



LOW CARB: Das Essen der Zukunft

Von *Schuetz*

Erstellt am 27 Jun 2018 - 09:02

Das neue Buch "Die sanfte Umstellung auf Low Carb" ist für Neulinge und Einsteiger genau richtig. Neben Theorie und Praxis gibt es noch 108 kohlenhydratarme Rezepte.

Kohlenhydrate in Zucker, Brotsorten oder Nudeln, Reis und Kuchen treiben den Blutzuckerspiegel in die Höhe und können dazu beitragen, dass der Körper Fettreserven anlegt. Low Carb (kohlenhydratarmer Ernährung) kann das verhindern.

Kohlenhydrate rücken ins Visier der Wissenschaftler – so sind sich mittlerweile viele Ernährungsexperten einig, dass dem kohlenhydratreduzierten Essen die Zukunft gehört. Nimmt der Körper weniger Glucose auf, fördert er das Wachstum von normalen Zellen. Die Zellen im Vorkrebsstadium werden gehemmt.

Bei einer Low Carb Ernährung wird der Kohlenhydratanteil der Ernährung stark reduziert.

Die bekanntesten kohlenhydratreichen Lebensmittel sind Brot, Kartoffeln, Teig- und Backwaren sowie süße Speisen. Sie alle gehören NICHT in die Low Carb Ernährung. Man konzentriert sich stattdessen auf protein- und fettreiche Lebensmittel und viel Gemüse sowie Salate.

Mehr Infos finden Sie im neuen Buch:

Buchdaten:

Die sanfte Umstellung auf Low Carb

Für Einsteiger - Theorie und Praxis

Mit 108 Rezepten

Autorin: Jutta Schütz

Verlag: Books on Demand

ISBN-13: 9783752849141 (Paperback) 212 Seiten

Auch als E-Book erhältlich

Erscheinungsdatum: 30.04.2018 – 8,99 €

Sprache: Deutsch

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 „© 2018 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 über 90 Bücher geschrieben und an vielen anderen Büchern mitgewirkt.



Zudem hilft sie als Mentorin und Coach vielen Neuauforen 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 [1]

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

www.die-gruppe-48.net [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 04:38): <http://www.medkom24.eu/node/23272>

Links:

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

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

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