



Buchtipps: Low Carb für Berufstätige mit empfindlichem Darm

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 14 Mär 2018 - 15:18

Das Kochbuch "Low Carb für Berufstätige: mit empfindlichem Darm" liefert Ihnen 53 leckere und einfache Low Carb Rezepte, mit denen Sie eine gesunde und ausgewogene Mahlzeit auf den Tisch zaubern.

Um den Darm positiv bei seiner Verdauungsleistung zu unterstützen, kommt es auf die richtige Wahl der Ernährung an. Der kohlenhydratarme Ernährungsstil „Low Carb“ hat sich nicht nur in der Verdauungsarbeit bei einem empfindlichen Darm (Reizdarm) sehr gut bewährt, auch ein gestörter Stoffwechsel beim Diabetes Typ 2 wird durch die Stabilisation des Blutzuckerspiegels korrigiert. Wenn es um unsere Gesundheit, Wohlbefinden und die Leistung im Alltag geht, ist es wichtig, dass wir uns gesund ernähren.

Damit die Ernährungsumstellung auf die kohlenhydratarme Ernährung (Low Carb) auch im Arbeitsalltag locker funktioniert, ist vor allem wichtig, dass sich die Rezepte gut vorbereiten lassen.

Auch wer unter dem Reizdarmsyndrom leidet, muss nicht auf leckeres Essen verzichten. Hier finden Sie Rezepte, die wieder Lust am Genießen machen und ganz nebenbei auch dem Bauch Gutes tun.

Buchtitel: LOW CARB für Berufstätige mit empfindlichem Darm

Autoren: Jutta Schütz, Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand

ISBN 978-3-7460-9751-0

4,99 Euro - auch als eBook für 3,99 Euro verfügbar. Das E-Book ist in E-Book-Shops wie dem Amazon Kindle Shop, den Tolino Shops, Apple iBooks oder Google Play erhältlich, sowie in vielen anderen Online-Shops und bei über 2.000 Online-Buchhändlern.

Buch-Kurzbeschreibung: Für Berufstätige, Gesundheitsbewusste, Interessierte und Neustarter stehen 53 kohlenhydratarme leckere Gerichte in Rezeptform zur Verfügung - mit Kohlenhydratangaben in Gramm ausgewiesen.

Weitere Informationen und LOW CARB Koch- und Backbücher finden Sie auf der Webseite/Blog: Reizdarmsyndrom - Kohlenhydratarme Ernährung - Low Carb bei Reizdarm:

<https://sabinebeuke.de> [1] und auf der Webseite von Autorin Jutta Schütz: <https://jutta-schuetz-autorin.de> [2]

Firmenportrait

Buchautorin Beuke arbeitete viele Jahre im Lebensmittelbereich, heute ist sie eine freie Journalistin und schreibt über Gesundheitsthemen für verschiedene online-Redaktionen, diverse Netzwerke und auf ihrer Webseite/Blog.

Pressekontakt

Sabine Beuke

D-28215 Bremen

E-Mail: info.beuke@gmail.com [3]



Buchtip: Low Carb für Berufstätige mit empfindlichem Darm

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

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 23:01): <http://medkom24.eu/node/23056>

Links:

[1] <https://sabinebeuke.de>

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

[3] <mailto:info.beuke@gmail.com>