

## Presseinformation

Johann Lafer

Dr. Matthias Riedl

### Medical Cuisine

Die Neuerung der gesunden Küche

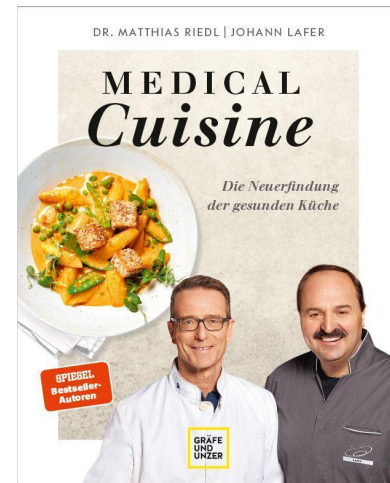
Umfang: 264 Seiten

Format: 21 x 26,5 cm, Hardcover

Preis: 26,00 € (DE) / 26,90 € (AT) / 35,00 SFr (CH)

ISBN: 978-3-8338-7776-6

Erscheinungsdatum: Juni 2021



e Auch als  
eBook  
erhältlich.

### Gesunde Ernährung 2.0 – Aus heilender Gesundheitsküche wird alltagstaugliche Genussküche vom Duo der Starexperten Johann Lafer und Dr. Matthias Riedl

Dass eine kluge und gesunde Ernährung der Schlüssel für unsere Gesundheit und für ein längeres Leben ist, hat sich schon längst herumgesprochen. Doch oft impliziert gesunde Ernährung Verzicht und wenig Genuss. Momente des Genießens helfen aber, uns vor dem Stress im Alltag zu schützen, und stellen den negativen Gefühlen positive entgegen. **Medical Cuisine** erklärt genau, wie es gelingen kann, Genuss mit Heilung im Alltag aktiv zu verbinden. Dazu werden die Lieblingsrezepte der Deutschen von Johann Lafer und Dr. Riedl in gesunde Klassiker verwandelt. Es wird genau erklärt, wie die Rezepte auf gesund getrimmt werden und welche Rolle dabei die heilenden Lebensmittel spielen. Nicht der Verzicht, sondern der Genuss steht im Vordergrund!

**Johann Lafer** blickt auf eine über 40 jährige kulinarische Karriere zurück. In zahlreichen TV-Sendungen, Büchern und Magazinen beweist er seit Jahren, dass er ein Meister seines Faches ist.

**Dr. Matthias Riedl** ist Ernährungsmediziner, Diabetologe sowie ärztlicher Direktor und Gründer des medicum Hamburg. Bekannt wurde er insbesondere als ERNÄHRUNGSDOC und durch diverse Publikationen. Seit 2013 ist er auf der Empfehlungsliste der Topmediziner.