

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...

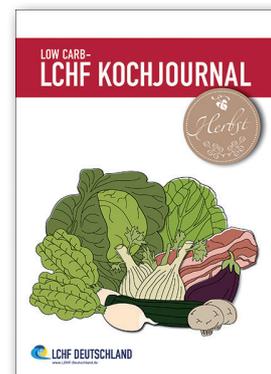
LOW CARB - LCHF Kochjournal Herbst

Das Kochjournal Herbst ist soeben erschienen! Freuen Sie sich auf tolle Rezepte für einen gesunden und leckeren Herbst. 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 Herbst

Preis: 8,00 Euro + Versandkosten

LOW CARB - LCHF Magazin

Mitte Oktober erscheint die nächste Ausgabe des LOW CARB-LCHF-Magazins. Lesen Sie in Heft 3/2015 unter anderem, was man über gesättigte Fette wissen sollte und welche Vorteile eine ketogene Ernährung für Sportler hat. Viele weitere Themen wie eine ketogene Ernährung bei Krebs, LCHF im Urlaub oder das Thema Low Carb mit Kindern runden neben neuen Rezepten und Buchvorstellungen das Magazin ab.

Bestellmöglichkeiten für Einzelausgaben 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)

Die Siegerin unseres Gewinnspiels:

„Was fällt Ihnen zu diesem Bild ein?“

Früher haben mich die Kilos immer wieder eingeholt. Mit LCHF ist es mir gelungen ihnen zu entfliehen. Ein Blick auf die Waage und die Verzweiflung war zurück. Was immer ich auch versuchte, ich war zu langsam, um den Kilos zu entkommen. Dann entdeckte ich LCHF und mein Leben kam in Schwung. Mit Hilfe meiner neuen Ernährung konnte ich alle Angriffe der feindlichen Kilos abwehren.

Petra Müller



Wir gratulieren unserer Gewinnerin zu einem „10-Wochen-Online-Coaching“.

Ganzheitliches LOW CARB - LCHF-Gesundheitscoaching

Wir haben einen Gesundheitscode: Mit Leichtigkeit gesund durchs Leben. Genau so soll es sein! Sie bekommen Tipps und Anregungen für einen Start in ein gesünderes Leben.

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

Um Ihnen den praktischen Einstieg in die gesunde Ernährung zu erleichtern, erhalten Sie vor dem Beginn des Coachings eine Einkaufsliste. Für eine gute Grundstimmung erhalten Sie vorab einen Input aus dem mentalen Training.

Unser Ziel ist es 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.

In diesem 10-Wochen-Online-Coaching bekommen Sie viele Werkzeuge aus den vier Säulen der Gesundheit vermittelt: Ernährung, Bewegung, Entspannung und mentales Training. Suchen Sie sich die passenden Werkzeuge heraus und erleichtern Sie damit Ihr Leben. Was gibt es besseres, als selbst in eine gesündere Zukunft zu investieren.

Das Online-Coaching ist jederzeit buchbar, startet immer am 01. und 15. des Monats und kostet 90,00 Euro.

<http://www.lchf-deutschland.de/workshops/lchf-coaching/>
oder per E-Mail: info@lchf-deutschland.de



Rezept

Kürbis- cremesuppe

Den Kürbis waschen und das Kürbisfleisch würfeln. Die Schalotten und die Knoblauchzehe pellen, fein hacken und in Ghee andünsten. Das Kürbisfleisch dazugeben, kurz anrösten und dann mit der Brühe ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt eine halbe Stunde köcheln lassen. Dann die 150 ml Sahne dazu gießen. Nochmals aufkochen lassen, mit dem Stabmixer pürieren und erneut abschmecken. Die restliche Sahne steif schlagen. Die Kürbiskerne grob hacken. Die Suppe auf vier Teller verteilen. Auf jeden Teller ein Sahnehäubchen setzen. Die Kürbiskerne darüber streuen und ein paar Tropfen Kürbiskernöl darüber träufeln.

Inhalt	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
Gesamt	34,1	56,7	224,4
pro Portion	8,5	14,2	56,1
Energieverteilung	6 %	10 %	84 %

Skaldeman-Ratio: 2,5

Proteinheiten (BE) gesamt: 4,7. BE pro Portion: 1,2

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 eine gesunde, wunderschöne Herbstzeit!

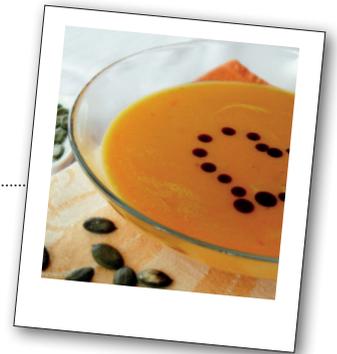
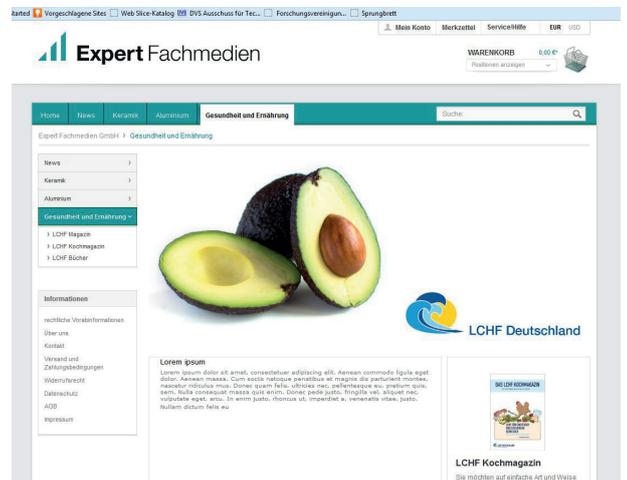
Ihr Team von LCHF Deutschland
und der Expert Fachmedien GmbH



LCHF DEUTSCHLAND
www.LCHF-Deutschland.de

Zutaten für 4 Portionen (Liberales LCHF):

- » 500 g Butternuss-Kürbis
- » 2 Schalotten
- » 1 Knoblauchzehe
- » 20 g Ghee
- » 600 ml Brühe
- » 400 ml Sahne
- » Salz und Pfeffer
- » 1 TL Kürbiskönig (Herbaria)
- » 50 g Kürbiskerne
- » 40 ml Kürbiskernöl

The screenshot shows the Expert Fachmedien website interface. The top navigation bar includes 'Home', 'News', 'Kernk', 'Abnehmen', and 'Gesundheit und Ernährung'. A search bar is visible. The main content area features a large image of an avocado and a sidebar with 'LCHF Magazin' and 'LCHF Kochmagazin' options. The LCHF Deutschland logo is also present.



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

