag: Books on Demand

Erscheinungsdatum: 11.03.2019

Sprache: Deutsch

Farbe: Ja

Buch: 5,99 €

Demnächst auch als E-Book erhältlich

Bei der Low Carb-Ernährung (LC) handelt es sich um eine langfristige, gesunde und bewusste Ernährungsumstellung und es kommt auch nicht zu dem berüchtigten Jo-Jo-Effekt oder Heißhunger. Kurz erklärt: Low Carb heißt "Wir essen weniger Kohlenhydrate".

Bewusstes Essen, gepaart mit Bewegung, hält fit und macht Spaß. Das allgemeine physische, physiologische und auch sozial-psychologische Wohlbefinden des Menschen liegt in der direkten Verbindung mit der Qualität der aufgenommenen Nahrung.

Unsere Gesundheit ist das Wichtigste in unserem Leben. Ihr Stellenwert wird oft erst bei Krankheit oder mit zunehmendem Alter erkannt.

Jeder kann frei entscheiden, wie er sich ernährt und hat damit großen Einfluss auf seine Gesundheit. Unser Immunsystem schützt uns vor Krankheitserregern wie Bakterien oder Viren und solange unsere körpereigene Abwehr funktioniert, stellt sie eine wirkungsvolle Barriere für Krankheitserreger dar. Ist unser Immunsystem jedoch geschwächt, haben Krankheiten ein leichtes Spiel.

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 "© 2019 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 Neuautoren 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@googlemail.com](mailto:info.schuetz09@googlemail.com) [1]

[www.jutta-schuetz-autorin.de/](http://www.jutta-schuetz-autorin.de/) [2]

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

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 04:18):** <http://www.medkom24.eu/node/23849>

### Links:

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

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

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