

Presseinformation

Dr. med. Matthias Riedl

Die Macht der ersten 1000 Tage

Ungesunde Ernährungsmuster aufspüren und ausschalten

Umfang: 272 Seiten

Format: 13,5 x 21 cm

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

ISBN: 978-3-8338-7275-4

Erscheinungsdatum: Februar 2020

 Auch als eBook erhältlich.



Der revolutionäre Ansatz in Sachen „Ernährungsfehler“ vom Bestseller-Autor und Ernährungs-Doc.

Dr. Matthias Riedl, Ernährungsmediziner mit über 30 Jahren Erfahrung, hilft allen, die endlich verstehen wollen, wie sich Ernährungspräferenzen prägen, und die mit diesem Wissen den Weg in ein gesundes, schlankes Leben finden wollen. Der Autor erläutert, was Ernährung eigentlich mit uns macht, und zeigt auf, warum es evolutionär für uns vorteilhaft ist, Ernährungsvorlieben auszuprägen, und warum diese einst sogar überlebenswichtig für uns waren. Dabei gibt er einfache Hilfestellung, sich von (ungesunden) Vorlieben zu emanzipieren und dennoch mit Genuss gesund und schlank zu bleiben. Das Buch richtet sich somit an alle, die wissen wollen, wie sie der Prägungsfalle in Sachen Ernährung entkommen. Die wissenschaftlich fundierten Fakten werden ergänzt durch einen Praxisteil, der zeigt, wie eine Umprägung tatsächlich gelingen kann. Spannendes Infotainment auf Basis der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse in Sachen Epigenetik!

Dr. Matthias Riedl ist Ernährungsmediziner, Diabetologe, Buchautor sowie ärztlicher Leiter und Gründer des medicum Hamburg. Das medicum Hamburg betreut mit Ernährungsberatern, Psychotherapeuten, Diabetologen, Ernährungsmedizinern, Internisten, Kardiologen und Sportpädagogen alle Krankheitsbilder, die durch falsche Ernährung entstanden sind oder sich durch spezielle Kostformen therapieren lassen. Das interdisziplinäre Konzept des medicum Hamburg rund um Diabeteszentrum und Schwerpunktpraxis Ernährungsmedizin ist in Europa einmalig.