

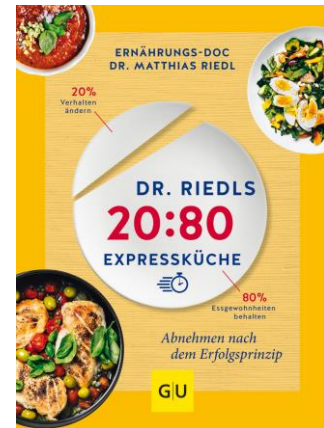
Presseinformation

Dr. Matthias Riedl

Dr. Riedls 20:80 Expressküche Abnehmen nach dem Erfolgsprinzip

Umfang: 160 Seiten, mit ca. 80 Fotos
Format: 17 x 23,5 cm, Klappenbroschur
Preis: 16,99 € (D)/ 17,50 € (A)/ 23,90 sFr
ISBN: 978-3-8338-7234-1
Erscheinungsdatum: Dezember 2019

 Auch als eBook erhältlich.



Dr. Riedls Erfolgsprinzip 20:80 für alle, bei denen es schnell gehen muss – mit neuen Expressrezepten!

Wenig ändern, viel erreichen – so lautet das Motto des bekannten Ernährungsmediziners und Bestseller-Autors Dr. Matthias Riedl. Sein neuer Band zum Erfolgsprinzip 20:80 richtet sich an alle Abnehmwilligen, die gesunde Alternativen zu gängigem Fastfood suchen. Zusammen mit seinem Ernährungsteam zeigt Dr. Riedl, dass auch schlanke Küche einfach und schnell gehen kann: 70 Expressrezepte mit wenigen Zutaten, maximal 20 Minuten Zubereitungszeit und jeder Menge Geschmack sind der beste Beweis! Eine ausgewogene Kombi aus hochwertigem Eiweiß, gesunden Fetten und langsamen Kohlenhydraten macht angenehm satt und sorgt für Energie – dreimal am Tag. Da können Fertigpizza, Burger & Co. einpacken! Kurze Selbsttests helfen, den eigenen Abnehmtyp zu bestimmen und zu erkennen, welche Maßnahmen beim Abnehmen die größten Erfolge versprechen. Extra-Tipps und Küchen-Hacks zeigen, wie Kochen und Einkaufen noch einfacher und schneller gehen können. – Der direkteste Weg zum Wohlfühlgewicht!

Dr. Matthias Riedl ist Ernährungsmediziner, Diabetologe, Buchautor sowie ärztlicher Leiter und Gründer des medicum Hamburg, einem innovativen medizinischen Versorgungszentrum, das nach einem fachübergreifenden ganzheitlichen Behandlungskonzept arbeitet. Hinter ihm steht ein Kompetenzteam aus Diätassistenten und Oecotrophologen. Dr. Riedl ist medial sehr gut vernetzt und sehr präsent. Seit 2015 ist er regelmäßig im NDR in der Fernsehreihe »Die Ernährungs-Docs« zu sehen. Aktuell ist die 6. Staffel in Planung.