

LCHF-NEWS

gesunde Neuigkeiten



Liebe Freunde der 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...

LCHF Akademie

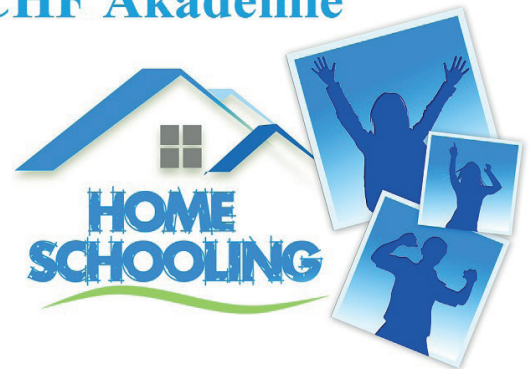
Sie stellen den Menschen in den Mittelpunkt und interessieren sich für Gesundheit und Ernährung?! Dann ist unsere Ausbildung zum geprüften "Ganzheitlichen Gesundheits- und Ernährungscoach Low Carb – LCHF – Paleo" ab dem 1. Oktober 2015 genau das Richtige für Sie.

Nach dem Motto „Mit Leichtigkeit gesund durchs Leben“ vermitteln wir detailliertes, medizinisch und wissenschaftlich fundiertes Wissen aus den Bereichen Gesundheit und Ernährung.

Weitere Informationen und Anmeldeöglichkeiten finden Sie hier:

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

LCHF Akademie



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. Der Preis beträgt 90,00 Euro.

Weitere Infos und Anmeldeöglichkeiten finden Sie hier:
<http://www.lchf-deutschland.de/workshops/lchf-coaching/>

Was fällt Ihnen zu diesem Bild ein?



**Mitmachen
und
gewinnen!**

So sieht Agata Zemella die LCHF-Ernährung!

Die schönste Kurzgeschichte dazu erhält ein Gratis-Onlinecoaching im Wert von EUR 90,00.

Einsendungen bitte an die E-Mail: Info@lchf-deutschland.de

LOW CARB - LCHF Kochjournal

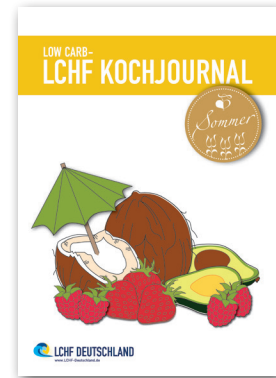
Genießen Sie die Sommerzeit mit den richtigen Rezepten für gesunde LCHF-Gerichte. Ob frische Salate, herzhafte Suppen, leichte Fischgerichte, raffinierte Nachspeisen oder die richtige Grillsauce zum saftigen Fleisch.

Freuen Sie sich mit uns auf abwechslungsreiche, sommerliche Rezepte für die ganze Familie und natürlich auch für Ihre Gäste. Dieses und unsere bisher erschienenen Kochjournale können Sie über unseren Online-Shop bestellen.

Sie wollen auch alle künftigen Kochjournale (z. Zt. 4 Ausgaben/Jahr) sofort nach Erscheinen erhalten? Senden Sie uns eine E-Mail und lassen Sie sich vormerken (jederzeit widerrufbar!).

Besuchen Sie uns auf

www.expert-fachmedien.de/gesundheit-und-ernaehrung/



LOW CARB - LCHF Kochjournal Sommer

Preis: 8,00 Euro + Versandkosten

LOW CARB - LCHF Magazin

Das Low Carb – LCHF Magazin 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

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



LOW CARB - LCHF Magazin für Gesundheit und ketogene Ernährung

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

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!

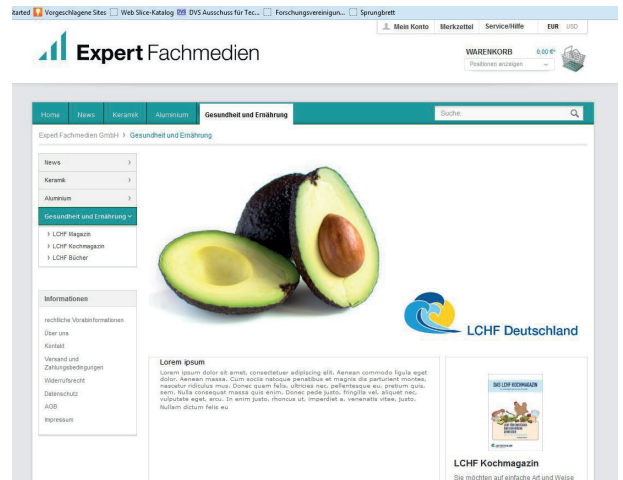
www.expert-fachmedien.de

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!**

Wir wünschen Ihnen einen gesunden, wunderschönen Sommer!

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



LCHF DEUTSCHLAND
www.LCHF-Deutschland.de

