

Low Carb in der Schwangerschaft

Gesundheit mit wenig Kohlenhydraten für Mutter und Baby

Low Carb/LOGI von Anfang an Mutter und Kind profitieren, wenn weniger Kohlenhydrate in den Bauch kommen

Was essen, wenn sich Nachwuchs angesagt hat? Dazu gibt es in allen Kulturen reichlich Regeln und Normen, Vorstellungen und Mythen. Vieles davon ist heute überholt, manches hat sogar mehr geschadet als genutzt. Was ist heute wichtig? Was braucht das sich entwickelnde Kind wirklich? Worauf sollte die werdende Mutter achten, und wie lässt sich in diesen neun Monaten (und danach) genussvoll essen, ohne übermäßig zuzunehmen? Auf all diese Fragen gibt es hier kompetente und praxisnahe Antworten:

Die Autorin ist nicht nur Hebamme und Heilpraktikerin, sondern auch LOGI-Trainerin und Mutter. Daher weiß sie sehr genau, was eine Schwangere und ihr Kind benötigen, aber auch, was ihnen guttut und wie sich kleinere und größere Probleme in dieser besonderen Lebensphase lösen lassen. Profitieren Sie von Annett Schmittendorfs Fachwissen, ihren kreativen Ideen und ihrem großen Erfahrungsschatz.



8,99 €

8,40 € (zzgl. MwSt.)

*sofort versandfertig, Lieferzeit: 1-3
Werktage*

Artikelnummer: 9783958143449

Medium: Buch

ISBN: 978-3-95814-344-9

Verlag: Riva

Erscheinungstermin: 25.01.2022

Sprache(n): Deutsch

Auflage: Erscheinungsjahr 2022

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 164 g

Seiten: 64

Format (B x H): 148 x 210 mm

