



Kohlenhydratarme und gesunde Rezepte aus dem Orient

Von Schuetz

Erstellt am 27 Mär 2018 - 07:56

So schnell kommen auch gesunde „kohlenhydratarme“ Köstlichkeiten aus der orientalischen Küche auf den Tisch. Die Rezepte der Autorinnen „Sabine Beuke und Jutta Schütz“ sorgen für Abwechslung in der Alltagsküche von Low Carb - und sind dabei ganz einfach und unkompliziert und auch für Diabetiker sowie Multiple Sklerose Patienten empfehlenswert.

Die orientalische Küche ist sehr vielfältig und Gerichte werden von Land zu Land unterschiedlich zubereitet, dass es sich schon fast nicht mehr ähnelt. Trotz der vielen Unterschiede gibt es Grundzutaten, sie sich in der Küche der meisten Länder wiederfinden.

- Scheherazades verträgliche LOW CARB Küche (Sabine Beuke)

ISBN 13: 978-3734737596 (Verlag: Books on Demand) € 3,99

- Scheherazades LOW CARB Rezepte (Jutta Schütz)

ISBN-13: 978-3735737519 (Verlag: Books on Demand) € 3,99

Low Carb ist eine Methode, mit der es sich langfristig und bequem abnehmen lässt und ganz ohne Jojo-Effekt.

Eine Ernährungsumstellung ist schon schwer genug, da können Übergewichtige und Kranke ein Lied von singen. Punkte zählen, Kohlenhydrate zählen oder den Fettanteil der Nahrung berechnen, machen es nicht leichter, eher komplizierter. Aus diesen Gründen haben die Low Carb Autorinnen in ihren Gesundheitsbüchern Rezepte entwickelt, nach denen man unkompliziert leben kann.

Menschen, die die Ernährungsform Low Carb aus gesundheitlichen Gründen befürworten, möchten nicht auf Dauer mehrmals täglich mit der Waage und dem Taschenrechner da stehen und ihr Essen ausrechnen müssen. Sie wollen so gut es geht auch weiterhin unkompliziert leben.

Mit den Rezepten aus den Büchern der Autoren können Sie mühelos nach Low Carb leben und Ihre Lebensfreude bewahren. Das Geheimnis liegt in der Fähigkeit, auf die Signale des Körpers zu hören und die eigene Einstellung nachhaltig zu ändern. Sie brauchen nicht mit Hungergefühl, Frust oder Resignation zu kämpfen, denn Sie haben ein gutes Gefühl und Gewissen, weil Sie mit diesen Low Carb Rezepten viele Kohlenhydrate sparen.

Starten Sie mit unseren unkomplizierten Low Carb Bücher in ein gesundes und glückliches Leben. Sie werden sich schon nach ein paar Wochen mit Low Carb besser fühlen. Hier wird darauf geachtet, dass durch die Zusammensetzung der Ernährung der Blutzuckerspiegel niedrig bleibt und somit bleibt der Heißhunger aus und der Körper kann sich aufs Abnehmen konzentrieren und nicht aufs Zählen.

Low Carb Bücher finden Sie auf den Webseiten der Autorinnen:

<https://sabinebeuke.de/> [1]

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

Beuke und Schütz schreiben gute Ratgeber „für Jedermann“, die sich nach Low Carb ernähren möchten und die Autorinnen geben auch einen leichten Einstieg in diese Ernährungsumstellung.

In ihren Büchern informieren sie sachlich und informativ über die Grundlagen von Low Carb und geben wertvolle Tipps, wie man erfolgreich seine Ernährung umstellen kann.



Ihre Bücher geben Mut und vermitteln nicht nur trockenes, theoretisches Wissen.

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 „© 2018 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 über 75 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@googlemail.com [3]

www.jutta-schuetz-autorin.de/ [4]

www.die-gruppe-48.net [5]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 23:01): <http://medkom24.eu/node/23094>

Links:

[1] <https://sabinebeuke.de/>

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

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

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

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