



Schritt für Schritt in die kohlenhydratarme Ernährung

Von *Schuetz*

Erstellt am 29 Aug 2018 - 10:47

Wie auch bei jeder Ernährungsumstellung, ist es nicht leicht, sich umzustellen. Das braucht alles seine Zeit und kann nicht von jetzt auf gleich umgesetzt werden.

Das Buch "Die sanfte Umstellung auf Low Carb" führt Sie unkompliziert Schritt für Schritt in die kohlenhydratarme Ernährung (Low Carb) ein und ist für Neulinge und Einsteiger genau richtig. Neben Theorie und Praxis gibt es noch 108 kohlenhydratarme Rezepte.

Wichtig ist auch, dass man die Geduld nicht verliert, nur so kann sich der Körper an den neuen Stoffwechsel gewöhnen.

Low Carb ist ein dehnbarer Begriff und Sie sollten selbst entscheiden, wie viele Kohlenhydrate Sie aufnehmen möchten. Nutzen Sie für Ihre Ernährung gute Kohlenhydrate (stecken in Gemüse, Salat, Obst, Nüssen, Milchprodukten, Vollkorn). Meiden Sie raffinierten Zucker, Mehlspeisen, Reis, Kartoffeln und zuckerhaltige Getränke.

Versuchen Sie zu lernen, welche Lebensmittel Sie essen dürfen und wo wie viele KH in den Lebensmitteln steckt. Nehmen Sie sich Zeit für Ihren Einkauf und schauen Sie sich im Supermarkt die Nährwertangaben und Zutaten an. Nach ein paar Einkäufen wissen Sie schon, was Low Carb ist und Ihr Einkauf geht dann wieder genauso schnell wie vorher.

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

Erscheinungsdatum: 30.04.2018 – 8,99 €

Sprache: Deutsch

erhältlich als:

BUCH 8,99 € E-BOOK 7,99 €

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 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@gmail.com [1]

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

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

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 04:36): <http://www.medkom24.eu/node/23409>

Links:

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

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

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