

LCHF-NEWS

gesunde Neuigkeiten



Liebe Freunde der LCHF-Ernährung,

hier einige Neuigkeiten aus unserem Hause....

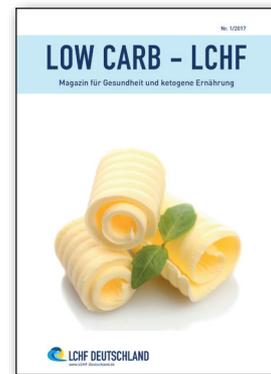
LOW CARB – LCHF Magazin Ausgabe 1/2017

Am 24. März erscheint das nächste LCHF-Magazin und somit das erste in diesem Jahr!

Neben der LCHF Grundschule und unserem Gesundheitstraining lesen Sie in diesem Heft unter anderem, was man bei einer Ernährungsumstellung falsch machen kann, wie wichtig eine ausreichende Menge Schlaf für die Gesundheit ist und was es mit der sogenannten Nebennierenererschöpfung auf sich hat. Außerdem finden Sie im neuen Heft einen Rückblick auf unseren ersten Low Carb – LCHF Kongress, kreative Rezeptideen und viele weitere Beiträge und Erfolgsgeschichten.

Die gesamte Inhaltsübersicht mit allen Artikeln in Heft 1/2017 sowie eine Bestellmöglichkeit finden Sie hier:

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



LOW CARB – LCHF Magazin für Gesundheit und ketogene Ernährung

Jahresabonnement 20,00 Euro + Versandkosten (4 Ausgaben)

Einzelheft 6,00 Euro + Versandkosten

Nachbericht LCHF Kongress

1. Deutschsprachiger Low Carb – LCHF Kongress – Rückblick auf einen gelungenen Tag.

„Es ist einfach mal schön, sich nicht erklären zu müssen“, so die Meinung vieler Teilnehmer des Kongresses, der erstmalig am 11. Februar in Düsseldorf stattfand. Morgens um 8.30 Uhr ging es los. Ein erstes Kennenlernen der Teilnehmer untereinander bei einer gemütlichen Tasse Kaffee oder Tee und die – vielleicht für manchen doch mit leichtem Erstaunen verbundene Erkenntnis: Ich stehe nicht alleine da! Viele gehen den gleichen Weg und haben sich für ein gesünderes Leben durch und mit einer Low Carb – LCHF Ernährung entschieden. Das zeigte auch der volle Kongresssaal, als es um kurz nach 9 losging mit der Begrüßung durch die Moderatorin Nadine Pungs. Sie führte mit viel Charme und Freude durch den Tag, der ausgefüllt war mit höchst interessanten Vorträgen, der aber auch Zeit ließ für Fragen, Diskussionen und Gespräche. Auch in den Pausen wurde angeregt erzählt, sich ausgetauscht, gefragt, gestaunt. Im separaten Ausstellungsbereich stellten namhafte Aussteller Ihre Produkte vor und standen für Fragen und Gespräche während des gesamten Tages zur Verfügung.



Und wer noch auf der Suche war nach einem aktuellen Fach- oder Kochbuch, der wurde am Buchstand der Expert Fachmedien GmbH ganz sicher fündig. Ein leckeres – selbstverständlich LCHF-konformes Mittagessen und liebevolle kleine Snacks sorgten für das leibliche Wohl während des Kongresses.

Für die Teilnehmer war es ein unvergessener Tag, der darin bestärkt, den gesunden Weg weiterzugehen mit dem ermutigenden Wissen, zu einer großen, ständig wachsenden Gemeinschaft zu gehören.

Und auch wir als Veranstalter sind froh über den gelungenen Auftakt und schon jetzt mit Freude bei den Vorbereitungen für den nächsten Kongress am 17. und 18. Februar 2018.

Einen ausführlichen Rückblick lesen Sie in der Märzausgabe vom LCHF Magazin.



LCHF Akademie

Es ist schon wieder so weit: Die LCHF Akademie steht in den Startlöchern für den neuen Kurs. Aus den Erfahrungen der letzten Kurse wissen wir, dass sich jetzt die Kurzsentschlossenen noch anmelden. Leider haben wir nur noch einen Platz frei. Der nächste Ausbildungskurs startet am **1. August 2017**. Weitere Informationen dazu in Kürze auf der Website.

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.

www.LCHF-Akademie.de



LCHF AKADEMIE

Ausbildungen * Seminare * Workshops

LCHF Rezept

Salat im Glas

aus der Keto-Küche (1Portion)

Füllen Sie Salat in ein Glas, geben leckeren Lachs oder Hähnchen dazu, das ergibt ein schnelles Mittagessen. Sowohl praktisch als auch lecker!

Zubereitung

1. Salat im Glas zu machen hängt davon ab, was man zu Hause hat, was die Proteinquelle und den Salat betrifft.
2. Schneiden oder hacken Sie zuerst den wahlfreien Salat oder das Gemüse. Den Boden am besten mit dunkelgrünem Salat auslegen, zum Beispiel Spinat, Rucola oder Feldsalat, sie enthalten viele Pflanzenstoffe, doch Romanesco oder Eisbergsalat sind genauso gut. Weiß- oder Rotkohl sorgen für ein herrlich knackiges Geschmackserlebnis. Gehackter Blumenkohl oder Brokkoli sind ebenfalls super.
3. Sie können auch dünne Zwiebelscheiben, geraspelte Karotten, Avocado, Paprika in allen Farben und Tomaten hinzugeben.
4. Hier haben wir als Proteinquelle Lachs und Hähnchen gewählt, doch Sie können auch nach Ihrem Geschmack gehen und zum Beispiel gekochte Eier, Makrele oder Thunfisch in Öl, gekochten Fisch oder Wurstwaren nehmen. Mit Oliven, Nüssen, Samen und Käsestücken kann der Salat ebenfalls verfeinert werden.
5. Um richtig satt zu werden, ist ein gutes Dressing oder Mayonnaise unerlässlich. Am besten separat in einer kleinen Schale oder einem Fläschchen dabeihaben. Kurz vor dem Essen über den Salat geben.

TIPP

Wenn Sie den Salat lange im Voraus zubereiten, empfiehlt es sich, zuerst die Proteinquelle einzufüllen und darüber den Salat zu geben. So bleibt er länger frisch.

» Rezept: Anne Aobadia / Bild: Emma Shevzoff

Zutaten:

- » 100 g warm geräucherter Lachs, Hähnchenfleisch oder eine andere Eiweißquelle
- » 30 g grüner Salat wie Rucola oder Babyspinat
- » 30 g Cocktailtomaten
- » 30 g rote oder gelbe Paprika
- » 50 g Gurke
- » ¼ gelbe oder rote Zwiebel, wer möchte
- » 50 g Mayonnaise oder Vinaigrette

Inhalt	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
Energieverteilung	18 %	4 %	78 %

6 g Kohlenhydrate pro Portion.



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

Denn auf 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!



Genießen Sie den Frühlingsanfang und bleiben Sie gesund!

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



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

