



## Low Carb Ernährungsbücher - Positive Ernährung

Von *Schuetz*

Erstellt am 14 Nov 2012 - 07:39

Gesunde Nahrung heißt vor allem: möglichst natürliche und abwechslungsreiche Kost. Wer auf die Kohlenhydrate in der Ernährung achtet, braucht keine Diät. Bewusstes Essen gepaart mit Bewegung hält fit und macht Spaß. Das allgemeine physische, physiologische und auch sozial-psychologische Wohlbefinden des Menschen liegt in der direkten Verbindung mit der Qualität der aufgenommenen Nahrung.

Trotz des breiten Angebots an Lebensmitteln ist eine ausgewogene Ernährungsweise keine Selbstverständlichkeit. Falsches Ernährungsverhalten, mangelnde Bewegung oder Stress sind häufig Ursachen für Zivilisationskrankheiten.

Steckt Ihnen der lange Winter noch ein wenig in den Knochen? Probieren Sie es doch einmal mit einer kohlenhydratarmen Ernährung (Low Carb). Diese Ernährungsform hat einfache Regeln und wenn man diese kapiert hat, hat man viel Abwechslung und Erfolg. Man braucht etwas Erfahrung und gute Ideen sowie die richtigen Kochbücher.

Das Low Carb Ernährungsprinzip ist erfolgreich, man fühlt sich nach 3 Wochen positiv gestärkt, baut Fett ab, muss nicht hungern, die Cholesterinwerte sind besser geworden und gegen alle Vorurteilen kann man sich vielseitig und abwechslungsreich ernähren - außerdem lernt man auf industriell gefertigte Nahrungsmittel zu verzichten.

Low Carb Autoren stellen sich vor (bitte immer mit: <http://w> [1]... beginnen)

Sabine Beuke - [sabinebeuke.de/](http://sabinebeuke.de/)

Wolfgang Fiedler - [fiedlerwolfgang.de/](http://fiedlerwolfgang.de/)

Jutta Schütz - [jutta-schuetz-autorin.de/](http://jutta-schuetz-autorin.de/)

Christine Erdic - [christineerdic.jimdo.com/](http://christineerdic.jimdo.com/)

Britta Kummer - [britta-kummer-autorin.jimdo.com/](http://britta-kummer-autorin.jimdo.com/)

Diese Low Carb Kochbücher unterscheiden sich von vielen überzogen aufgemachten Diätbüchern, in denen Hochglanzfotos versprechen, was der Leser nicht nachkochen kann. Veröffentlichung nur mit Quellennachweis!

Firmeninformation:

Jutta Schütz (Schriftstellerin/Autorin, Journalistin, Psychologin, Dozentin, Mentorin) schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man im Verlag „tredition“, im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien), fitgesundschoen.

Pressekontakt:

Jutta Schütz

Arndtstraße

D-58097 Hagen

[info.schuetz09@googlemail.com](mailto:info.schuetz09@googlemail.com) [2]

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



- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 02:43):** <http://medkom24.eu/node/17013>

**Links:**

[1] <http://w>

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

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