

# LCHF-NEWS

gesunde Neuigkeiten



## Liebe Freunde der LCHF-Ernährung,

haben Sie Lust auf gesunde Abwechslung? Hier unsere Neuigkeiten....

### 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 startet noch je ein Kurs in Deutschland und Österreich für die insgesamt neunmonatige Ausbildung, die im Juni 2017 mit einer Abschlussprüfung endet. Kursbeginn ist am **1. Oktober 2016**.

Die Ausbildung umfasst die Bereiche Ernährung, Mentales Training, Stressmanagement, Bewegung und Entspannung.

Die Teilnehmer des ersten Kurses haben inzwischen erfolgreich die Ausbildung abgeschlossen.

Die Mindestteilnehmerzahl liegt bei sechs in Deutschland und bei zehn in Österreich, die maximale Zahl bei zwölf Teilnehmer/innen. Ausführliche Informationen schicken wir Ihnen gerne zu, schreiben Sie uns bitte eine E-Mail an:

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

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

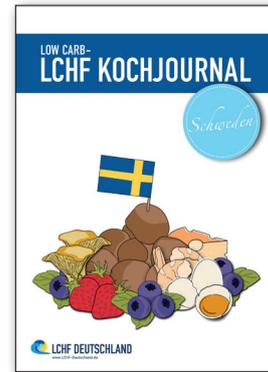


## LCHF-Kochjournal „Schweden“

Unsere Sommerausgabe der Kochjournalreihe ist in Druck! Und diese Ausgabe liegt uns ganz besonders am Herzen. Widmen wir sie doch dem Heimatland der LCHF-Ernährung. Freuen Sie sich auf eine Vielzahl an Rezepten, wie sie im Land der Elche auf den Speiseplan gehören. Lassen Sie sich überraschen von dem Facettenreichtum der schwedischen Küche und genießen Sie gesundes, schmackhaftes Essen von der Vorspeise bis zum ausgefallenen Dessert.

Jetzt vorbestellen:

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



### LCHF-Kochjournal „Schweden“

Preis: 8,00 Euro + Versandkosten

ISBN: 978-3-946010-07-4

Erscheinungs-  
termin:  
Ende Juli 2016



## All unsere Kochjournale

Kennen Sie sie schon? Unsere weiteren Kochjournale? Zum Beispiel das Kochjournal „Mediterrane Küche“ oder unsere Jahreszeiten-Ausgaben Frühling, Sommer, Herbst und Winter mit saisonalen Schwerpunkten der LCHF-Ernährung?

Besuchen Sie uns auf [www.expert-fachmedien.de](http://www.expert-fachmedien.de) und komplettieren Sie Ihre Rezept-Sammlung. Sorgen Sie ganz einfach für eine stets abwechslungsreiche, leckere und rundum gesunde Ernährung! Unsere Rezepte schmecken allen, nicht nur überzeugten LCHF-lern. Probieren Sie es aus! Bekochen Sie Ihre Freunde und die Familie...

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



## Online-Coaching

### Ganzheitliches Low Carb – LCHF Gesundheitscoaching

Schweden bietet eine zauberhafte Atmosphäre und ist das Mutterland der LCHF-Ernährung. Hier gibt es viele LCHF-Bücher, Kurse und Informationen über die gesunde Ernährung mit wenigen Kohlenhydraten und vielen hochwertigen Fetten.

Auch die Seele findet im hohen Norden Ruhe. Die Luft ist so rein und der Himmel so blau. Die Wälder laden zu einem Spaziergang ein, die Stille ist stets präsent. Sie können das sanfte Rauschen der Baumkronen oder das leise Knacken von Ästen hören. Vielleicht sogar das Rascheln der Blätter, wenn ein Elch unterwegs ist. Diese Stille kann zu einem echten Erlebnis längst vergessener Naturgeräusche werden.

Leider sind nicht alle in der glücklichen Lage, eine gewisse Zeit in Schweden zu verbringen. Wo ist die Alternative? Zum Beispiel im 10-wöchigen Online-Coaching, in dem Sie auch viel über die gesunde Low-Carb-Ernährung, Stressmanagement, Bewegung, Ruhe und Entspannung lernen und dabei auch viele Bilder aus dem LCHF-Mutterland genießen dürfen.

Das Online-Coaching ist jederzeit buchbar, startet immer am 1. und 15. des Monats und kostet EUR 100,00.

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

Für Ihre Fragen nehmen wir uns gerne Zeit. Schreiben Sie uns eine E-Mail an:

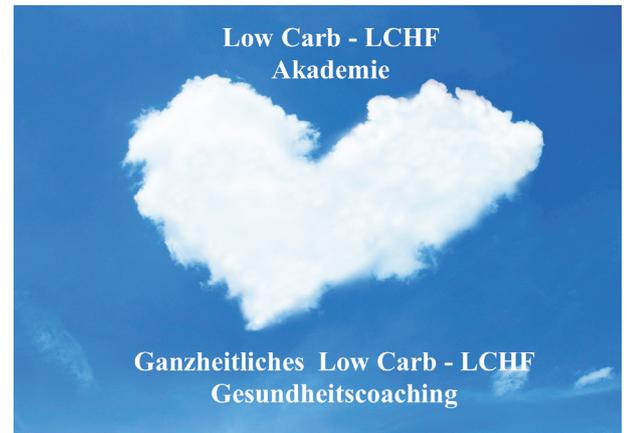
[info@lchf-deutschland.de](mailto:info@lchf-deutschland.de)

## 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