



## Gesunde Ernährung für Konzentration und Leistungsfähigkeit

Von *Schuetz*

Erstellt am 10 Apr 2019 - 14:03

Eine gesunde Ernährung bringt viel Energie und viel Energie heißt Konzentration und Leistungsfähigkeit. Wissenschaftler stellten fest, dass zirka 15 Prozent des täglichen Energiebedarfs allein vom Gehirn verbraucht wird.

Berufstätige, die sich bewusst ernähren, kennen weder Leistungstiefs noch Mittagslöcher. Sie halten sich mit der Ernährungsform "Low Carb" fit, einem abwechslungsreichen Speiseplan und mit ausreichender Flüssigkeit.

Eine Fehlernährung bringt viele Nachteile:

- Konzentrationsmangel
- Mangelnde Leistungsfähigkeit
- Wenig Erholung in den Pausen
- Schlechte Laune
- Müdigkeit
- Mittagslöcher
- Heißhunger

Eine gute Leistung am Arbeitsplatz erfordert auch eine ausreichende Versorgung mit allen lebenswichtigen Nährstoffen, was die Low Carb Ernährung bietet.

42 gesunde Rezepte sorgen dafür, dass eine gesunde Ernährung und gesund Abnehmen auch während der Arbeit und nach Büroschluss mit Genuss möglich sind. Auch sorgt das Kochbuch für Berufstätige dafür, dass der Körper und die Seele alles bekommen, was der Körper braucht und was auch satt und glücklich macht. Kohlenhydratarme Rezepte mit gesundem Eiweiß sorgen für ganz viel Energie.

„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.

Low Carb

Für Berufstätige, für unterwegs oder für ein Picknick

Autorin: Jutta Schütz

Paperback - 56 Seiten

ISBN-13: 9783732243280

Verlag: Books on Demand

Erscheinungsdatum: 10.05.2013

Sprache: Deutsch

erhältlich als:

BUCH 3,90 € E-BOOK 2,99 €



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 "© 2019 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 viele Bücher geschrieben und an vielen anderen Büchern mitgewirkt. Zudem hilft sie als Mentorin und Coach vielen Neuautoren 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 30 Dez 2020 - 22:16):** <http://medkom24.eu/node/23922>

### Links:

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

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

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