



LOW CARB für Senioren

Von *Schuetz*

Erstellt am 27 Jun 2018 - 09:08

Vitalität und Wohlbefinden sind wesentliche Voraussetzungen für gute Lebensqualität bis ins hohe Alter und eine gesundheitsbewusste Lebensführung zögert die Alterungsvorgänge hinaus.

Eine kohlenhydratarme Ernährung (Low Carb) eignet sich für Menschen in jedem Alter und besonders für Menschen, die bereits mit Übergewicht oder Diabetes Typ Zwei zu kämpfen haben. Auch empfehlenswert ist diese Ernährungsform für Menschen mit hohem Cholesterinspiegel, hohem Blutdruck oder Darmerkrankungen sowie natürlich für alle gesunden Menschen auch.

Diese Ernährungsform bietet viele Vorteile. Sie hält den Blutzuckerspiegel niedrig, da durch die vermehrte Aufnahme von fett- und eiweißreicher Nahrung der Sättigungseffekt länger anhält. Auch wird der Stoffwechsel angeregt, da dieser für die Umwandlung von Eiweiß mehr Energie benötigt.

Die Ernährungsform "Low Carb" zeichnet sich unter anderem dadurch aus, dass nicht gehungert werden muss. Dies könnte für den ein oder anderen ein guter Anreiz sein, die Ernährung nach diesem Prinzip umzustellen.

In der Reihe "LOW CARB" ist ein neues Buch erschienen:

Buchdaten:

LOW CARB für Senioren - Kohlenhydratarme Ernährung

Autorin: Jutta Schütz

Verlag: Books on Demand

ISBN-13: 9783752877427

Paperback - 56 Seiten

Erscheinungsdatum: 28.05.2018

Sprache: Deutsch - 4,99 €

Auch als E-Book erhältlich.

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 90 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 [1]

www.jutta-schuetz-autorin.de/ [2]

www.die-gruppe-48.net [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 22:46): <http://medkom24.eu/node/23277>

Links:

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

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

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