

Presseinformation

ERNÄHRUNGS-DOC Dr. med. Matthias Riedl

Artgerechte Ernährung

Meine Rezepte bei Beschwerden, die Ärzte ratlos machen

Umfang: 192 Seiten, mit ca. 150 Fotos

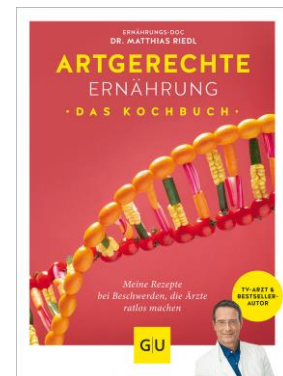
Format: 17 x 23,5 cm, Klappenbroschur

Preis: 19,99 € (D)/20,60 € (A)/26,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-6873-3

Erscheinungsdatum: März 2019

 Auch als eBook erhältlich.



Nachhaltig gesund essen – die besten Rezepte zur artgerechten Ernährung!

Artgerecht lebende Tiere sind glücklicher, gesünder – und sie brauchen weniger Medikamente. Das gilt auch für Menschen. Was so einleuchtend klingt, vermittelt Ernährungs-Doc Matthias Riedl jetzt erstmals umfassend und alltagstauglich: Artgerechte Ernährung – Das Kochbuch hilft allen, die verstehen möchten, was ihr Körper wirklich für die Gesundheit braucht, mit praxisnahen Tipps und einer großen Auswahl an Rezepten, die sich am Lebensstil und Arbeitsalltag orientieren. Gesund bleiben bis ins hohe Alter wird damit jetzt noch einfacher. Leicht verständlich erklärt der Ernährungs-Doc die Grundlagen der optimalen Ernährung, vom persönlichen Energiebedarf bis zu allen Mikro- und Makronährstoffen, die wichtig sind, um Zivilisationskrankheiten vorzubeugen und fit zu bleiben. Vom Frühstück über die Hauptmahlzeiten bis zu den Desserts und Snacks reichen die ausgewogenen, leichten Gerichte. So kann jeder nach seiner Art von morgens bis abends gesund genießen. Mit einer Nebenwirkung: Es schmeckt!

Dr. med. Matthias Riedl ist Ernährungsmediziner, Diabetologe, erfolgreicher Buchautor sowie ärztlicher Direktor und Gründer des medicum Hamburg. Bekannt wurde Dr. Riedl durch Fernsehauftritte, insbesondere als ERNÄHRUNGS-DOC beim NDR und durch zahlreiche Publikationen. 2013 wurde er vom Focus in die Empfehlungsliste der deutschen Topmediziner aufgenommen.