



## Ohne große Überlegungen schlemmen

Von *Schuetz*

Erstellt am 29 Sep 2015 - 06:12

Statt Kalorien Kohlenhydrate zählen!

Der gestörte Stoffwechsel bei übergewichtigen Menschen wird mit die Low Carb Ernährung wieder in Schwung gebracht. Durch die Aufnahme von weniger Kohlenhydrate verbraucht der Körper mehr Energie und baut Fettpolster leichter ab.

Durch zu viele Kohlenhydrate ist der Stoffwechsel überlastet, der Körper verbrennt dadurch die Nahrung nicht richtig und setzt Fett an.

Low Carb bringt den Stoffwechsel wieder in Schwung. Dabei können Sie fast alles essen, was sie mögen und so viel Sie mögen - lediglich auf die versteckten Kohlehydrate ist zu achten.

Dass es einfach ist, nach Low Carb zu leben, zeigen die Autorinnen in ihren unkomplizierten Ratgebern/Kochbüchern.

Kurze Infos über die Autorinnen Sabine Beuke, Jutta Schütz:

Wer Ratgeber oder Sachbücher schreibt, sollte das Wissen so aufbereiten, dass ihn auch Laien verstehen können. Die Autorinnen „Sabine Beuke“ und „Jutta Schütz“ haben die Voraussetzung, Fachwissen kompakt zusammen zu fügen und dieses verständlich zu erklären. Dabei ist es wichtig, das Wissen eines Laien im Auge zu behalten. 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.

<http://www.jutta-schuetz-autorin.de/> [1]

<http://www.sabinebeuke.de/> [2]

Firmeninformation:

Jutta Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man auf der Webseite - sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

Pressekontakt:

Jutta Schütz

D-33611 Bielefeld

[info.schuetz09@googlemail.com](mailto:info.schuetz09@googlemail.com) [3]

[www.jutta-schuetz-autorin.de/](http://www.jutta-schuetz-autorin.de/) [1]

<http://kinder-entdecken.jimdo.com/> [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 01:56):** <http://medkom24.eu/node/20697>



## Ohne große Überlegungen schlemmen

Veröffentlicht auf medcom24 (<http://medkom24.eu>)

---

### Links:

- [1] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/>
- [2] <http://www.sabinebeuke.de/>
- [3] <mailto:info.schuetz09@googlemail.com>
- [4] <http://kinder-entdecken.jimdo.com/>