

# LCHF-NEWS

## gesunde Neuigkeiten



### Liebe Freunde der Low Carb-LCHF Ernährung,

gesundes Essen ist die Basis für einen gesunden Körper. Aber es gibt noch so viel mehr, was wir außerdem tun können, um uns rundum wohl zu fühlen.

**Nehmen Sie sich Zeit für sich!** Nachfolgend ein paar Anregungen...

### Ganzheitliches 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 hier:

<http://www.lCHF-deutschland.de/workshops/lCHF-coaching/>



Vom 5.–10. Juli 2015 sind noch Plätze frei für das Seminar „Die vier Säulen der Gesundheit“ in Schweden. Genießen Sie fünf wundervolle Tage rund um die Themen Ernährung, Entspannung, Bewegung und mentales Training.

**Ort:** Tived-Sannerud im Waldreich Tiveden

Tiveden ist das südlichste Urwaldgebiet in Schweden. Es liegt zwischen Göteborg und Stockholm. Wollen Sie dem Lärm und dem Stress entkommen, finden Sie hier die Ruhe und Stille die Sie suchen.

Der in der Nähe liegende Nationalpark gehört zu den schönsten in Schweden. Hier finden Sie einzigartig wachsendes Moos, klare Seen und atemberaubende Aussichten.

<http://www.lchf-deutschland.de/sommer-2015-mit-lchf-tour-schweden/>

## 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/gesundheits-und-ernaehrung/](http://www.expert-fachmedien.de/gesundheits-und-ernaehrung/)

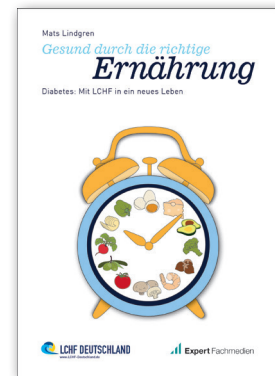
## LOW CARB - LCHF Kochjournal

Genießen Sie den Frühling! Freuen Sie sich auf leckere Rezepte rund um all das, was die Frühlings-Küche ausmacht. Saisonale Kochideen – natürlich, fett und rund um gesund!

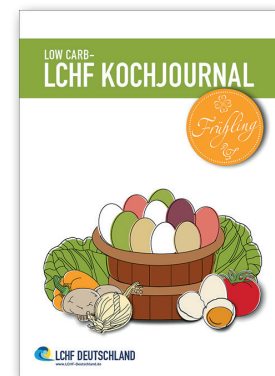
Das **Kochjournal Frühling** und auch die erste Ausgabe unseres **Kochmagazins** können Sie über unseren Online-Shop bestellen. Besuchen Sie uns auf [www.expert-fachmedien.de/gesundheits-und-ernaehrung/](http://www.expert-fachmedien.de/gesundheits-und-ernaehrung/)



Im Sommer mit LCHF on tour nach Schweden



Mats Lindgren:  
Gesund durch die richtige Ernährung



LOW CARB - LCHF Kochjournal  
Frühling

Preis: 8,00 Euro + Versandkosten

## LOW CARB - LCHF Magazin

Soeben erschienen ist 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/gesundheits-und-ernaehrung/](http://www.expert-fachmedien.de/gesundheits-und-ernaehrung/)

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](mailto:alexandra.seewald-sander@dvs-hg.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/gesundheits-und-ernaehrung/](http://www.expert-fachmedien.de/gesundheits-und-ernaehrung/)

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, sonnigen Frühling!

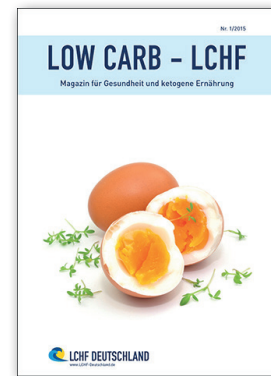
Ihr Team von LCHF Deutschland  
und der Expert Fachmedien GmbH



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](mailto:lchf@dvs-hg.de)  
[www.expert-fachmedien.de](http://www.expert-fachmedien.de)

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



**LOW CARB - LCHF**  
Magazin für Gesundheit und ketogene Ernährung  
Jahresabonnement: 16,00 Euro + Versandkosten (4 Ausgaben)

