



## Seit 5 Wochen Platz 1 - Kochbuch: LOW CARB für Berufstätige

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 28 Jan 2016 - 15:51

Die Autorin Jutta Schütz steht seit 5 Wochen auf Platz 1 mit ihrem Kochbuch „LOW CARB für Berufstätige“. Schon im vergangenen Jahr schaffte dieses außergewöhnliche Kochbuchwerk den Platz 1, mehrmals über Wochen hinweg beim Books on Demand Verlag, zu belegen. Dieses Kochwerk hat sich zu einem Longseller entwickelt und ist der Verkaufsschlager für das Unternehmen Books on Demand in Norderstedt.

Ihr Erfolgswerk „Low Carb für Berufstätige“ ist mittlerweile in ganz Europa, in den USA und auch in Kanada erhältlich. Jutta Schütz zeigt in ihrem Bestsellerwerk, 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 und Zeit sparen erfordert eine gute Planung. Die dreifache Menge an einem Tag gekocht, ergibt eine Mahlzeit für den nächsten Abend, für die Arbeit und zum Einfrieren. „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.

Eine „Kohlenhydratarme Ernährung“ bedeutet nicht auf Kohlenhydrate völlig zu verzichten. Diese Ernährung steht für eine verminderte Aufnahme von Kohlenhydraten. Die Befürchtung bei der Ernährungsumstellung eine Mangelerscheinung zu bekommen, kann widerlegt werden. Die LC Ernährung wird bei folgenden Krankheiten eingesetzt: Diabetes Typ 2, Multiple Sklerose (MS), Rheuma, Gicht, Migräne, Verstopfung, Blähungen, Sodbrennen, Krebs, Epilepsie, Übergewicht, AD(H)S, Hautausschlägen, Akne, erhöhte Cholesterinwerte, Magen- & Darmgeschwüren, Entzündungsprozessen der Schleimhäute. Positiv könnte sich die Low-Carb Ernährung auch auf folgende Krankheiten auswirken: Schizophrenie, Parkinson, Alzheimer, Autismus, Wechseljahresbeschwerden sowie auch in der Pubertät.“

Buch: Low Carb für Berufstätige

Autorin: Jutta Schütz

BoD Verlag in Hamburg

ISBN 978-3-7322-4328-0

EURO 3,90

Die Fortsetzung des Bestsellers ist ebenfalls ein beliebtes Kochbuchwerk.

Buch: LOW CARB - Zum Feierabend: Fortsetzung von Low Carb: Für Berufstätige

Autorin: Jutta Schütz

BoD Verlag in Hamburg; Auflage: 1 (20. Januar 2015)

ISBN-10: 3734754755

ISBN-13: 978-3734754753

EURO 3,99



Mehr Informationen zur Autorin Schütz und zu ihren zahlreichen Werken finden Sie auf der Webseite: [www.jutta-schuetz-autorin.de](http://www.jutta-schuetz-autorin.de) [1]

© 2016 Text Autorin Beuke - Kopien und Downloads für den persönlichen, privaten und NICHT kommerziellen Gebrauch ist erlaubt.

### Firmenportrait

Buchautorin Beuke arbeitete viele Jahre im Lebensmittelbereich, heute ist sie eine freie Journalistin und schreibt über Gesundheitsthemen für verschiedene online-Redaktionen und diverse Netzwerke. [www.sabinebeuke.de](http://www.sabinebeuke.de) [2]

### Pressekontakt

Sabine Beuke

D-28215 Bremen

E-Mail: [info.beuke@gmail.com](mailto:info.beuke@gmail.com) [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 01:17):** <http://medkom24.eu/node/21084>

### Links:

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

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

[3] <mailto:info.beuke@gmail.com>