



Sabine Beuke schreibt LOW CARB

Von *Schuetz*

Erstellt am 6 Dez 2015 - 11:23

Sabine Beuke wurde in Bremen geboren. Sie ist Altenbetreuerin, und als ehemalige Reizdarmpatientin schreibt sie seit 2009 Bücher „mit eigenen Erfahrungsberichten“ und über die Ernährungsform Low Carb (kohlenhydratarme Ernährung).

Im Mai 2009 veröffentlichte Beuke ihr erstes Buch „unhaltbare Zustände“. Es ist ihr eigener Erfahrungsbericht über Gewichts- und Darmprobleme. Im Dezember 2009 kam ihr erstes elektronisches Kochbuch beim tredition-Verlag in Hamburg auf dem Markt, mit dem Titel: „Internationale -Low Carb- Gerichte“. Im Februar 2010 publizierte sie ein weiteres Kochbuch, „Meine verträgliche Küche“, Hilfe bei Darm- und Verdauungsbeschwerden, mit schnellen und kohlenhydratarmen Rezepten. Im Mai 2013 sind drei Gemeinschaftswerke mit der Bestseller-Autorin Jutta Schütz auf dem Buchmarkt erschienen. „Psychologie kurz und knapp verpackt“, „Low Carb Party“ und „Low Carb Hexenküche“. Am 6. Dezember 2013 ist im Rosengarten-Verlag das Buch „Wohltaten für den Darm“ verlegt worden.

Ihr letztes Werk:

LOW-CARB - 555 Rezepte/BEST OF

Autoren: Jutta Schütz, Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand

Paperback - 244 Seiten - € 9,99

ISBN 978-3-7386-3677-2

Die kohlenhydratarme Ernährung „Low Carb“ verzichtet auf Produkte wie Zucker, Kartoffeln, Reis, Brot und Nudeln. Wie man die Low Carb Philosophie im Alltag in Rezepte umsetzen kann, können Sie sich in diesem großen Buch ansehen. Die richtigen Lebensmittel stärken nicht nur unseren Körper, sie halten uns auch gesund.

Es gibt bestimmte Lebensmittel, die lösen im Körper eine Mini-Entzündung aus, schwächen das Immunsystem und lassen ihn mit der Zeit alt aussehen. Sehr oft sind es Produkte, die Zucker enthalten oder zu viele Kohlenhydrate die sich im Körper in Zucker umwandeln. Prinzipiell gilt, je niedriger der Zuckergehalt eines Lebensmittels ist, desto besser funktioniert die Verdauung im Körper.

Weiterer Buchtipp:

Scheherazades verträgliche LOW CARB Küche

Autorin: Sabine Beuke

Taschenbuch: 56 Seiten - € 3,99

Verlag: Books on Demand; Auflage: 1 (5. Dezember 2014)

Sprache: Deutsch

ISBN-10: 3734737591 und ISBN-13: 978-3734737596

Größe und/oder Gewicht: 14,8 x 0,3 x 21 cm

Die Rezepte sind alle frei von Hülsenfrüchten, wie Bohnen, Linsen und Kichererbsen, sie dienen zwar als Grundlage der orientalischen Küche, können aber bei manchen Menschen



Verdauungsprobleme verursachen. Alle Kochanleitungen sind nach dem Low Carb Prinzip - kohlenhydratarmer Ernährung - entstanden, mit raffinierten Zutaten gezaubert und der orientalischen Küche angepasst. Ein wahres Feuerwerk für unsere Sinne bietet die große Vielzahl an unterschiedlichen Gewürzen, wie Safran, Cayennepfeffer, Zimt, Kurkuma oder Koriander und sorgt durch die verschiedenen Geschmackrichtungen für große Abwechslung auf dem deutschen Speiseplan.

Autorin Beuke schreibt auch als Journalistin über Ernährung und gesundheitliche Themen für verschiedene online-Presseportale und diverse Netzwerke.

<http://www.sabinebeuke.de/> [1]

Firmeninformation:

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

Pressekontakt:

Jutta Schütz

D-33611 Bielefeld

info.schuetz09@gmail.com [2]

www.jutta-schuetz-autorin.de/ [3]

<http://kinder-entdecken.jimdo.com/> [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 06:53): <http://www.medkom24.eu/node/20947>

Links:

[1] <http://www.sabinebeuke.de/>

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

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

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