



## Wie beginne ich mit Low Carb?

Von Schuetz

Erstellt am 22 Mai 2018 - 08:47

Viele Studien von Ernährungswissenschaftlern zeigen, wer die Kohlenhydrate einschränkt und sie mit Eiweiß und dem richtigen Fett ersetzt, sorgt für einen stabilen Blutzuckerspiegel – und bei einem stabilen Blutzuckerspiegel gibt es keine Heißhungerattacken. Eiweißreiche Gerichte haben einen hohen Sättigungsgrad und der Körper kann die Nährstoffe besser verarbeiten und lagert so nicht so viel Fett ein.

Von Low Carb haben fast alle schon gehört, dennoch stellt sich die Frage: Wie fange ich mit dieser Ernährungsumstellung an? Einfach mal so auf Brot, Kartoffeln, Reis oder Nudeln zu verzichten, klingt gar nicht so einfach.

Low Carb (LC) erfordert aber weder Verzicht noch lange Hungerphasen und die kohlenhydratarme Ernährungsweise ist alles andere als anstrengend.

Die LC-Ernährungsumstellung ist nicht schwer, wenn man sich auf diese Lebensweise einlässt. Schritt für Schritt nähert man sich der langfristigen und ausgewogenen Ernährung an und man lernt zu verstehen, dass Low Carb keine Diät ist, die mit einer Holzhammermethode zuschlägt.

Bei der Low Carb Ernährung (LC) handelt es sich um eine langfristige, gesunde und bewusste Ernährungsumstellung und es kommt auch nicht zu dem berüchtigten Jo-Jo-Effekt oder Heißhunger. Kurz erklärt: Low Carb heißt "Wir essen weniger Kohlenhydrate".

Es ist schon eine Lebensumstellung kohlehydratarm zu essen, besonders im Kreise der Familie und bei Freunden werden die Essgewohnheiten anfangs kritisiert und in Frage gestellt. Die kohlenhydratarme Ernährungsform "Low Carb" ist ein großer Schritt in Richtung eines wesentlich gesünderen Lebens und ein Weg aus dem größten Ernährungsdilemma unserer Zeit, denn letztendlich kommt es darauf an, was aus der Nahrung herausgeholt wird, und das kann ganz unterschiedlich sein.

Eine gesunde Ernährung heißt vor allem möglichst natürliche und abwechslungsreiche Kost und wer auf die Kohlenhydrate in der Ernährung achtet, braucht keine Diät.

Bewusstes Essen gepaart mit Bewegung hält fit und macht Spaß.

Das allgemeine physische, physiologische und auch sozial-psychologische Wohlbefinden des Menschen liegt in der direkten Verbindung mit der Qualität der aufgenommenen Nahrung.

Unsere Gesundheit ist das Wichtigste in unserem Leben. Ihr Stellenwert wird oft erst bei Krankheit oder mit zunehmendem Alter erkannt.

Jeder kann frei entscheiden, wie er sich ernährt und hat damit großen Einfluss auf seine Gesundheit. Unser Immunsystem schützt uns vor Krankheitserregern wie Bakterien oder Viren und solange unsere körpereigene Abwehr funktioniert, stellt sie eine wirkungsvolle Barriere für Krankheitserreger dar. Ist unser Immunsystem jedoch geschwächt, haben Krankheiten ein leichtes Spiel.

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.

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



## Wie beginne ich mit Low Carb?

Veröffentlicht auf medkom24 (<http://www.medkom24.eu>)

---

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 80 Bücher geschrieben und an vielen anderen Büchern mitgewirkt. Zudem hilft sie als Mentorin und Coach vielen Neuaufstrebenden 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](mailto:info.schuetz09@gmail.com) [1]

[www.jutta-schuetz-autorin.de/](http://www.jutta-schuetz-autorin.de/) [2]

[www.die-gruppe-48.net](http://www.die-gruppe-48.net) [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 04:44):** <http://www.medkom24.eu/node/23207>

### Links:

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

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

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