

Presseinformation

Dr. med. Matthias Riedl

Abnehmen nach dem 20:80-Prinzip - Das Arbeitsbuch

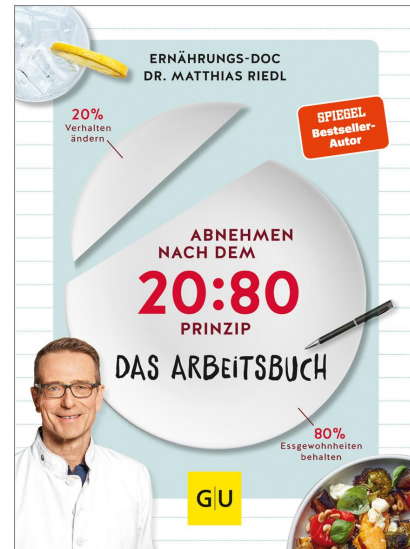
Umfang: 112 Seiten mit ca. 50 Fotos

Format: 17 x 23,5 cm, Klappenbroschur

Preis: 14,99 € (DE)/ 15,90 € (AT)/ 21,90 SFr (CH)

ISBN: 978-3-8338-8285-2

Erscheinungsdatum: Januar 2022



Der praktische Begleiter – individuell und interaktiv zum Wohlfühlgewicht mit dem bewährten Erfolgsprogramm vom Ernährungs-Doc Dr. Riedl

Wer würde sich nicht gerne beim Abnehmen coachen lassen? Das neue **20:80-Arbeitsbuch** stellt mit Dr. Riedl einen der renommiertesten deutschen Ernährungsmediziner als Coach zur Verfügung! Maßgeschneiderte Tipps beziehen die eigenen Wünsche und Ziele nicht nur mit ein – sie stellen sie in den Vordergrund. Das Workbook hat alles zu bieten, was man sich nur wünschen kann: Fragebögen, Wochenpläne und Checklisten – um am Ball zu bleiben –, Kalorien- und Gewichtstabellen – Erfolg auf einen Blick – und einfache Rezepte und Tipps – für das seelische Wohlbefinden. Dr. Riedl steht als erfahrener Coach spürbar zur Seite – für ein individuelles, selbstbestimmtes Abnehm-Projekt der anderen Art!

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.