



## Kohlenhydratarm satt werden und Spaß am Essen haben

Von *Schuetz*

Erstellt am 3 Apr 2014 - 22:48

Mit wenigen Kohlenhydraten satt werden und Spaß am Essen haben, wie geht das eigentlich?

Low-Carb klappt wirklich immer und überall, sogar wenn man unterwegs ist. Die „ketogene Ernährung“ ist eine Ernährungsform mit sehr wenigen Kohlenhydraten und nicht nur bei Diabetikern und Sportlern beliebt.

Als Therapieunterstützung für Menschen mit Diabetes, Epilepsie, Alzheimerdemenz und Krebs gewinnt die Ernährung „Low Carb“ immer mehr an Bedeutung. Zum Beispiel gehen die Krebszellen den Weg des geringsten Widerstands und nutzen für ihr Wachstum die Energie der Kohlenhydrate (Zucker). 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 sofort durchstarten.

Es gibt allerdings kaum Kochbücher und Rezeptsammlungen, die speziell für den einfachen Einstieg in diese Ernährung konzipiert worden sind.

Dieses Kochbuch „ohne lästige Kohlenhydrate zählen“ der Autorinnen „Jutta Schütz und Britta Kummer“ schließt diese Lücke und es bietet einen praktischen Einstieg in die gesunde Welt von Low-Carb.

Lassen Sie sich von der Vielfalt der Rezepte anregen und inspirieren und tun Sie Ihrer Gesundheit etwas Gutes. Also warten Sie nicht zu lange und probieren Sie es einfach mal aus. Die Themen sind: Easter, Thanksgiving, Halloween, Christmas, and more.

Buchdaten:

Low-Carb Seasons

115 unkomplizierte Low-Carb Rezepte

Autoren: Jutta Schütz & Britta Kummer

A .S. Rosengarten-Verlag

ISBN-10: 3981616510 und ISBN-13: 978-3981616514

Umschlaggestaltung, Illustration: Dieter Hollender

Über den Verlag:

Der Rosengarten-Verlag wurde im August 2013 gegründet. Die Verlegerin „Angelika Schweizer“ legt großen Wert auf handverlesene Bücher. Es wird gezielt nach Büchern und Autoren gesucht, die Themen aufgreifen, die nicht alltäglich und somit auch nicht überall zu finden sind.

[www.rosengarten-verlag.de](http://www.rosengarten-verlag.de) [1]

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](mailto:angelika.schweizer@rosengarten-verlag.de) [2]



<http://www.rosengarten-verlag.de/> [3]

### 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](mailto:info.schuetz09@gmail.com) [4]

<http://www.jutta-schuetz-autorin.de/> [5]

<http://www.rosengarten-verlag.de/> [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 03:02):** <http://medkom24.eu/node/18978>

### Links:

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

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

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

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

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