



## Wertvolle Alltagstipps für ein kohlenhydratbewusstes Leben

Von *Schuetz*

Erstellt am 8 Okt 2014 - 03:00

Prinzipiell gilt, je niedriger der Zuckergehalt eines Lebensmittels ist, desto besser funktioniert die Verdauung im Körper. Wer für sich etwas ändern möchte, erhält in den Low Carb Büchern „aus dem Rosengarten-Verlag eine gezielte Hilfestellung. Auch Anfänger können mit diesen Büchern sofort durchstarten. <http://www.rosengarten-verlag.de/> [1]

Bestimmte Lebensmittel lösen im Körper eine Mini-Entzündung aus, schwächen ihn 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.

Es gibt Lebensmittel, die auf den ersten Blick als gesund erscheinen oder versprechen, besonders gesund zu sein, aber auf den zweiten Blick stellt sich heraus, dass sie dieses Versprechen nicht halten können.

Die „Low Carb Bücher aus dem Rosengarten-Verlag“ stehen Ihnen mit wertvollen Alltagstipps für die Umsetzung zur Seite und begleiten Sie auf Ihrem Weg zu einem kohlenhydratbewussten Leben. Sie sind auch als Therapieunterstützung für Menschen mit Diabetes, Epilepsie, Alzheimerdemenz und Krebs geeignet. Zum Beispiel gehen die Krebszellen den Weg des geringsten Widerstands und nutzen für ihr Wachstum die Energie der Kohlenhydrate (Zucker).

Eine kohlenhydratarme Ernährung (Low Carb) senkt den Kohlenhydratanteil auf ein Minimum. Fazit: Man lässt die Kohlenhydrate weg, schafft damit Platz für eine gesunde Ernährung mit viel Gemüse, Milchprodukten, Fisch, Fleisch, Eier, Nüssen und etwas Obst.

Diese Bücher können sie bei über 1000 Online-Händlern sowie auch in jedem Buchgeschäft kaufen und Sie finden sie auch direkt im:

A.S. Rosengarten-Verlag (Angelika Schweizer)

Ziegelberg 13

74538 Rosengarten

Telefon: 0791/95 66 4029

Telefax: 0791/95 66 40 28

E-Mail: [angelika.schweizer@rosengarten-verlag.de](mailto:angelika.schweizer@rosengarten-verlag.de) [2]

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](mailto:info.schuetz09@googlemail.com) [3]

[www.jutta-schuetz-autorin.de/](http://www.jutta-schuetz-autorin.de/) [4]



- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:52):** <http://www.medkom24.eu/node/19540>

**Links:**

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

[2] <mailto:angelika.schweizer@rosengarten-verlag.de>

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

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