



## Kohlenhydratarme Party

Von *Schuetz*

Erstellt am 19 Nov 2015 - 10:26

Sabine Beuke und Jutta Schütz zeigen Ihnen in diesem Buch „Low Carb Party“, dass auch ein kohlenhydratarmes Fest möglich ist. Selbst Vegetarier kommen nicht zu kurz. Bildgestaltung mit freundlicher Genehmigung von [de.photofacefun.com](http://de.photofacefun.com).

Die Autorinnen zeigen intelligent, wie man aus kohlenhydratarmen Lebensmitteln schmackhafte und gesunde Rezepte zaubern kann „immer mit dem gewissen Etwas“. Bei ihrer Low Carb Ernährung (bei Zivilisationserkrankungen wie Diabetes, Darmerkrankungen, Epilepsie, AD(H)S, Migräne usw. geeignet) brauchen Sie keine Kohlenhydrate zu zählen. Schütz und Beuke fordern kein Verbot der Kohlenhydrate. Sie empfehlen nur eine Reduzierung. Im hinteren Teil des Buches gibt es auch eine umfassende, gut erklärte Ernährungsberatung, was Low Carb für unsere Gesundheit ausmacht. Bei dieser Ernährung bleibt der Blutzuckerspiegel konstant und starke Blutzuckerschwankungen werden vermieden. Diese Ernährungsweise ist eigentlich verblüffend einfach. Man lässt die Kohlenhydrate weg, schafft damit Platz für eine gesunde Ernährung mit viel Gemüse, Milchprodukten, Fisch, Fleisch, Eier, Nüssen und etwas Obst.

Buchdaten:

Low Carb Party

Autoren: Sabine Beuke und Jutta Schütz

Verlag: Books on Demand

ISBN-10: 3732232506 und ISBN-13: 978-3732232505

EUR 8,90

• Weitere Buchtipps:

Low Carb Hexenküche: Erotische & aphrodisische Rezepte

Autoren: Sabine Beuke und Jutta Schütz

Verlag: Books On Demand

ISBN-13: 9783732244621 - ISBN-10: 3732244628

EUR 6,90

Aphrodisische Rezepte: Wer sich und seinem Liebsten ein Essen mit Erotik-Appeal bereiten möchte, muss dabei nicht unbedingt zu gefährlichen Mitteln wie Stechapfel oder Yohimbin greifen.

Aphrodisisches Essen soll die Sinne anregen und mit Low Carb (wenige Kohlenhydrate) geht das, ohne den Magen zu beschweren.

Dass sich mit dem richtigen Essen ein inneres Feuer entfachen lässt, war schon im alten Griechenland bekannt. Das neue exklusive Low Carb Kochbuch (kohlenhydratreduzierte Lebensform) lädt dazu ein, beim Kochen und Essen mehr Sinnlichkeit und Lust zu erfahren. Die darin enthaltenen 32 Rezepte sind durchweg einfach und unkompliziert in der Zubereitung und so auch für Kochanfänger leicht nachkochbar. Zu der gesunden Low Carb Ernährung gesellen sich aphrodisische Lebensmittel, die vollgepackt sind mit Vitaminen und Mineralstoffen. Das heißt: Doppelte Gesundheit, Leistungsfähigkeit und körperliches Wohlbefinden.



Eine raffinierte Methode, um körperliche Nähe herzustellen, ist die Verbindung von Essen und Erotik. Nicht nur Berührungen, sondern auch bestimmte Nahrungsmittel können die Lust fördern. Dass Liebe durch den Magen geht, davon haben Sie bestimmt schon etwas gehört und auch die Lust lässt sich durch raffinierte Rezepte steigern.

### Buchtipp:

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](https://itunes.apple.com), verfügbar, sowie auch auf dem iPhone, iPad oder iPod touch. Überall im Handel erhältlich (auch in den USA, Kanada und Australien).

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.

### 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](mailto:info.schuetz09@googlemail.com) [1]

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

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

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 06:58):** <http://www.medkom24.eu/node/20895>

### Links:

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

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



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