Meldung | Nachrichten | News & Facts | Pressemitteilung

© powered by premiumpresse.de

http://www.premiumpresse.de/essen-trinken/low-carb-wissen-die-low-carb-diaeten-im-ueberblick-PR950256.html

Low Carb Wissen - Die Low Carb Diäten im Überblick

Der Begriff Low Carb kommt aus dem englischen und bedeutet Ã¼bersetzt soviel wie wenige bzw. geringe Kohlenhydrate. Weshalb LowCarb genaugenommen auch die Sammelbezeichnung fÃ¼r unterschiedliche DiÃ¤tformen darstellt, bei denen der Kohlenhydratanteil in der ErnÃ¤hrung zwecks langanhaltender und dauerhafter Gewichtsabnahme je nach der angewendeten DiÃ¤t mehr oder minder stark reduziert wird.

Womit eine ErnÃ¤hrungsweise aufgegriffen und wiederbelebt wird die den UrsprÃ¼ngen der Menschheit entstammt. Denn unsere Vorfahren waren JÃ¤ger und Sammler, sie aÃŸen das was sie erlegten wie proteinreiches fettes Fleisch und was sie fanden wie Beeren, Wurzeln oder NÃ¼sse. Sie nahmen daher so gut wie keine Kohlenhydrate zu sich und hatten demzufolge natÃ¼rlich weder mit Ãœbergewicht noch mit Stoffwechselproblemen zu kÃ¤mpfen. Ein Konzept auf das sich der Menschliche KÃ¶rper in tausenden von Jahren einstellte und anpasste. Erst als der Mensch sesshaft wurde und anfing Ackerbau zu betreiben stellte er auch seine ErnÃ¤hrung um und heute stopft er fast nur noch Kohlenhydrat-, Zucker- und StÃ¤rkehaltige Nahrung in sich rein. Dies kann er aber zum groÃŸen Teil gar nicht verwerten, da er gar nicht dafÃ¼r geschaffen ist.

Richtig und konsequent angewendet ist die Low Carb DiÃ¤t daher nicht nur eine auÃŸerordentlich wirksame Methode zur permanenten Dezimierung unnÃ¶tiger Pfunde, sondern auch bewiesenermaÃŸen hilfreich gegen einige sehr beschwerliche Zivilisationskrankheiten. So wurde beispielsweise nachgewiesen, das eine Kohlenhydratarme ErnÃ¤hrung nach dem LowCarb Prinzip gegen starkes Ãœbergewicht, Diabetes des Typâ€™s 2, Herz- und Kreislauferkrankungen sowie MigrÃ¤ne hilft und sogar das Krebsrisiko verringern kann.

Â

Anmerkung von premiumpresse.de: Das Copyright von auf premiumpresse.de aufgeführten Bildern und Texten liegt ausschließlich beim Herausgeber/Verfasser der zum Bild/Text zugehörigen Meldung und darf ohne Erlaubnis der in der jeweiligen Meldung genannten Herausgeber/Verfasser/Urheber nicht weiterverarbeitet oder in jeglicher Form verwendet werden. Ausschließlich der Verfasser/Herausgeber der jeweiligen Meldung ist für Art, Beschaffenheit und deren Inhalt sowie beigefügte Texte, Bilder und Tonmaterial verantwortlich. premiumpresse.de kann keinerlei Haftung für Wahrheitsgehalt, Vollständigkeit und/oder Korrektheit veröffentlichter Meldungen übernehmen. Diese als PDF generierte Meldung ist ausschließlich dahingehend zu verwenden, dass sie dazu dient, online wie offline gelesen zu werden. Eine Speicherung und/oder Wiedergabe sowie weitere interne wie externe Verwendung jeglicher Art und Zugänglichmachung an Dritte ist aus Gründen des Urheberrechtes untersagt.