

LCHF-NEWS

gesunde Neuigkeiten



Liebe Freunde der LCHF-Ernährung,

der Frühling ist da und macht Lust auf Neues. Nachfolgend erfahren Sie, was es bei uns neues gibt!

Bleiben Sie gesund und denken Sie daran:

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

LCHF-Kochjournal „Mediterrane Küche“

Die Mittelmeerküche gilt als eine der gesündesten und gleichzeitig beliebtesten Küchen weltweit! Ende 2010 wurde sie seitens der UNESCO sogar in die Repräsentative Liste des immateriellen Kulturerbes der Menschheit aufgenommen. Grundelemente der Landesküchen aus der Mittelmeerregion sind vor allem frische Kräuter und Gewürze wie Thymian, Rosmarin, Koriander, Salbei, Fenchel, Kümmel, Anis, Oregano und Basilikum. Fisch, Fleisch und Meeresfrüchte gehören ebenso dazu wie viel frisches Gemüse und nicht zu vergessen – ein gutes Olivenöl!

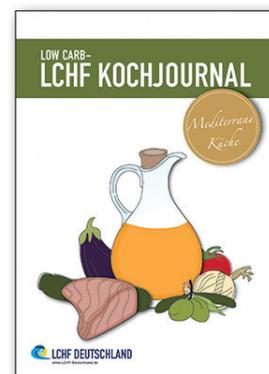
Aber – geht denn eine mediterrane Ernährung auch ohne helles Brot, Nudeln und Reis? Oh ja!

Und genau das wollen wir Ihnen mit diesem Kochjournal zeigen. Freuen Sie sich auf leckere Rezepte für Salate und Vorspeisen, schmackhafte Suppen, raffinierte Fisch- und Fleischgerichte sowie neue Ideen für Saucen und Dips. Und auch an alle Vegetarier unter uns haben wir natürlich gedacht!

Probieren Sie Neues aus, überraschen Sie Ihre Familie und Ihre Gäste. Lassen Sie einen Hauch Mittelmeer in Ihre Küche und vor allem, bleiben Sie gesund und genießen Sie den Frühling!

Erscheinungstermin Ende April! Jetzt vorbestellen auf:

www.expert-fachmedien.de



LCHF-Kochjournal „Mediterrane Küche“

Preis: 8,00 Euro + Versandkosten

ISBN: 978-3-946010-06-7



LCHF Ausbildung

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

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 Mindestteilnehmerzahl liegt bei sechs, die maximale Zahl bei vierzehn Teilnehmer/innen.

Ausführlichere Informationen finden Sie hier:

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

Anmeldeschluss für den Ausbildungskurs im Juni ist am 15. Mai 2016.

Für Ihre Fragen rund um unser Angebot nehmen wir uns gerne Zeit.

E-Mail: info@lchf-deutschland.de



Wir liefern sie alle!

Nutzen Sie unseren online-Versandhandel! Auf www.expert-fachmedien.de können Sie nicht nur unsere verlagseigenen Publikationen bestellen, sondern auch alle auf dem deutschen Markt erschienenen und lieferbaren Bücher. Und das versandkostenfrei ab einem Bestellwert von 20 Euro! Und falls Sie einen gewünschten Titel bei uns nicht finden, kein Problem! Schreiben Sie uns an: lchf@dvs-hg.de.

Nachfolgend stellen wir Ihnen einige aktuelle Titel vor:

Multiple Sklerose erfolgreich behandeln - mit dem Paläo-Programm

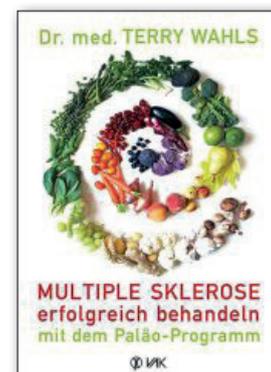
von Terry Wahls

Multiple Sklerose nachhaltig behandeln mit der Steinzeit-Diät! Die Ärztin Terry Wahls wurde im Jahr 2000 mit der Diagnose Multiple Sklerose konfrontiert. Nach einer erheblichen Verschlechterung ihres Gesundheitszustandes setzte sie auf einen völlig neuen Ansatz in der MS-Therapie: Eine radikale Ernährungsumstellung nach dem Paläo-Prinzip (sogenannte Steinzeit-Diät) sowie gezielte Bewegungsübungen und eine Änderung der Lebensweise linderten die Symptome massiv und führten bei ihr zu einem Stillstand der Krankheit.

Das vorliegende Buch klärt umfassend über die verschiedenen Ursachen von MS auf und stellt eine spezifische, besonders nährstoffreiche Ernährungsweise vor, die explizit auf Patienten zugeschnitten ist, die an MS oder anderen Autoimmunerkrankungen leiden. Begleitet wird das ausgearbeitete Ernährungsprogramm von speziellen Bewegungsübungen zur neuromuskulären Stimulation, die reich bebildert und anschaulich vorgestellt werden, sowie von leicht umsetzbaren konkreten Tipps für eine geringere Belastung durch Umweltgifte und Stress im Alltag.

Die Paläo-Kur kann jeder ohne Vorkenntnisse direkt anwenden. Das praktische Selbsthilfebuch für alle Betroffenen!

<http://www.expert-fachmedien.de/gesundheits-und-ernaehrung/lchf-buecher/>



Multiple Sklerose erfolgreich behandeln - mit dem Paläo-Programm

Preis: 24,95 Euro

ECHT FETT - Iss Dich satt und nimm ab

Die Neuauflage des Buches „Köstliche Revolution“
von Andreas Eenfeldt

Fett gilt als Dickmacher und wird seit vielen Jahren von den Speiseplänen Übergewichtiger Menschen verbannt. Doch ist Fett wirklich schuld an den Gewichtsproblemen im 21. Jahrhundert? Der schwedische Arzt Andreas Eenfeldt stellt den Glaubenssatz bisheriger Ratgeber radikal in Frage und verwirft gängige Diätpläne.

Sein Ansatz lautet: Weg von Kohlenhydraten, Zucker und Stärke, hin zu einer fettreichen Ernährung - LCHF (Low Carb High Fat).

Dieses revolutionäre Buch rät dazu, sich mit einfachen Mitteln zu einer besseren Gesundheit zu essen, abzunehmen und schlank zu bleiben.

Laut neuester Erkenntnisse machen Fett und Proteine dauerhaft satt und werden in Energie umgewandelt. Kohlenhydrate hingegen wandelt unser Körper in Traubenzucker (Glukose) um und lagert diesen als Vorrat in die Zellen ein. Damit entsteht rasch wieder ein Hungergefühl, was zu neuer Nahrungsaufnahme und zur Gewichtszunahme führt.

Dieses revolutionäre Buch rät dazu, die Ernährung dauerhaft umzustellen und sich mit einfachen Mitteln zu einer besseren Gesundheit zu essen. Positiv wirkt sich eine kohlenhydratarme Ernährung nach LCHF auch bei Diabetes aus.

<http://www.expert-fachmedien.de/gesundheits-und-ernaehrung/lchf-buecher/>



ECHT FETT - Iss Dich satt und nimm ab

Preis: 19,90 Euro

Gesund in sieben Tagen

von Raimund von Helden

Der niedergelassene Arzt Dr.med. Raimund von Helden hat im Rahmen seiner allgemeinmedizinischen Praxis eine wirkungsvolle Vitamin D-Therapie entwickelt. Nachdem er entdeckt hatte, dass zahlreiche Krankheiten und Symptome auf Vitamin D Mangel zurückzuführen sind, behandelte er die Betroffenen mit Vitamin D Präparaten.

Mittlerweile setzt er auf eine zweistufige Therapie: Zu Beginn werden den Patienten sehr hohe Dosen Vitamin D verabreicht, was schon nach wenigen Tagen zu deutlichen Linderung der Symptome führt. In der anschließenden Dauertherapie nimmt der Patient regelmäßig niedrigere Vitamin D Dosen zu sich, um den Vitamin D Blutwert auf einem gesunden Niveau zu halten. Ganz entscheidend für den Erfolg der Therapie ist, dass die Behandlung individuell auf jeden Patienten abgestimmt wird.

Das Buch enthält zahlreiche Berichte über Patienten mit den unterschiedlichsten Symptomen: Schmerzpatienten, Schlafstörungen, Tinnitus, Allergien, Asthma, Herzprobleme etc. Ihnen allen konnte mit der Vitamin D Therapie sehr schnell geholfen werden. Außerdem erläutert Dr. von Helden sehr anschaulich, was außerdem für einen gesunden Vitamin D Spiegel getan werden kann: regelmäßige Sonnenbäder, gute Ernährung, sportliche Betätigung.

<http://www.expert-fachmedien.de/gesundheits-und-ernaehrung/lchf-buecher/>



Gesund in sieben Tagen

Preis: 14,80 Euro

Krebszellen lieben Zucker - Patienten brauchen Fett

von Ulrike Kämmerer, Christina Schlatterer, Gerd Knoll

Richtig essen gegen Krebs. Mit wenig Kohlenhydraten und vielen guten Fetten und Eiweißen. Das neue Standardwerk zur ketogenen Ernährung bei Krebserkrankungen.

Mit der Diagnose „Krebs“ konfrontiert, suchen viele Menschen nach Möglichkeiten, wie sie selber aktiv dazu beitragen können, den Verlauf ihrer Krankheit positiv zu beeinflussen. Eine der ersten Fragen ist hier meistens: „Kann ich an meiner Ernährung etwas verbessern?“. Und tatsächlich setzt sich eine grundlegende Erkenntnis im klinischen Alltag durch: Krebspatienten profitieren sichtlich von einer fettreichen, kohlenhydratreduzierten Ernährung. Denn Tumore betreiben einen besonderen Stoffwechsel mit einem hohen Zuckerverbrauch. Der Körper des Patienten verwertet Kohlenhydrate dagegen schlechter, er entwickelt sogar eine Insulinresistenz. Die gesunden Körperzellen brauchen nun Fett, um sich ausreichend zu ernähren. Fett, das mit einer angepassten Ernährung zur Verfügung gestellt wird.

Die Autoren gehen in diesem umfassenden Ratgeber der entscheidenden Frage nach, inwieweit eine weitere Reduktion der Kohlenhydrate in der Nahrung dem Patienten einen zusätzlichen Nutzen bringen kann.

Sie vermitteln das wissenschaftliche Fundament der ketogenen Ernährung bei Krebs und stellen die Umsetzung dieser Ernährungsform in der Praxis dar.

<http://www.expert-fachmedien.de/gesundheits-und-ernaehrung/lchf-buecher/>



Krebszellen lieben Zucker - Patienten brauchen Fett

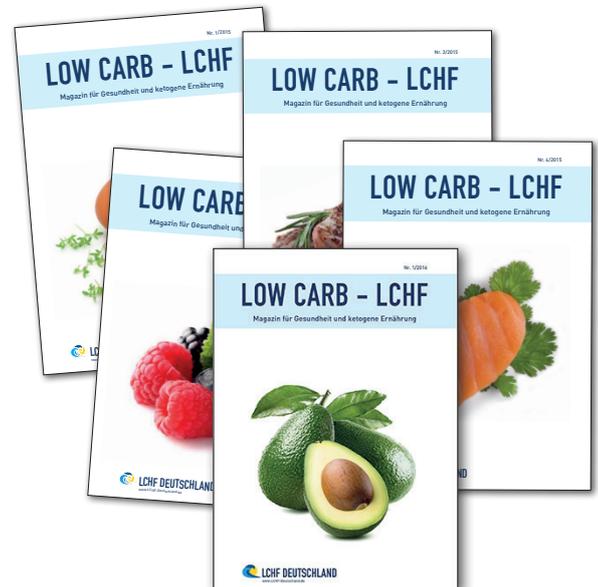
Preis: 24,99 Euro

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



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

