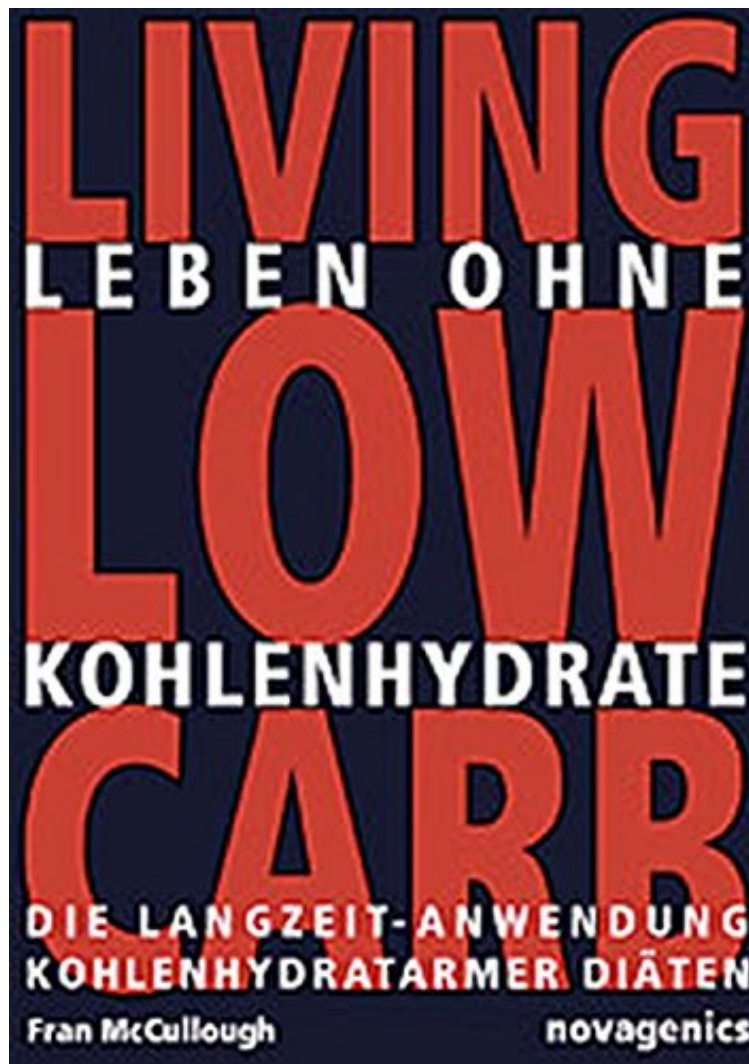


(Online library) Leben ohne Kohlenhydrate - Living Low Carb: Die Langzeit-Anwendung kohlenhydratarmer Diten

Leben ohne Kohlenhydrate - Living Low Carb: Die Langzeit-Anwendung kohlenhydratarmer Diten

Von Fran McCullough

**Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks*



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation - Verkaufsrang: #204690 in BcherMarke: BVerffentlicht am: 2004-12Abmessungen: 8.27 x .51b x 5.94l, Einband: Taschenbuch136 Seiten | File size: 23.Mb

Von Fran McCullough : Leben ohne Kohlenhydrate - Living Low Carb: Die Langzeit-Anwendung kohlenhydratarmer Diten before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Leben ohne Kohlenhydrate - Living Low Carb: Die Langzeit-Anwendung kohlenhydratarmer Diten:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen79 von 88 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Der alltgliche Ernhrungswahnsinn-auf den Punkt gebrachtVon Ursula SchweizerIn meinen Bcherregalen finden sich

ziemlich alle Ernährungsbücher der letzten Jahre in Deutsch und Englisch. Das Wissen ist vorhanden, aber die Umsetzung... Fran McCullough hat diese Bücher auch alle gelesen - und zitiert daraus. Dieses Buch ist eine gekonnte Zusammenfassung aller wichtigen Theorien in Sachen Low-Carb, diskutiert die Erfolgsrate und enthält darüber hinaus noch viele gute Hinweise, woran eine Ernährungsumstellung ausserdem scheitern könnte (z.B. Glycerin als Zusatzstoff) oder wie man mit Problemen bei der Ernährungsumstellung umgehen kann (z.B. 'Massnahmen für den Notfall' oder 'Geheime Waffen'). In der Praxis erprobt von einer Frau, die sich im täglichen Leben zu behaupten hat und mit den gleichen Problemen herumschlagen muss wie "unsereins". Dabei wirkt sie nie belehrend. Für mich das beste Buch in Sachen Low-Carb. Ich habe neue Informationen erhalten und bin wirklich wieder motiviert worden. Und es funktioniert auch bei mir! Allerdings bin ich genau wie McCullough ein Fan der einfachen Gerichte, liebe Protein-Shakes und habe kein Problem mit Nahrungsergänzungen. Da das Buch nur wenig richtige Rezepte - aber viele Hinweise auf gute Zubereitungsarten - enthält, könnte ihr "Low-Carb-Cookbook" eine sinnvolle Ergänzung bieten. 3 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. spannend Von mimamomuch find das buch sehr interessant und lehrreich. mir als anfangler hat es sehr viel gebracht. was ich toll finde ist dass die autorin nicht einen einzigen weg als das nonplusultra hinstellt sondern viele möglichkeiten aufzeigt und betont dass jeder seinen gangwaren weg finden mu.nur 4 sterne weil es immer zwischendrin extraberichte gibt die einen text ber seiten hinweg unterbrechen. 59 von 69 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. low carb buch, naja Von Ein Kunde also ich bin sehr enttäuscht von diesem buch, das ja auch für etwas eingeweihte als interessant angepriesen wird! nachdem man sich einigermaßen in die materie vertieft hat (bei andere bücher) steht hier nichts neues drin. auer ein zucchini-rezept habe ich nichts mitgenommen, und ehrlich, den vorschlag zu machen, von einer pizza nur den belag zu essen... klingt mir sehr lebensfremd. wäre es nicht besser, zB einen griechischen salat zu bestellen, den kriegt man auch beim italiener! ich kann die low carb oder logi methode wirklich nur empfehlen, genauso wie andere bücher dazu (toll u.a. "leben ohne brot" von w. lutz, auch die n.worm bücher sind praktikabel).

Produktbeschreibung Leseprobe: Die Eier-Hysterie ist jetzt endlich vorbei, nachdem Eier in einer großen Untersuchung der Universität von Arizona 224 Studien mit mehr als 8.000 Teilnehmern neu bewertet wurden. Dabei wurde festgestellt, dass Eier hinsichtlich des Cholesterinspiegels unbedenklich sind. Keine Überraschung für jene, die sich mit alternativer Medizin beschäftigen, und natürlich Studenten der Biochemie, die seit Jahrzehnten wissen, dass das meiste Cholesterin im Körper hergestellt wird. Das geschieht übrigens nicht als Reaktion auf eine cholesterinreiche Mahlzeit, sondern durch den exzessiven Verzehr von Kohlenhydraten. Dr. Ancel Keys, der Vater der Mittelmeer-Diät, sagte in der Zeitschrift "Eating Well" (Ausgabe vom März/April 1997): "Es gibt absolut keine Verbindung zwischen Cholesterin im Essen und Cholesterin im Blut. Keine. Und das haben wir schon immer gewusst..." Besser noch, Eier senken den Cholesterinspiegel. Eine Studie der American Cancer Society ergab, dass Menschen, die Eier essen, weniger Herzinfarkte und Schlaganfälle bekommen, als jene, die auf Eier verzichten. Eier sind ein supernährhaftes Produkt, dazu sehr preisgünstig. Auch Proteinriegel mit Glycerin erhöhen den Blutzuckerspiegel. Vorsicht ist geboten bei Proteinriegeln mit sehr niedrigem Kohlenhydratgehalt, die trotzdem den Blutzuckerspiegel nach oben treiben. Man darf sich natürlich den Effekt, obwohl auf dem Label vielleicht nur zwei oder vier Gramm Kohlenhydrate angeführt sind. Der Grund dafür ist Glycerin, ein dreiwertiger Alkohol. Glycerin wird manchmal auch als Glycerol oder Polydextrose bezeichnet. Es wird Sie interessieren, zu erfahren, dass die Bezeichnung Glycerin vom griechischen "glykē" kommt, was "süß" bedeutet. Eine treffende Bezeichnung, denn zwei Moleküle...

Kurzbeschreibung Leben ohne Kohlenhydrate Die Langzeit-Anwendung von Low-Carb Diäten Das Buch für die Langzeitanwendung der kohlenhydratarmen Ernährung. Fran McCullough hat sich die Mühe gemacht, eine Vielzahl von Hinweisen zur Durchführung zusammenzustellen. In den Büchern zu den jeweiligen ketogenen Diäten (Anabole Diät, Lutz, Atkins etc.) liegt der Schwerpunkt meist auf der Theorie dieser Ernährungsform, während nachvollziehbare Anleitungen für die tägliche Anwendung häufig zu kurz kommen. Statt viel Theorie zur kohlenhydratarmen Ernährung glänzt dieses Werk dagegen mit einer Fülle praktischer Tipps: Wie Sie eine kohlenhydratarme Diät in Ihren Tagesablauf integrieren und am schnellsten Ihren persönlichen Ernährungsstil finden. Strategien für Ausnahmen von der Regel, wie z.B. Partys, Einladungen zum Abendessen und die Ernährung in den Ferien. Wann es am ungefährlichsten ist, Lebensmittel mit einem hohen Kohlenhydratgehalt zu verzehren. Die besten Nahrungsmittel für jene, die ihre Pfunde bereits verloren haben und denen jetzt an der Erhaltung ihres Gewichts gelegen ist. Tipps für die kohlenhydratarme Ernährung unterwegs und auf Reisen, egal mit welchem Verkehrsmittel. Wie Sie den alltäglichen Verführungen (Süßigkeiten etc.) am besten widerstehen. Ein unersetzlicher Begleiter für den Low-Carb Lifestyle. Ganz gleich, ob Sie Anfänger sind oder ein erfahrener Low-Carber, Leben ohne Kohlenhydrate liefert wertvolle Tipps und die Motivation, die Sie brauchen, um in unserer kohlenhydratreichen Welt zu bestehen.