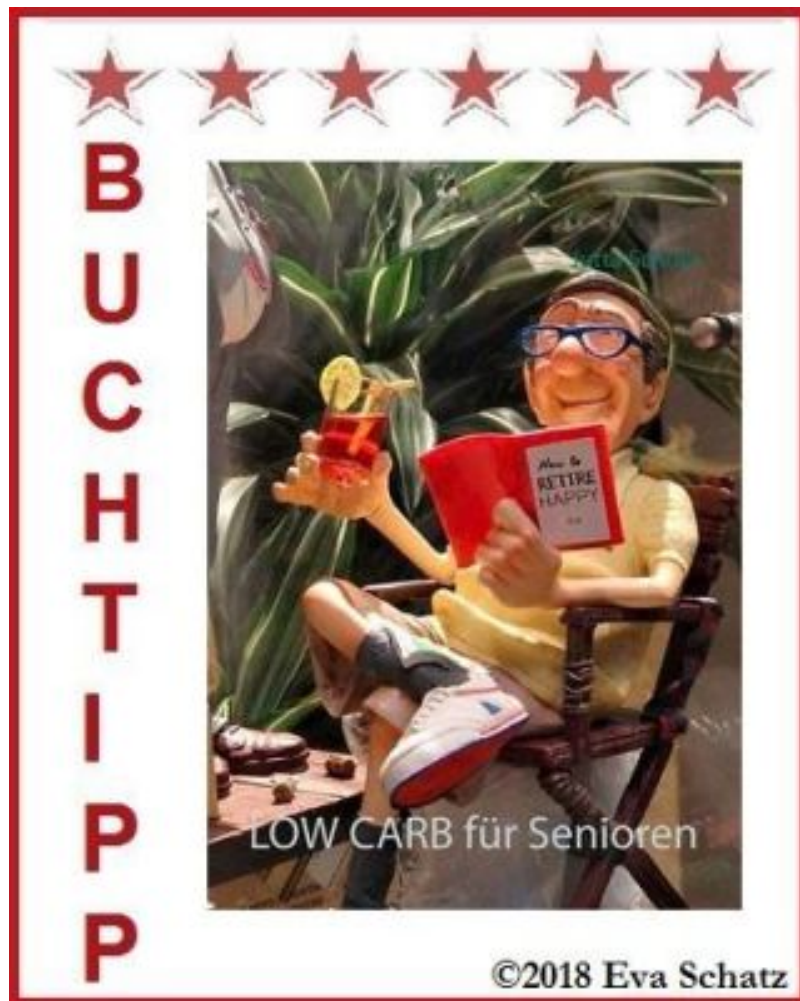


Buchtipp: LOW CARB für Senioren

08.08.2018, 17:05 | Freizeit, Bunt, Vermischtes

Pressemitteilung von: *Buchtipps*



Buchtipp: LOW CARB für Senioren

Vitalität und Wohlbefinden sind wesentliche Voraussetzungen für gute Lebensqualität bis ins hohe Alter und eine gesundheitsbewusste Lebensführung zögert die Alterungsvorgänge hinaus.

Eine kohlenhydratarme Ernährung (Low Carb) eignet sich für Menschen in jedem Alter und besonders für Menschen, die bereits mit Übergewicht oder Diabetes Typ Zwei zu kämpfen haben. Auch empfehlenswert ist diese Ernährungsform für Menschen mit hohem Cholesterinspiegel, hohem Blutdruck oder Darmerkrankungen sowie natürlich für alle gesunden Menschen auch. Quelle: Buchrücken, Verlag: Books on Demand

Diese Ernährungsform bietet viele Vorteile. Sie hält den Blutzuckerspiegel niedrig, da durch die vermehrte Aufnahme von fett- und eiweißreicher Nahrung der Sättigungseffekt länger anhält. Auch wird der Stoffwechsel angeregt, da dieser für die Umwandlung von Eiweiß mehr Energie benötigt.

Die Ernährungsform "Low Carb" zeichnet sich unter anderem dadurch aus, dass nicht gehungert werden muss. Dies könnte für den ein oder anderen ein guter Anreiz sein, die Ernährung nach diesem Prinzip umzustellen.

Buchdaten:

BESTSELLER

LOW CARB für Senioren

Kohlenhydratarme Ernährung

Autorin: Jutta Schütz

Paperback

Verlag: Books on Demand

ISBN-13: 9783752877427

Erscheinungsdatum: 28.05.2018

Sprache: Deutsch

erhältlich als:

BUCH 4,99 € E-BOOK 3,99 €

Meine Presse, die ich schreibe, darf ausschließlich zu informativen, persönlichen und NICHT-kommerziellen Zwecken verwendet werden. Die Presse darf man 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 „© 2018 Eva Schatz“ enthalten. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.

Portrait

Eva Schatz wurde als Deutsche in England geboren, lebt in Deutschland, der Schweiz und in New York. Ihre Berufe: Buchautorin, Jura sowie Studium der evangelischen Theologie mit dem Schwerpunkt Kirchen- und Theologiegeschichte. Sie schreibt für englische und französische Zeitungen.

News-ID: 1014098 • Views: 554 (Stand: 19.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1014098/Buchtipp-LOW-CARB-fuer-Senioren.html>