



KEINE Blutzuckerschwan- kungen bei einer Party

Von Schuetz

Erstellt am 8 Mai 2014 - 00:03

Frühling, Sommer, Sonne und Partylaune. Nun kommt die richtige Zeit für eine Feier unter freiem Himmel. Sabine Beuke und Jutta Schütz zeigen Ihnen im Buch „Low Carb Party (mit dazugehörigem Einkaufszettel)“, wie Sie auch eine gesunde Party organisieren können.

Die Autorinnen zeigen intelligent, wie man aus kohlenhydratarmen Lebensmitteln schmackhafte und gesunde Rezepte zaubern kann „immer mit dem gewissen Etwas“.

Bei ihrer Low Carb Ernährung (bei Zivilisationserkrankungen wie Diabetes, Darmerkrankungen, Epilepsie, AD(H)S, Migräne usw. geeignet) brauchen Sie keine Kohlenhydrate zu zählen.

Schütz und Beuke fordern kein Verbot der Kohlenhydrate. Sie empfehlen nur eine Reduzierung.

Im hinteren Teil des Buches gibt es auch eine umfassende, gut erklärte Ernährungsberatung, was Low Carb für unsere Gesundheit ausmacht. Bei dieser Ernährung bleibt der Blutzuckerspiegel konstant und starke Blutzuckerschwan- kungen werden vermieden.

Diese Ernährungsweise ist eigentlich verblüffend einfach. Man lässt die Kohlenhydrate weg, schafft damit Platz für eine gesunde Ernährung mit viel Gemüse, Milchprodukten, Fisch, Fleisch, Eier, Nüssen und etwas Obst.

Buchdaten:

Low Carb Party

Autoren: Sabine Beuke und Jutta Schütz

Verlag: Books on Demand

ISBN-10: 3732232506 - ISBN-13: 978-3732232505 - EUR 8,90

Verlagsdaten:

BoD ist europäischer Markt- und Technologieführer in der digitalen Buchpublikation und der Weg zum Buch ist einfach und standardisiert, sodass der Neuschriftsteller kaum Fehler machen kann. Books on Demand bietet mit seiner digitalen Publikationsplattform Verlagen, Autoren und anderen Contentanbietern professionelle Dienstleistungen im Bereich Herstellung und Vertrieb. Die Bücher werden flächendeckend über den Buchhandel vertrieben und sind in mehr als 1.000 Internet-Buchshops erhältlich.

2011 hat BoD den QUERDENKER-Award gewonnen. Verliehen wurde der Preis vom QUERDENKER-Club, der mit über 260.000 interdisziplinären Entscheidern und kreativen Machern zu den größten Wirtschaftsvereinigungen in Deutschland, Österreich und der Schweiz zählt. www.bod.de [1]

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



D-58097 Hagen

info.schuetz09@gmail.com [2]

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

<http://www.rosengarten-verlag.de/> [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 02:58): <http://medkom24.eu/node/19102>

Links:

[1] <http://www.bod.de>

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

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

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