



Low Carb Party (auch für Diabetiker geeignet)

Von Schuetz

Erstellt am 6 Sep 2014 - 06:00

Sabine Beuke und Jutta Schütz zeigen mit diesem Buch „Low Carb Party“ intelligent, wie man aus kohlenhydratarmen Lebensmitteln schmackhafte und gesunde Rezepte zaubern kann, immer mit dem gewissen Etwas.

Bei Beukes und Schütz 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.

Sollten Sie Diabetiker sein, können Sie Ihren Blutzuckerspiegel mit der richtigen Ernährung auf einem niedrigen Stand halten oder sogar senken. Das beste natürliche Mittel gegen Diabetes ist der Verzicht auf kohlenhydratreiche Nahrungsmittel.

Buchdaten:

Low Carb Party

Autoren: Sabine Beuke und Jutta Schütz

Taschenbuch: 104 Seiten

Verlag: Books on Demand; Auflage: 1 (13. Mai 2013)

Sprache: Deutsch - ISBN-10: 3732232506 - ISBN-13: 978-3732232505

EUR 8,90

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@googlemail.com [1]

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



<http://www.rosengarten-verlag.de/> [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:55): <http://www.medkom24.eu/node/19435>

Links:

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

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

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