



## Die richtige Ernährung macht glücklich

Von Schuetz

Erstellt am 3 Okt 2015 - 17:21

Eine richtige und gesunde sowie ausgewogene Ernährung ist ohne Zweifel eine der größten gesundheitspolitischen Herausforderungen der nächsten Jahrzehnte. Oft entwickelt sich die Ernährung zu einem großen Stressfaktor.

Wir müssen essen! ABER dies stellt uns mehrmals täglich vor neue Aufgaben.

Eine Betrachtung darüber, was uns den Bauch füllt, aber auch auf den Magen schlagen kann.

Oft merken wir viel zu spät, dass wir uns lange Zeit falsch ernährt haben.

Plötzlich ist es neu, dass die richtige Ernährung die falsche ist. Die richtige Ernährung, die bisher als falsch galt, heißt Low Carb!

Essen ist Leben - Wir Menschen können nur überleben, wenn wir essen und trinken.

Essen und Trinken sind mehr als nur Grundbedürfnisse des Menschen. Essen gehört zu unserer Kultur und zu unserem geselligen Leben. Für manche ist Essen sogar eine Weltanschauung.

Essen macht uns zufrieden, gibt uns Kraft und trägt zu unserem Wohlbefinden bei.

Low Carb Ernährung setzt auf Nahrungsmittel, die bereits unsere Vorfahren verspeisten, bevor sie sesshaft wurden. Beuke und Schütz empfehlen, sich entsprechend ihrer genetischen Veranlagung zu ernähren, wie sie sich im Laufe der Jahrtausenden langen Evolution manifestiert hat.

Low Carb setzt auf die Theorie, dass die kohlenhydratarme Ur-Kost Gesundheit und Gehirnfunktionen des frühen Homo Sapiens gestärkt und somit die Entwicklung zum modernen Menschen begünstigt habe.

Kurze Infos über die Autorinnen Sabine Beuke, Jutta Schütz:

Wer Ratgeber oder Sachbücher schreibt, sollte das Wissen so aufbereiten, dass ihn auch Laien verstehen können. Die Autorinnen haben die Voraussetzung, Fachwissen kompakt zusammen zu fügen und dieses verständlich zu erklären. Dabei ist es wichtig, das Wissen eines Laien im Auge zu behalten. Beide Autorinnen haben schon mehrere Ratgeber geschrieben und der Erfolg gibt ihnen Recht. Wer sich einem bestimmten Thema widmet, muss stets ein Stück weit über den Tellerrand hinausschauen.

<http://www.jutta-schuetz-autorin.de/> [1]

<http://www.sabinebeuke.de/> [2]

Firmeninformation:

Jutta Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man auf der Webseite - sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

Pressekontakt:

Jutta Schütz

D-33611 Bielefeld

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



[www.jutta-schuetz-autorin.de/](http://www.jutta-schuetz-autorin.de/) [1]

<http://kinder-entdecken.jimdo.com/> [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 01:56):** <http://medkom24.eu/node/20714>

**Links:**

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

[2] <http://www.sabinebeuke.de/>

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

[4] <http://kinder-entdecken.jimdo.com/>