

LCHF-NEWS

gesunde Neuigkeiten



Liebe Freunde der LCHF-Ernährung,

wir wünschen Ihnen einen wunderbaren Start in den Frühling und ein schönes Osterfest im Kreise Ihrer Lieben.

Blieben Sie gesund und denken Sie daran:

Jeder Tag ist es wert, sich Zeit für sich zu nehmen!

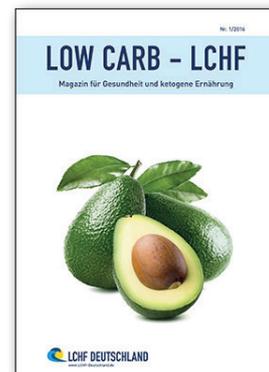
LOW CARB – LCHF-Magazin 1/2016

In der nächsten Woche erscheint die erste Ausgabe unseres LCHF-Magazins in 2016!

Auf nunmehr 64 Seiten bei wachsender Auflage lesen Sie alles Wissenswerte und Neue aus dem Bereich der Low Carb – LCHF Ernährung und wie Sie mit Leichtigkeit gesund durchs Leben gehen. Gesundheitliche Aspekte spielen dabei ebenso eine Rolle wie unter anderem das Thema Low Carb und Kinder.

Erfahrungsberichte, Expertentipps, Repeze und Buchvorstellungen runden die breite Themenvielfalt ab.

Bestellen Sie schon jetzt das Magazin auf: www.expert-fachmedien.de



LOW CARB – LCHF Magazin für Gesundheit und ketogene Ernährung

Jahresabonnement 20,00 Euro + Versandkosten (4 Ausgaben)

Einzelheft 6,00 Euro + Versandkosten

In Vorbereitung...

Ende April erscheint mit der Ausgabe „Mediterrane Küche“ das nächste Low Carb – LCHF Kochjournal. Bei „Mediterraner Küche“ denkt man gleich an eine gesunde, ausgewogene Ernährung. Und genau so soll es sein. Unser Kochjournal gibt Ihnen viele Anregungen dazu und stellt zahlreiche Rezepte u.a. aus Spanien, Italien und Griechenland vor.

Die Sommerausgabe „Schweden“ im Juli 2016 widmet sich dann der wunderbaren und vielseitigen schwedischen Küche. Und die besteht – natürlich – nicht nur aus den leckeren „Köttbullar“. Seien Sie gespannt!

Beide Journale können Sie jetzt schon vorbestellen. Besuchen Sie unseren Shop auf www.expert-fachmedien.de oder schreiben Sie eine Email an lchf@dvs-hg.de



Bald erhältlich:
Die Low Carb - LCHF
Kochjournale
„Mediterrane Küche“
und
„Schweden“

LCHF Akademie

Ausbildung zum „Ganzheitlichen Gesundheits- und Ernährungscoach Low Carb – LCHF – Paleo“

Das Ende des Zeitalters der Kohlenhydrate ist nicht mehr aufzuhalten. Die Low Carb Lawine der Ernährungsrevolution rollt. Zwar gerät sie noch ab und zu ins Stocken, doch nur, um danach noch mehr Fahrt aufzunehmen. Es gibt immer mehr Menschen, die eine Ernährung ausprobieren möchten, die in fast allen aktuellen Studien überzeugend abschneidet. Helfen Sie aktiv mit, diese Menschen zu unterstützen, das Rüstzeug dafür bekommen Sie in unserer Ausbildung.

Mit „gesunder Ernährung“ wird ein gigantisches Geschäft betrieben. Herkömmliche Diäten sind so ausgelegt, dass kein großer Gewinn für die Gesundheit entsteht und auch nicht nachhaltig abgenommen werden kann. Wir möchten, dass immer mehr Menschen lernen und Unterstützung bekommen, wie eine gesunde Ernährung aussieht und vor allem nachhaltig wirkt. Helfen Sie mit, die Ernährungsrevolution noch schneller voranzutreiben.

Schon Einstein sagte: Probleme kann man niemals auf derselben Ebene lösen, auf der sie entstanden sind. Das trifft voll auf die Ernährung zu. Die Kohlenhydratmast hat viele Menschen krank gemacht, also muss ein anderer Weg gefunden werden.

Sie suchen eine berufliche Neuorientierung oder möchten sich gezielt weiterbilden?

Im Jahr 2016 starten noch zwei Kurse für die insgesamt neunmonatige Ausbildung, die mit einer Abschlussprüfung endet. Und zwar am **1. Juni** und am **1. Oktober**. Die Ausbildung umfasst die Bereiche Ernährung, Mentales Training, Stressmanagement, Bewegung und Entspannung. Die Teilnehmerinnen des jetzigen Kurses sind mit Begeisterung dabei.

Die Mindestteilnehmerzahl liegt bei sechs, die maximale Zahl bei vierzehn Teilnehmer/innen. Ausführliche Informationen schicken wir Ihnen gerne zu, schreiben Sie uns bitte eine E-Mail an: info@lchf-deutschland.de.

Anmeldeschluss für den Ausbildungskurs im Juni ist am **15. April 2016**.

<http://www.lchf-deutschland.de/workshops/>

Dazu passt dieses Zitat von Paul Watzlawick:

„Wenn du immer wieder das tust, was du schon immer getan hast, dann wirst du immer wieder das bekommen, was du schon immer bekommen hast.“

*Wenn du etwas anderes haben willst,
musst du etwas anderes tun!*

*Und wenn das, was du tust, dich nicht weiterbringt,
dann tu etwas völlig Anderes –
statt mehr vom gleichen Falschen!“*



Online Shops

Online Shops in Österreich und in der Schweiz

Wir haben gute Nachrichten für unsere Leser in Österreich und in der Schweiz! Ab sofort können Sie unsere Magazine, Kochjournale und Bücher auch in Österreich bestellen und sparen dabei die hohen Versandkosten.

<http://p3premium.com/>

Schauen Sie sich um. Daniel Pichler bietet eine Auswahl erstklassiger Produkte. Und sollten Sie eines unserer Produkte dort nicht finden, fragen Sie gerne danach.

Ende März wird es endlich auch für alle Schweizer günstiger. Romina Scalco bietet in ihrem Onlineshop alle Publikationen versandgünstig an.

<http://www.low-carb-blog.ch/>

LOW CARB – LCHF-Magazin Abonnement:

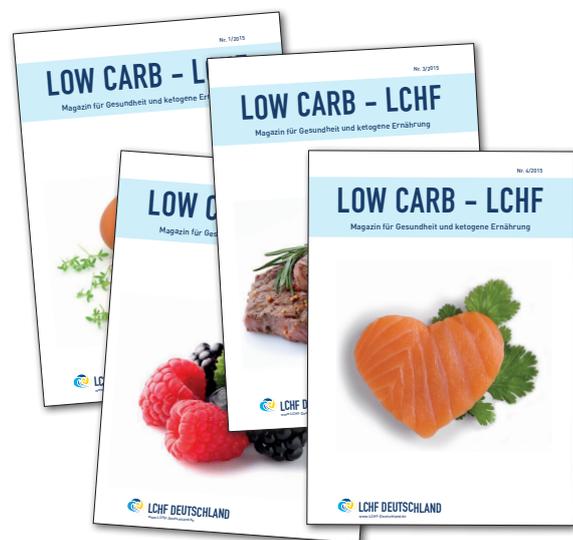
Wir arbeiten mit viel Herzblut und großer Freude daran, Ihnen 4x im Jahr ein Magazin zu präsentieren, das nicht nur lesenswert ist, sondern ein Stück weit dazu beiträgt, Ihnen aus eigener Kraft zu einem gesunden und abwechslungsreichen Leben zu verhelfen. Die LCHF-Ernährung erfährt derzeit ein unglaubliches Wachstum, das uns begeistert.

Auf derzeit 64 Seiten bieten wir Ihnen ein breites, fundiertes Themenspektrum, angereichert mit Rezeptideen, Buchtipps, Erfahrungsberichten u.v.m. Nutzen auch Sie die Vorteile eines Abonnements zum günstigeren Jahres-Bezugspreis von 20 Euro zzgl. Versandkosten von derzeit 6 Euro im Inland und erhalten Sie das Magazin druckfrisch zu Ihnen nach Hause!

Sie haben Fragen rund um das Abonnement oder unsere Einzeltitel?

Bitte sprechen Sie unseren Leserservice jederzeit an:

Tel.: 0211/1591225 oder per Email: 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!

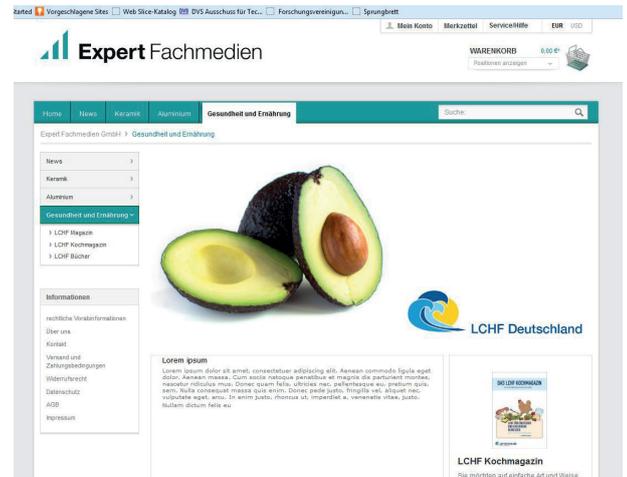
www.expert-fachmedien.de

Sie kennen weitere Bücher rund um das Thema Ernährung und Gesundheit und finden sie 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!

Herzliche Grüße,

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

