



## Luxus ist auch Zeit und für Berufstätige ist Zeit kostbar

Von *Schuetz*

Erstellt am 1 Apr 2014 - 11:12

Mit 42 Rezepten zeigt die Autorin „Jutta Schütz“ in diesem Kochbuch, dass man eine gesunde Ernährung im Beruf, Familie und Freizeit doch sehr gut unter einen Hut bringen kann. Ein kluges Zeitmanagement und die richtige Lebensmittelauswahl machen es möglich, in einer Low Carb Ernährung für Berufstätige und Zuhause ruckzuck schmackhafte Mahlzeiten zuzubereiten. Ernährungsbewusste Arbeitnehmer kennen keine Leistungstiefs, sie halten sich fit mit der Low Carb Ernährung.

„Selbst kochen“ muss nicht kompliziert sein. Mit den richtigen Rezepten macht das Kochen Spaß und in diesem Koch/Back-Buch kommen auch Vegetarier nicht zu kurz.

Die Low Carb Ernährung stellt ein revolutionäres Ernährungskonzept vor. Sie basiert auf der Erkenntnis, dass zu viele Kohlenhydrate in der täglichen Nahrung nicht gut sind für den Menschen. Ernährungswissenschaftler haben herausgefunden, dass das Zuviel an Kohlenhydraten den Blutzuckerspiegel in die Höhe schnellen lässt, was dazu führt, dass viel Insulin ausgeschüttet wird.

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 Vorurteile kann man sich vielseitig und abwechslungsreich ernähren - außerdem lernt man auf industriell gefertigte Nahrungsmittel zu verzichten.

Buchdaten:

Low Carb: Für Berufstätige (Bestseller)

Verlag: Books on Demand; Auflage: 1 (10. Mai 2013) EUR 3,90

Autorin: Jutta Schütz

Sprache: Deutsch - ISBN-10: 3732243281 - ISBN-13: 978-3732243280

BoD ist europäischer Markt- und Technologieführer in der digitalen Buchpublikation und der Weg zum Buch ist einfach und standardisiert, sodass der Neuschriftsteller kaum Fehler machen kann. Books on Demand bietet mit seiner digitalen Publikationsplattform Verlagen, Autoren und anderen Contentanbietern professionelle Dienstleistungen im Bereich Herstellung und Vertrieb. Die Bücher werden flächendeckend über den Buchhandel vertrieben und sind in mehr als 1.000 Internet-Buchshops erhältlich.

Weitere neue Low Carb Bücher von der Autorin finden Sie auch im Rosengarten-Verlag:

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

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) [2]

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

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

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 03:03):** <http://medkom24.eu/node/18951>

**Links:**

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

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

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