



Warum sollte man kohlenhydratarm leben?

Von Schuetz

Erstellt am 19 Nov 2015 - 10:22

Die Low Carb Ernährung (Kohlenhydratarm) 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.

Wer an leicht verständlichen Informationen über Zusammenhänge zwischen Low Carb und Ernährung interessiert ist, wird mit den Büchern von den Autoren Sabine Beuke und Jutta Schütz bestens informiert. Was zunächst kompliziert erscheint, ist leichter als Sie denken. Die Autoren erklären sehr verständlich die möglichen Folgeerkrankungen und wie Sie diesen mit Low Carb vorbeugen können.

Die Bücher weisen einen mühelosen Weg in eine Ernährung mit wenigen Kohlenhydraten. Gesund essen ist nicht schwer, wenn man die wichtigsten Grundlagen einer gesunden Ernährung kennt. Auch der Jo-Jo-Effekt verliert seinen Schrecken, weil man erkennt, wie man ihm begegnen muss.

LOW-CARB - 555 Rezepte/BEST OF

Autoren: Jutta Schütz, Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand GmbH, Norderstedt

Paperback - 244 Seiten - € 9,99

ISBN 978-3-7386-3677-2

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

In den aktuellen wissenschaftlichen Studien setzt sich immer mehr die Meinung durch, dass die Kohlenhydrate Mitverursacher ernährungsbedingter Zivilisationskrankheiten sind. Wer sich für eine Low Carb Ernährung interessiert, findet in den Büchern viele einfach umsetzbare Tipps für den Einstieg. Es gibt nicht nur sehr viele geschmackvolle Rezepte – es gibt auch sehr viele wichtige Informationen, die man über die Ernährung und Verdauung sonst nirgends lernt. In diesen Büchern kommen sie äußerst anschaulich und gut verdaulich auf den Tisch. Wer Ratgeber oder Sachbücher schreibt, sollte das Wissen so aufbereiten, dass es auch Laien verstehen können. Die Autorinnen haben diese 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 in den Verlagen, auf ihrer Webseite - sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

Pressekontakt:



Warum sollte man kohlenhydratarm leben?

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

Jutta Schütz

D-33611 Bielefeld

info.schuetz09@googlemail.com [3]

www.jutta-schuetz-autorin.de/ [1]

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

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 01:39): <http://medkom24.eu/node/20892>

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/>