



Ernährungswissenschaftler HIN und HER

Von Schuetz

Erstellt am 16 Mai 2015 - 12:56

Man muss auch kein Ernährungswissenschaftler sein, um eine gesunde und schmackhafte Ernährung, die sich nebenbei auch positiv auf eine schöne Haut auswirkt, auf den Tisch zu zaubern. Es ist kein Wunder, dass sich Mangelerscheinungen zuerst an Haut, aber auch an Nägeln und Haaren bemerkbar machen. Viele einseitige Diäten wirken sich in der Regel negativ auf unseren Körper aus.

Zurzeit gibt es unzählige Diäten und Trends und es ist anstrengend, sich mit all den widersprüchlichen und häufig schwer verständlichen Theorien auseinanderzusetzen. Mit der richtigen Ernährung lassen sich auch viele Begleiterscheinungen des Älterwerdens verhindern - wir haben unsere Gesundheit und unser biologisches Alter zu einem großen Teil selbst in der Hand. Im Schaub Institut gibt es über 200 Bücher und Unterlagen von verschiedenen Ernährungsformen. Fast alle kommen zu einem gemeinsamen Ergebnis, dass zwischen Nahrungswahl und Gesundheitszustand ein Zusammenhang besteht.

Einige Gesundheitsfaktoren, die so subtil sein können, dass selbst ein guter Mediziner sie nicht für ernst nimmt, können das Abnehmen erschweren oder sogar zur Gewichtszunahme führen. Vielleicht liegt es an der Schilddrüse oder an der Stoffwechselstörung: Polyzystische Ovarialsyndrom, Nahrungsmittelunverträglichkeiten?

Die Wechselwirkung von Ernährung und Gesundheit ist evident und gerade angesichts der Kostenexplosion im Gesundheitswesen sollte sich jeder darauf besinnen, was er selbst für seine Gesundheit tun kann.

Buchtipp:

Low Carb Spezial: Theorie und Praxis für Anfänger geeignet

Autorin: Jutta Schütz

Verlag: A.S. Rosengarten-Verlag (20. April 2014)

ISBN-13: 978-3945015094

Lesen Sie in diesem Buch alles, was Sie über die Low Carb Ernährung wissen müssen.

Low Carb Spezial: Theorie und Praxis für Anfänger geeignet - mit 200 Low Carb Rezepte.

Eine Ernährungsumstellung sollte gut durchdacht sein, um wirklich zum Ziel zu kommen und dem Lifestyle, den Gewohnheiten und individuellen Präferenzen zu entsprechen. Fragen über Fragen, deren Antworten man im Internet schwer in kompakter Form finden kann. Lesen Sie in diesem Buch alles, was Sie über die Low Carb Ernährung (kohlenhydratreduzierte Kost) wissen müssen. Der Begriff Low Carb (Kohlenhydratminimierung) bezeichnet verschiedene Ernährungsformen oder Diäten, bei denen der Anteil der Kohlenhydrate an der täglichen Nahrung reduziert wird.

Ein paar Worte zum Verlag:

Immer wieder kann der Verlag Bücher ganz vorne in der Amazon-Bestsellerliste vorweisen.

Die Bücher sind sprachlich anspruchsvoll geschrieben, sie sind spannend, surreal aber tief sinnig und abgründig, witzig, etwas wunderlich und verschroben und mit einem wunderbaren Gespür für menschliche Gefühlswelten. Es gibt aber auch ernstzunehmende Ratgeber, Selbsthilfebücher und Kochbücher für einen erlesenen Geschmack.

Die Verlegerin „Angelika Schweizer“ sagt: „Wenn wir das Gefühl haben, dass ein Buch das Leben unserer Leser bereichern könnte, wenn damit Denkanstöße vermittelt werden oder über neue Ideen nachgedacht wird, dann sind wir auf dem richtigen Weg. Inhalte, die man überall antrifft, werden Sie bei uns nicht finden.“



Kontakt:

A. S. Rosengarten-Verlag

Ziegelberg 13

74538 Rosengarten

Telefon: 0791/95 66 4029 und Telefax: 0791/95 66 40 28

E-Mail: angelika.schweizer@rosengarten-verlag.de [1]

<http://www.rosengarten-verlag.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:

www.jutta-schuetz-autorin.de [3] - sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

Pressekontakt:

Jutta Schütz

D-33611 Bielefeld

info.schuetz09@googlemail.com [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 02:17): <http://medkom24.eu/node/20305>

Links:

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

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

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

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