



Buchempfehlung: Low Carb für Berufstätige

Von *Schuetz*

Erstellt am 11 Aug 2016 - 08:18

Gesunde Rezepte auch für Berufstätige (Low Carb).

Ein kluges Zeitmanagement und die richtige Lebensmittelauswahl machen es möglich, in einer Low Carb Ernährung für Berufstätige und zuhause ruckzuck schmackhafte Mahlzeiten zuzubereiten. Seit November 2015 bis heute (27.02.2016) befindet sich dieses Buch auf Platz EINS „von allen Sachbüchern“ bei BoD!

42 Rezepte zeigen, dass man eine gesunde Ernährung im Beruf, Familie und Freizeit doch sehr gut unter einen Hut bringen kann. Ernährungsbewusste Arbeitnehmer kennen keine Leistungstiefs, sie halten sich fit mit der Low Carb Ernährung.

Selbst kochen und Zeit sparen erfordert eine gute Planung. Die dreifache Menge an einem Tag gekocht, ergibt eine Mahlzeit für den nächsten Abend, für die Arbeit und zum Einfrieren.

Selbst kochen muss nicht kompliziert sein. Mit den richtigen Rezepten macht das Kochen Spaß und in diesem Koch/Back-Buch kommen auch Vegetarier nicht zu kurz. Eine

Kohlenhydratarme Ernährung bedeutet nicht auf Kohlenhydrate völlig zu verzichten. Diese Ernährung steht für eine verminderte Aufnahme von Kohlenhydraten.

Die Befürchtung bei der Ernährungsumstellung eine Mangelerscheinung zu bekommen, kann widerlegt werden. Die LC Ernährung wird bei folgenden Krankheiten eingesetzt:

- Diabetes Typ 2
- Rheuma
- Gicht
- Multiple Sklerose
- Demenz
- Parkinson
- Migräne
- Verstopfung
- Blähungen
- Sodbrennen
- Krebs
- Epilepsie
- Übergewicht
- AD(H)S
- Hautausschlägen
- Akne
- erhöhte Cholesterinwerte
- Magen- & Darmprobleme
- Entzündungsprozessen der Schleimhäute

Positiv könnte sich die Low-Carb Ernährung auch auf folgende Krankheiten auswirken: Schizophrenie, Parkinson, Alzheimer, Autismus, Wechseljahrsbeschwerden sowie auch in der



Pubertät.

Buchdaten:

Low Carb

Für Berufstätige, für unterwegs oder für ein Picknick

Verlag: Books on Demand

1. Auflage: (10. Mai 2013)

ISBN-10: 3732243281

ISBN-13: 978-3732243280

Taschenbuch: 56 Seiten - Sprache: Deutsch - € 3,90

Ein weiterer Buchtipp:

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 Bücher sind auch als E-Book käuflich auf dem download-Portal von itunes.apple.com, verfügbar, sowie auch auf dem iPhone, iPad oder iPod touch. Überall im Handel erhältlich (auch in den USA, Kanada und Australien).

Ein E-Book steht für ein elektronisches Buch (auch Digitalbuch genannt). Dieses „electronic book“ bezeichnet Bücher in digitaler Form, die auf E-Book-Readern oder mit spezieller Software auf dem Personal Computer, Tablet-Computern oder Smartphones gelesen werden kann.

Kurz gesagt, ist ein E-Book eine elektronische Form des Buches, meist in den Dateiformaten ePub, PDF oder TXT.

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 „© 2016 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 40 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

D-33611 Bielefeld

info.schuetz09@googlemail.com [1]



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

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 00:41): <http://medkom24.eu/node/21639>

Links:

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

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