

# LCHF-NEWS

gesunde Neuigkeiten



### Liebe Freunde der LCHF-Ernährung,

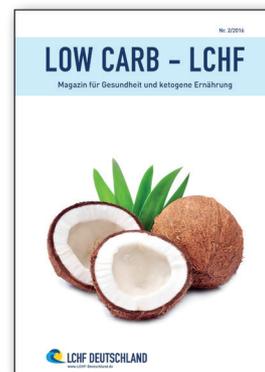
der Sommer ist da – und mit ihm für viele von uns auch die Zeit für Urlaub und ein wenig Entspannung vom Alltag. Aber auch ohne Reise oder freie Tage daheim gilt: nehmen Sie sich Zeit für sich! Verbringen Sie täglich ein paar Minuten mit etwas Schönerem. Zum Beispiel mit einem guten Buch – und natürlich mit gesunder Ernährung. Hier ein paar Tipps....

### Low Carb –LCHF Magazin

Ende der kommenden Woche erscheint druckfrisch das zweite LCHF-Magazin in diesem Jahr. Neben praktischen Tipps für den ersten Restaurantbesuch als Low Carber oder LCHFler erfahren Sie in unserer Rubrik „Wissenswertes“ u.a. neues aus den Themenbereichen Wechseljahre, Milch und Milchprodukte oder „Wie der Weizen den Menschen domestizierte“, um nur einige zu nennen. Die Fortsetzung unserer Reihe „Laborbericht“ sowie die „Ketolumne“ finden Sie ebenso im neuen Magazin wie faszinierende Erfolgsgeschichten und informative Beiträge u.a. aus der Rubrik „Gesundheitstraining“. Leckere Rezepte, Carros Kolumne oder auch Styling-Tipps für jede Figur runden die breite Themenvielfalt ab. Seien Sie neugierig!

Bestellen Sie schon jetzt das Magazin auf:

<http://www.expert-fachmedien.de/detail/index/sArticle/104>



### LOW CARB – LCHF Magazin für Gesundheit und ketogene Ernährung

Jahresabonnement 20,00 Euro + Versandkosten (4 Ausgaben)

Einzelheft 6,00 Euro + Versandkosten

### LCHF Akademie

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

Seit dem 12. Juni 2016 gibt es in Deutschland, in Österreich und in der Schweiz zertifizierte „Ganzheitliche Gesundheits- und Ernährungscoaches – Low Carb – LCHF – Paleo“. Wo Sie sich ab sofort coachen lassen können, erfahren Sie hier: <http://www.lchf-deutschland.de/workshops/uebersicht-absolventinnen/>

Sie möchten sich auch weiterbilden und beruflich neuorientieren? Am 1. Oktober 2016 startet noch je ein Kurs in Deutschland und in Österreich für die insgesamt neunmonatige Ausbildung, die im Juni 2017 mit einer Abschlussprüfung endet. Die Ausbildung umfasst die Bereiche Ernährung, Mentales Training, Stressmanagement, Bewegung und Entspannung. Weitere Einzelheiten lesen Sie hier: <http://www.lchf-deutschland.de/workshops/>

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

E-Mail: [info@lchf-deutschland.de](mailto:info@lchf-deutschland.de)



## LCHF-Kochjournal „Mediterrane Küche“

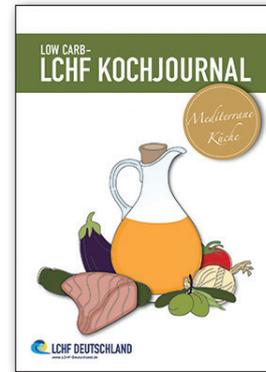
Für alle, die es noch nicht kennen: mit der neuesten Ausgabe aus unserer Reihe der Kochjournale zeigen wir Ihnen, dass eine gesunde, mediterrane Ernährung auch ohne helles Brot, Nudeln und Reis funktioniert - und vor allem – schmeckt!

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 Sommer!

Jetzt bestellen auf:

[www.expert-fachmedien.de](http://www.expert-fachmedien.de)



## LCHF-Kochjournal „Mediterrane Küche“

Preis: 8,00 Euro + Versandkosten

ISBN: 978-3-946010-06-7

## In Vorbereitung

Im Juli 2016 erscheint mit der Ausgabe „Schweden“ die diesjährige Sommerausgabe unserer Kochjournal-Reihe! Und wir halten, was wir mit dem Namen versprechen und widmen diese Ausgabe der wunderbaren und vielseitigen schwedischen Küche. Und die besteht – natürlich – nicht nur aus den leckeren „Köttbullar“. Übrigens: wussten Sie, daß sich der Name der kleinen Fleisch-Klößchen „Schöttbullar“ ausspricht?

Das Kochjournal „Schweden“ können Sie jetzt schon vorbestellen. Besuchen Sie unseren Shop auf [www.expert-fachmedien.de](http://www.expert-fachmedien.de) oder schreiben Sie eine Email an [lchf@dvs-hg.de](mailto:lchf@dvs-hg.de)



## Wir liefern sie alle!

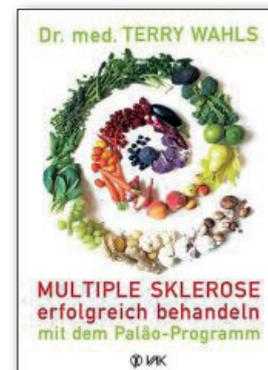
Nutzen Sie unseren online-Versandhandel! Auf [www.expert-fachmedien.de](http://www.expert-fachmedien.de) können Sie nicht nur unsere verlagseigenen Publikationen bestellen, sondern auch alle auf dem deutschen Markt erschienenen und lieferbaren Bücher. Und das versandkostenfrei ab einem Bestellwert von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



### Multiple Sklerose erfolgreich behandeln - mit dem Paläo-Programm

Preis: 24,95 Euro

gramm 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/gesundheit-und-ernaehrung/lchf-buecher/>

## Die Gesundküche: neuester Stand

State of the Art in Sachen Ernährung - 75 Rezepte, die den Körper optimal versorgen

Dr. Anne Fleck, bekannt aus der TV-Sendung „Die Ernährungs-Docs“ des NDR, präsentiert in diesem Buch das renommierte LANS-Med-Ernährungskonzept. Statt verwirrender Esstrends steht hier die echte Gesundküche im Fokus, die den aktuellen Stand der Ernährungsforschung in allen Facetten widerspiegelt. Mit 75 Original-Rezepten wird das Ernährungskonzept, für das jedes Jahr viele Prominente, Politiker und Manager aus ganz Europa in die Ressorts des Lanserhofs reisen, um neue Energie zu tanken, endlich auch für zu Hause zugänglich.

Ein internationales Expertenteam aus Ärzten, Ernährungswissenschaftlern und Köchen lässt fortlaufend die neuesten medizinischen Erkenntnisse über eine ganzheitliche, gesunde Rundum-Ernährung in die Weiterentwicklung des Energy-Cuisine-Konzepts einfließen. Es zeichnet sich durch viel Abwechslung, einfache Zubereitung und vor allem durch frische, regionale Lebensmittel aus und eignet sich hervorragend als 30-Tage-Kur, um Defizite und hohe Belastungen auszugleichen. Zudem lässt sich bei Bedarf wirksam und ohne Unterversorgung Übergewicht abbauen.

<http://www.expert-fachmedien.de/gesundheit-und-ernaehrung/unsere-buchtipps/>



## Die Gesundküche: neuester Stand

Preis: 34,00 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!

Wir wünschen Ihnen einen gesunden, wunderschönen Sommer!  
Ihr Team von LCHF Deutschland und der Expert Fachmedien GmbH

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](mailto: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](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

