

Presseinformation

Dr. med. Matthias Riedl

Vegetarisch abnehmen nach dem 20:80 Prinzip

Umfang: 176 Seiten, mit ca. 100 Fotos
 Format: 17 x 23,5 cm, Klappenbroschur
 Preis: 19,99 € (DE)/ 21,00 € (AT)/ 28,90 SFr (CH)
 ISBN: 978-3-8338-7705-6
 Erscheinungsdatum: März 2021

 Auch als eBook erhältlich.



Neues vom SPIEGEL-Bestseller-Autor Dr. Riedl – sein erfolgreiches Abnehmkonzept jetzt auch in vegetarisch

Abnehmen ohne Kalorienzählen? Ein bisschen mehr Gemüse, weniger Fleisch und Fisch – und dabei Pfunde verlieren? Ernährungsmediziner und Bestsellerautor Dr. Matthias Riedl zeigt mit seinem vielfach erprobten und bewährten Erfolgsprinzip 20:80, wie der Weg zum Wohlfühlgewicht nachhaltig gelingt: **Vegetarisch abnehmen nach dem 20:80 Prinzip** macht mit 70 neuen, unkomplizierten Genussrezepten Lust aufs Ausprobieren des Fleischlos-Trends. Absolut alltagstauglich, vom Frühstück übers Mittag- und Abendessen bis hin zu Snacks und Süßem – nährstoffreich und lecker. Ob Nussmüsli, Süßkartoffeln mit Spinat und Ziegenkäse, Griechische Pita-Taschen, Wassermelonensalat oder Bananenbrot: Da stimmt die Mischung aus Schlanksein und Genuss!

Dr. 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 diverse Publikationen. Er ist im Vorstand des Bundes Deutscher Ernährungsmediziner. 2013 wurde er vom Focus in die Empfehlungsliste der Topmediziner aufgenommen.