



Low-Carb in der Schwangerschaft - Gesundheit mit wenig Kohlenhydraten für Mutter und Baby

 **Download**

 **Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Low-Carb in der Schwangerschaft - Gesundheit mit wenig Kohlenhydraten für Mutter und Baby

Annett Schmittendorf

Low-Carb in der Schwangerschaft - Gesundheit mit wenig Kohlenhydraten für Mutter und Baby

Annett Schmittendorf

 [Download Low-Carb in der Schwangerschaft - Gesundheit mit w ...pdf](#)

 [Online lesen Low-Carb in der Schwangerschaft - Gesundheit mit ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Low-Carb in der Schwangerschaft - Gesundheit mit wenig Kohlenhydraten für Mutter und Baby Annett Schmittendorf

64 Seiten

Kurzbeschreibung

Saure Gurken? Klar! Wenn Sie auf den Kuchen dazu verzichten...

Mit Low-Carb und LOGI gesund und glücklich durch die Schwangerschaft.

In der Zeit der Schwangerschaft braucht der Körper eine besondere Ernährung. Aber wie viel wovon und was genau brauchen eine Schwangere und ihr Ungeborenes wirklich? Heißt gesund essen in der Schwangerschaft mehr Obst essen? Ist Erdbeerjoghurt wirklich besser als Schokolade? Welche Gewichtszunahme ist gut? Und wie notwendig ist die Substitution von Folsäure, Eisen, Jod und Calcium wirklich? Kann man Schwangerschaftsbeschwerden mit Essen lindern und Komplikationen vorbeugen? Fragen über Fragen, die dieser kompakte Ratgeber mithilfe der LOGI-Methode beantwortet.

- LOGI - (nicht nur) in der Schwangerschaft die optimale Ernährung für Mutter und Kind.
- Häufigen Schwangerschaftsproblemen vorbeugen - mit der richtigen Ernährung.
- Bestehende Komplikationen lindern, abwechslungsreich, bunt und lecker essen.
- Ein kluger Ernährungsratgeber ohne Bevormundung und erhobenen Zeigefinger. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Anette Schmittendorf, Jahrgang 1974, ist Erzieherin, Hebamme und Heilpraktikerin. In ihrer Praxis arbeitet sie täglich mit Schwangeren, Müttern und Kindern. Dabei vermittelt sie Wissen und Motivation, um Gesundheit in die eigenen Hände zu nehmen. Auf der Grundlage umfassender Ausbildungen in chinesischer Medizin und Phytotherapie hat sie erkannt, dass ein wesentlicher Schlüssel dazu in der optimalen Ernährung liegt. Nach dem LOGI-Prinzip ernährt sie sich selbst seit vielen Jahren.

Download and Read Online Low-Carb in der Schwangerschaft - Gesundheit mit wenig Kohlenhydraten für Mutter und Baby Annett Schmittendorf #H5GX1AL4Q60

Lesen Sie Low-Carb in der Schwangerschaft - Gesundheit mit wenig Kohlenhydraten für Mutter und Baby von Annett Schmittendorf für online ebook Low-Carb in der Schwangerschaft - Gesundheit mit wenig Kohlenhydraten für Mutter und Baby von Annett Schmittendorf Kostenlose PDF downloaden, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Low-Carb in der Schwangerschaft - Gesundheit mit wenig Kohlenhydraten für Mutter und Baby von Annett Schmittendorf Bücher online zu lesen. Online Low-Carb in der Schwangerschaft - Gesundheit mit wenig Kohlenhydraten für Mutter und Baby von Annett Schmittendorf ebook PDF herunterladen Low-Carb in der Schwangerschaft - Gesundheit mit wenig Kohlenhydraten für Mutter und Baby von Annett Schmittendorf Doc Low-Carb in der Schwangerschaft - Gesundheit mit wenig Kohlenhydraten für Mutter und Baby von Annett Schmittendorf Mobipocket Low-Carb in der Schwangerschaft - Gesundheit mit wenig Kohlenhydraten für Mutter und Baby von Annett Schmittendorf EPub