

LCHF-NEWS

gesunde Neuigkeiten



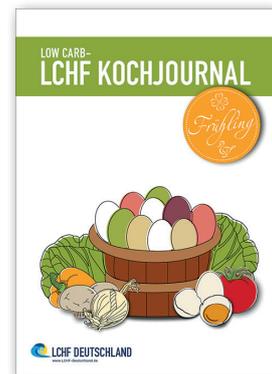
Liebe Freunde der LCHF-Ernährung,

mit diesem Newsletter möchten wir Sie in regelmäßigen Abständen über Neuerscheinungen, aktuelle Trends und alles Wissenswerte rund um die Themen Gesundheit und Ernährung informieren.

LOW CARB - LCHF Kochjournal

Überall sind sie zu erkennen, die ersten Frühlingsboten! Die Singdrossel ist auf dem Weg zurück nach Hause, die Schneeglöckchen blühen eifrig und auch der Krokus bahnt sich seinen Weg an die frische Luft. Genau die richtige Zeit für unser Frühlings-Kochjournal. Freuen Sie sich mit uns auf leckere Rezepte rund um all das, was die Frühlings-Küche ausmacht. Saisonale Kochideen – natürlich, fett und rund um gesund!

Das **Kochjournal Frühling** erscheint Ende März. Dieses und auch die erste Ausgabe unseres Kochmagazins können Sie über unseren Online-Shop bestellen. Besuchen Sie uns auf: www.expert-fachmedien.de

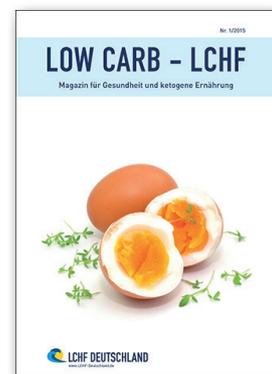


LOW CARB - LCHF Kochjournal Frühling

Preis: 8,00 Euro + Versandkosten

LOW CARB - LCHF Magazin

Anfang der kommenden Woche erscheint – nun schon im dritten Erscheinungsjahr – die Ausgabe 1/2015 des **LOW CARB – LCHF Magazins für Gesundheit und ketogene Ernährung**. Vier Mal im Jahr finden hier Einsteiger und auch erfahrene LCHFler alles Wissenswerte rund um eine gesunde und ausgewogene Ernährung nach dem LCHF-Prinzip. Wie funktioniert LCHF? Welche Auswirkungen hat die Ernährung auf meine Gesundheit? Erfolgsgeschichten, kreative Rezeptideen, Gesundheitstipps und vieles mehr sollen Ihnen dabei helfen, mit Leichtigkeit gesund durchs Leben zu gehen. Eine detaillierte Themenvorschau sowie Bestellmöglichkeiten für einzelne Ausgaben und das vergünstigte Jahresabonnement finden Sie in unserem Online-Shop auf: www.expert-fachmedien.de



LOW CARB - LCHF Magazin für Gesundheit und ketogene Ernährung

Jahresabonnement: 16,00 Euro + Versandkosten (4 Ausgaben)

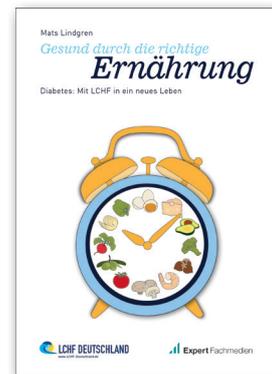
Sie haben Fragen rund um das Abonnement oder unsere Einzel-Titel?
Bitte sprechen Sie unseren Leserservice jederzeit an:
Tel.: 0211/1591225 oder per Email: alexandra.seewald-sander@dvs-hg.de

Buchvorstellung:

Mats Lindgren: Gesund durch die richtige Ernährung

Der Schwede Mats Lindgren, Mittfünfziger, an Herzbeschwerden, chronischen Schmerzen und Erschöpfung leidend, bekommt eine niederschmetternde Diagnose: Diabetes. Wie er sein Leben in die Hand nahm, mit einer Ernährungsumstellung zu LCHF beschwerdefrei wurde, keine Medikamente mehr benötigte und acht Kilo verlor, erzählt er in seiner Geschichte „Gesund durch die richtige Ernährung - Diabetes: Mit LCHF in ein neues Leben“. Mit der Ernährungsform gegen jede offizielle Empfehlung verbesserte er seine Gesundheit und richtet deshalb auch scharfe Kritik an das Gesundheitswesen, welches nur die Symptome, nicht aber die Ursachen betrachtet und behandelt. Informationsboxen der schwedischen Ernährungsberaterin Jenny Elwe zu zentralen Themen wie Kohlenhydrate, Fette und Zuckersucht machen diese für den Leser leicht verständlich. Das Buch richtet sich an alle, denen das bestehende Gesundheitssystem nicht die erhoffte Hilfe gibt und an diejenigen, die eine gesunde Ernährung ausprobieren möchten und etwas Inspiration benötigen.

Gebundene Ausgabe, 144 Seiten, 18 Euro, zu bestellen in unserem Online-Shop auf: www.expert-fachmedien.de



Mats Lindgren:
Gesund durch die richtige Ernährung

30 Tage online-Coaching

Der Start in ein gesünderes Leben

Was erwartet Sie beim ganzheitlichen Low Carb - LCHF Gesundheitscoaching? Wir haben einen Gesundheitscode: Mit Leichtigkeit gesund durchs Leben. In unserem 30-Tage-Online-Coaching bekommen Sie viele Werkzeuge aus den vier Säulen der Gesundheit vermittelt: Ernährung, Bewegung, Entspannung und mentales Training. Sie lernen u.a.:

- » Wie Sie sich ohne Reue und ohne schlechtes Gewissen satt essen dürfen
- » Wie Sie mit kleinen Aktivitäten Ihr Leben mehr bewegen
- » Wie Sie durch einen besseren Umgang mit sich selbst zufriedener werden
- » Wie Sie Stress besser verarbeiten und gelassener werden

Unser Ziel ist, Sie zu unterstützen, dass Sie sich gut fühlen, Krankheiten vorbeugen oder besser mit ihnen leben können. Fangen Sie mit unserer Hilfe an, bewusster zu leben, dann werden Sie gewinnen. Das Online-Coaching ist ab sofort buchbar und startet immer am 01. und 15. des Monats. Bis zum 15.04.2015 bieten wir einen Einführungspreis von 60,00 Euro an, danach kostet das Coaching 90,00 Euro.

Weitere Infos und Anmeldemöglichkeiten finden Sie auf:
www.lchf-deutschland.de



Besuchen Sie unseren Online-Shop!

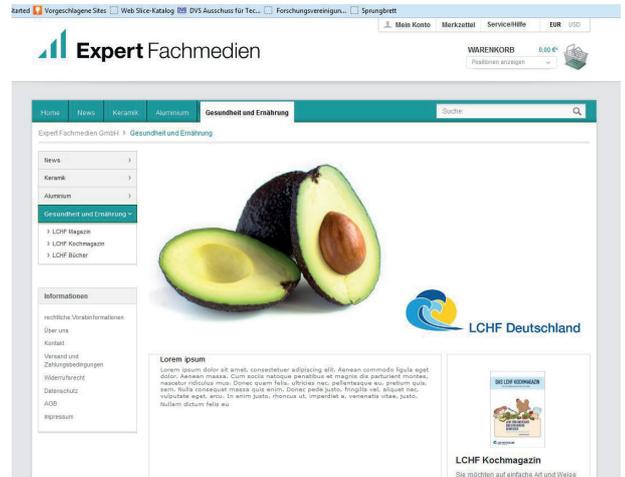
Alle hier vorgestellten Titel sowie viele weitere Ratgeber und Kochbücher zum Thema Gesundheit können Sie hier kennenlernen und gleich bestellen! www.expert-fachmedien.de

Sie kennen weitere Bücher rund um das Thema Ernährung und Gesundheit und finden es nicht in unserem Online-Shop? Kein Problem! Alle aktuellen Titel des deutschen Buchmarktes können wir für Sie bestellen. Bitte sprechen Sie uns jederzeit an!

Ab einem Bestellwert von 20 Euro (für Einzeltitel, ausgenommen Abonnements) erhalten Sie die gewünschten Artikel versandkostenfrei!

Wir wünschen Ihnen einen gesunden Start in den Frühling!

Ihr Team von LCHF Deutschland
und der Expert Fachmedien GmbH



Wenn Sie diesen Newsletter nicht mehr empfangen möchten, so können Sie ihn hier abbestellen.

Expert Fachmedien GmbH
Aachener Str. 172
40223 Düsseldorf
Tel.: +49 (0) 211 1591-225
E-Mail: lchf@dvs-hg.de
www.expert-fachmedien.de

Geschäftsführer: Paul Robert Hoene
Handelsregister: Amtsgericht Düsseldorf HRB 63842
Ust.Ident.Nr.: DE272430470

