



Presseinformation

Dr. med. Matthias Riedl

Der ultimative Schlankheitscode

Aus 30 Jahren Praxis: Die Erfolgsstrategien hinter meinen kniffligsten Fällen

Umfang: 240 Seiten mit 100 Fotos

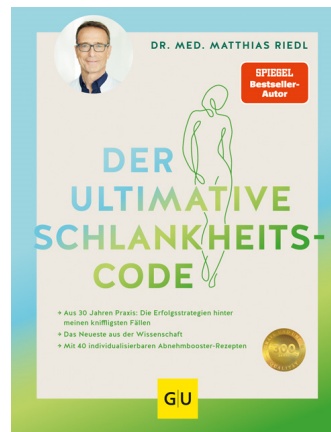
Format: 18,5 x 24,2 cm, Hardcover

Preis: 24,00 € (DE) / 24,90 € (AT) / 33,90 SFr (CH)

ISBN: 978-3-8338-7568-7

Erscheinungsdatum: Januar 2022

 Auch als eBook erhältlich.



Endlich Orientierung im Dschungel der Ernährungsprinzipien - von Bestellerautor und Ernährungsdoc Matthias Riedl

Keto, Paleo, Sirtfood - im Dschungel der Diäten kann man leicht den Überblick verlieren. Aber welche ist denn nun die beste? Und vor allem: Welche passt zu mir und meinem Leben? Deutschlands Top-Ernährungsexperte Dr. Matthias Riedl geht all diesen Fragen auf den Grund und zeigt auf Basis aktueller wissenschaftlicher Studien, wie abnehmen wirklich funktioniert: Anschaulich erklärt er in **Der ultimative Schlankheitscode**, wie wir unsere Organe zu wahren Schlankheitskraftwerken machen, welche Lebensmittel das Abnehmen unterstützen und was man sich von bekannten Ernährungsprinzipien abschauen kann, um erfolgreich Kilos loszuwerden. Mit diesem Wissen und den 40 leckeren Rezepten lässt sich der Körper spielend leicht auf schlank programmieren!

Dr. Matthias Riedl ist einer der renommiertesten deutschen Ernährungsmediziner. Der Diabetologe und Internist ist unter anderem Gründer des medicum Hamburg, Europas größtem Zentrum für Ernährung und Diabetes, sowie Berater für Krankenkassen und Fernsehsender. Seine diversen Tätigkeiten, Projekte, Vorträge und Vorlesungen entspringen dem übergeordneten Ziel, die Möglichkeiten einer optimierten Ernährung einem breiten Publikum zugänglich zu machen.