



## Low Carb Sweet & Hot (Verlag: A.S. Rosengarten-Verlag)

Von *Schuetz*

Erstellt am 7 Jan 2016 - 11:51

Süßigkeiten gelten allerdings nach wie vor als ungesund. Doch Ernährungsexperten verdammen die Leckereien nicht, wenn man den Zuckergehalt mächtig einschränkt. Die Devise heißt vielmehr: Low Carb gerechte, himmlische Rezepte.

Scharfe Rezepte machen glücklich, denn Chili und Paprika enthalten Capsaicin. Dadurch werden unsere Wärmerezeptoren aktiviert und die Durchblutung des Gewebes wird angekurbelt. Capsaicin ist der scharfe Stoff aus Cayenne Pfeffer.

Diese Schärfe schmeckt nicht nur, sie ist auch gesund und reizt die Nervenenden, die wir als Brennen empfinden - unser Gehirn empfängt ein Schmerzsignal und es werden Endorphine ausgeschüttet. Der Pfeffer sorgt mit dem enthaltenen Piperin für einen ähnlichen Effekt. Chili, Pfeffer und andere scharfe Gewürze verschaffen uns also eine Portion Glückshormone und haben damit eine entspannende Wirkung auf unseren Körper.

Buchdaten:

Low Carb Sweet & Hot

Verlag: A.S. Rosengarten-Verlag

1. Auflage: (Oktober 2013)

ISBN-10: 398161657X

ISBN-13: 978-3981616576

Sprache: Deutsch - € 4,90

Ein weiterer Buchtipp:

LOW-CARB - 555 Rezepte/BEST OF

Autoren: Jutta Schütz, Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand

Paperback - 244 Seiten - € 9,99

ISBN 978-3-7386-3677-2

LOW-CARB - 555 Rezepte/BEST OF stand am 21.12.2015 auf Platz 10 in der Bestsellerliste bei Amazon. Das Buch wurde erst im September 2015 von den Autoren veröffentlicht und schon steht es in den TOP TEN.

Beide Autorinnen haben schon mehrere Ratgeber geschrieben und der Erfolg gibt ihnen Recht. Wer sich einem bestimmten Thema widmet, muss stets ein Stück weit über den Tellerrand hinausschauen.

Die Bücher sind auch als E-Book käuflich auf dem download-Portal von [itunes.apple.com](http://itunes.apple.com), verfügbar, sowie auch auf dem iPhone, iPad oder iPod touch. Überall im Handel erhältlich (auch in den USA, Kanada und Australien).

Ein E-Book steht für ein elektronisches Buch (auch Digitalbuch genannt). Dieses „electronic book“ bezeichnet Bücher in digitaler Form, die auf E-Book-Readern oder mit spezieller



Software auf dem Personal Computer, Tablet-Computern oder Smartphones gelesen werden kann.

Kurz gesagt, ist ein E-Book eine elektronische Form des Buches, meist in den Dateiformaten ePub, PDF oder TXT.

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 „© 2016 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 40 Bücher geschrieben und an vielen anderen Büchern mitgewirkt. Zudem hilft sie als Mentorin und Coach vielen Neuaufgebern 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

D-33611 Bielefeld

[info.schuetz09@gmail.com](mailto:info.schuetz09@gmail.com) [1]

[www.jutta-schuetz-autorin.de/](http://www.jutta-schuetz-autorin.de/) [2]

<http://kinder-entdecken.jimdo.com/> [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 01:25):** <http://medkom24.eu/node/21020>

#### Links:

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

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

[3] <http://kinder-entdecken.jimdo.com/>