

# LCHF-NEWS

gesunde Neuigkeiten



## Liebe Freunde der LCHF-Ernährung,

hier einige Neuigkeiten aus unserem Hause....

### 1. LCHF KONGRESS am 11. Februar 2017

#### Teilnahme noch möglich!

Die zahlreichen Anmeldungen zu unserem Kongress machen deutlich, daß der Wunsch nach Wohlbefinden und einem gesunden Leben uns alle begleitet. Und mit Hilfe einer LCHF-orientierten Ernährung auch erfüllt werden kann!

Die Veranstalter LCHF Deutschland und Expert Fachmedien GmbH bieten mit dem Kongress zum ersten Mal allen Interessierten und Kennern von LCHF eine Plattform, um neue Informationen zu erhalten und Erfahrungen auszutauschen. Im Radisson Blu Scandinavia Hotel in Düsseldorf wird insbesondere zu den Schwerpunktthemen Diabetes, Krebs und Gewichtsregulierung referiert, diskutiert und selbstverständlich gegessen. Die Referenten kommen aus ganz Deutschland, aus Österreich, der Schweiz, Frankreich und sogar aus Schweden. Sie alle beschäftigen sich von Hause aus mit der Low Carb-Ernährung und bieten mit ihren Beiträgen den Teilnehmern eine gesunde Mischung an Wissen und Ratschlägen.

Eine Ausstellung mit verschiedenen Produkten und Medien begleitet den deutschsprachigen Low Carb – LCHF Kongress. Als Ausklang des informativen Tages findet am Abend ein „Come together“ statt und damit Zeit für Gespräche und Kontaktpflege.

**Wir freuen uns, wenn auch Sie dabei sind!**

Informationen rund um den Kongress und eine Anmeldeungsmöglichkeit finden Sie unter:

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



## LCHF Akademie

Am **1. April 2017** startet der nächste Ausbildungskurs für die insgesamt neunmonatige Ausbildung, die mit einer Abschlussprüfung endet. Sie erhalten über zwanzig Lehrbriefe zum Selbststudium. Die Selbstlernphasen werden durch zwei Präsenzwochenenden im Raum Hamburg ergänzt.

Abgeschlossen wird die Ausbildung mit einem mehrtägigen Prüfungswochenende. Die Prüfung besteht aus einer Hausarbeit, einem schriftlichen und einem praktischen Teil. Nach der bestandenen Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat, das Sie für zwei Jahre berechtigt als **Ganzheitlicher Gesundheits- und Ernährungscoach Low Carb – LCHF – Paleo** zu arbeiten. Sie haben die Möglichkeit Ihre Lizenz jeweils um weitere zwei Jahre zu verlängern, indem Sie an einem Wochenendseminar teilnehmen und Ihre Kenntnisse auf den neuesten wissenschaftlichen Stand bringen.

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

Darüber hinaus werden Sie auf der Homepage [www.lchf-deutschland.de](http://www.lchf-deutschland.de) als zertifizierter Coach gelistet.

Die Mindestteilnehmerzahl liegt bei **acht**, die maximale Zahl bei **zwölf** Teilnehmer/innen. Sie können sich verbindlich per E-Mail anmelden: [info@lchf-deutschland.de](mailto:info@lchf-deutschland.de)

***Anmeldeschluss für den Ausbildungskurs im April 2017 ist am 15. März 2017.***

Für Ihre Fragen rund um unser Ausbildungsangebot nehmen wir uns gerne Zeit. Weitere Informationen finden Sie hier:

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



## Gibt's nicht, gibt's nicht!

Sie interessieren sich für einen bestimmten Buchtitel, finden ihn aber nicht auf unserer Shop-Seite? Kein Problem! Schreiben Sie uns an: [lchf@dvs-hg.de](mailto:lchf@dvs-hg.de)

Denn auf [www.expert-fachmedien.de](http://www.expert-fachmedien.de) können Sie nicht nur unsere verlags-eigenen Publikationen bestellen, sondern auch alle auf dem deutschen Markt erschienenen und lieferbaren Bücher. Und das versandkostenfrei ab einem Bestellwert von 20 Euro!

### Nutzen Sie unseren online-Versandhandel!

Nachfolgend stellen wir Ihnen einige aktuelle Titel vor:

#### Das große Low Carb High Fat Kochbuch

Programmieren Sie Ihren Stoffwechsel um und nehmen Sie ab.

Die beiden Ernährungsexpertinnen Åse Falkman Fredrikson und Anna Hallén haben das LCHF-Konzept modernisiert. Die von ihnen entwickelten Gerichte enthalten keine Milchprodukte, Gluten und Soja, sind damit noch verträglicher und bieten trotzdem alle Nährstoffe, Vitamine, Mineralien und Antioxidantien, die Ihr Körper braucht.

Das Buch bietet Ihnen über 60 leckere und einfach zuzubereitende Rezepte: knackiges Nussbrot, raffinierte Lammspieße mit Blumenkohltabbouleh, vegetarische Portobello-Pilz-Pizza, süßes Avocado-Beeren-Eis und vieles mehr. Mit der praktischen Kennzeichnung finden Sie sofort die Rezepte, die für Ihre individuellen Bedürfnisse geeignet sind - je nachdem ob Sie beispielsweise abnehmen möchten, Diabetes haben oder sich vegetarisch ernähren.



#### Das große Low-Carb-High-Fat-Kochbuch

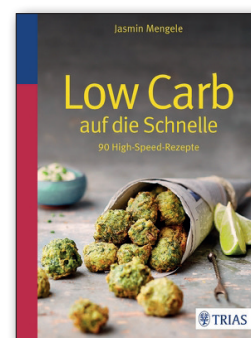
Preis: 22,00 Euro  
Versandkostenfrei!

---

#### Low Carb auf die Schnelle

Low Carb auf der Überholspur...

3 + 3 + 3 – so wird Ihre neue Lieblingsrechnung in der Küche lauten! Das Prinzip dahinter: Sie nehmen maximal drei frische Zutaten, dazu drei, die man ohnehin im Vorrat hat (wie Parmesan oder Sahne) und drei Gewürze – fertig ist ein blitzschnelles Low-Carb-Gericht. Starten Sie mit Heidelbeer-Pancakes in den Tag, freuen Sie sich nach der Arbeit auf Ofenlachs in Limetten-Senfsauce oder Burger mit Zucchini-Pommes und versüßen Sie sich den Abend mit leckeren Zitronentörtchen: alle Gerichte sind nach spätestens 25 Minuten auf dem Teller und garantiert Low Carb!



#### Low Carb auf die Schnelle

Preis: 12,99 Euro

---

## Vitamin D – Das Sonnenhormon

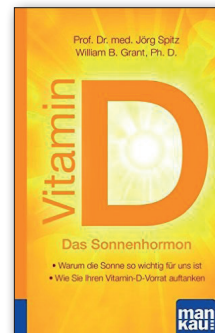
Die Sonne ist der Motor allen Lebens. Ihre positive Wirkung auf den menschlichen Organismus ist unumstritten, und doch haftet den wärmenden Strahlen der Sonne ein Schatten an: Die Gefahr von Hautkrebs hat uns Menschen den unbefangenen Umgang mit der Sonne genommen, und es ist an der Zeit, ein natürliches Verhältnis zum Sonnenlicht zurückzugewinnen.

Dieser Ratgeber zeigt, wie wichtig UV-Licht für unsere Gesundheit ist. Ohne Sonne kommt es zu einem Mangel an Vitamin D, das für die Regulation zahlreicher Prozesse in vielen Körperzellen benötigt wird. Das Sonnenhormon Vitamin D senkt das Krebsrisiko, verhindert hohen Blutdruck, schützt vor Diabetes, kräftigt die Muskulatur und fördert das Immunsystem.

Dieser Ratgeber bietet umfassend und praxisnah Informationen rund um Sonnenlicht und Vitamin D:

- » Wie kann ich mich vor Vitamin-D-Mangel schützen?
- » Woher und wie bekomme ich ausreichend Vitamin D?
- » Welchen Nutzen hat das Sonnenhormon für meinen Körper?

Nutzen Sie die Kraft der Sonne für Ihre Gesundheit!



## Vitamin D – Das Sonnenhormon

Preis: 7,99 Euro

Wir freuen uns auf ein interessantes Jahr 2017.  
Bleiben Sie gesund!

Ihr Team von LCHF Deutschland und der Expert Fachmedien GmbH

Sie haben Fragen rund um das Abonnement oder unsere Einzelteile?  
Bitte sprechen Sie unseren Leserservice jederzeit an:  
Tel.: 0211/1591225 oder per Email: 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  
[www.expert-fachmedien.de](http://www.expert-fachmedien.de)

Geschäftsführer: Paul Robert Hoene  
Handelsregister: Amtsgericht Düsseldorf HRB 63842  
Ust.Ident.Nr.: DE272430470

