



## Gesundheit NEWS

Von *Schuetz*

Erstellt am 31 Mär 2014 - 10:34

Die richtigen Lebensmittel stärken nicht nur unseren Körper, sie halten uns auch gesund.

Wünscht sich nicht jeder im Alter von 50, 60 oder 70 Jahren ein junges und straffes Gesicht? Das ist nicht nur eine Frage der Eitelkeit, man kann auch den allgemeinen Gesundheitszustand am Aussehen erkennen.

Es gibt Lebensmittel, die auf den ersten Blick als gesund erscheinen oder versprechen, besonders gesund zu sein, aber auf den zweiten Blick stellt sich heraus, dass sie dieses Versprechen nicht halten können.

Bestimmte Lebensmittel lösen im Körper eine Mini-Entzündung aus, schwächen ihn und lassen ihn mit der Zeit alt aussehen. Sehr oft sind es Produkte, die Zucker enthalten oder zu viele Kohlenhydrate die sich im Körper in Zucker umwandeln.

Prinzipiell gilt, je niedriger der Zuckergehalt eines Lebensmittel ist, desto besser funktioniert die Verdauung im Körper.

Wer für sich etwas ändern möchte, erhält in diesen Büchern eine gezielte Hilfestellung.

Diese „Low Carb Bücher“ stehen Ihnen mit wertvollen Alltagstipps für die Umsetzung zur Seite und begleiten Sie auf Ihrem Weg zu einem kohlenhydratbewussten Leben.

Sie sind auch als Therapieunterstützung für Menschen mit Diabetes, Epilepsie, Alzheimerdemenz und Krebs geeignet. Zum Beispiel gehen die Krebszellen den Weg des geringsten Widerstands und nutzen für ihr Wachstum die Energie der Kohlenhydrate (Zucker).

Eine kohlenhydratarme Ernährung (Low Carb) senkt den Kohlenhydratanteil auf ein Minimum. Fazit: Man lässt die Kohlenhydrate weg, schafft damit Platz für eine gesunde Ernährung mit viel Gemüse, Milchprodukten, Fisch, Fleisch, Eier, Nüssen und etwas Obst.

Auch Anfänger können mit diesen „Low Carb Büchern“ sofort durchstarten.

Sie finden diese neuen Low Carb Bücher im:

A.S. Rosengarten-Verlag (Angelika Schweizer)

Ziegelberg 13

74538 Rosengarten

Telefon: 0791/95 66 4029

Telefax: 0791/95 66 40 28

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

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

Firmeninformation:

Jutta Schütz (Autorin, Journalistin, Psychologin, Dozentin, Mentorin) schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen: Rosengarten-Verlag, FIT GESUND SCHOEN, BoD und tredition, sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

Pressekontakt:



Jutta Schütz

Mollstraße

58097 Hagen

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

[www.jutta-schuetz-autorin.de/](http://www.jutta-schuetz-autorin.de/) [4]

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

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 03:03):** <http://medkom24.eu/node/18939>

**Links:**

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

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

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

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