



## Presseinformation

Dr. Matthias Riedl

### Abnehmen nach dem 20:80-Prinzip

**20 % Verhalten ändern, 80 % Essgewohnheiten behalten**

Reihe: GU Diät & Gesundheit

192 Seiten mit ca. 120 Farbfotos

Format: 17 x 23,5 cm. Klappenbroschur

Preis: 19,99 € [D] / 20,60 € [A] / 26,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-5997-7

Erscheinungstermin: Februar 2017

 Auch als eBook erhältlich.



### Kleiner Dreh, große Wirkung: Typgerecht zum Wohlfühlgewicht

Übergewicht ist nicht gleich Übergewicht. Jedes Fettpölsterchen erzählt eine individuelle Geschichte: Bei dem Einen von Stresskompensation durch Schokolade, bei dem Anderen von späten und üppigen Mahlzeiten mit reichlich Wein. Niemand weiß das besser als der aus dem Fernsehen bekannte »Ernährungsdoc« Dr. Matthias Riedl. In seinem GU-Ratgeber **Abnehmen nach dem 20:80-Prinzip** erklärt er, wie typgerechtes Abnehmen funktioniert: Ohne Hunger und Jojo-Effekt. Dabei geht das Programm einen radikal anderen Weg als die üblichen Diäten: Statt ein rigides Einheits-Diätprogramm für alle zu verschreiben, stellt Dr. Riedl den einzelnen Menschen mit seinen Gewohnheiten, Vorlieben und Abneigungen in den Mittelpunkt. Es werden so wenig lieb gewonnene Ernährungsgewohnheiten wie möglich verändert, und zwar nur die, mit denen sich der größte Abnehmerfolg erzielen lässt. Das wissenschaftlich fundierte Prinzip wurde in Deutschlands größter ernährungsmedizinischer Praxis vielfach erfolgreich erprobt und liegt hier erstmals in Buchform vor.

Am Anfang steht die Bestandsaufnahme: Durch einen Ernährungsselbstcheck können Leser medizinischen Gründen für ihr Übergewicht auf die Spur kommen und sie ärztlich abklären lassen. Eine detaillierte Selbstanalyse, wie sie bei Ernährungsprofis üblich ist, nehmen sie mit dem Ernährungstagebuch vor, das als Kopiervorlage im Buch steckt. Als Nächstes bestimmen die Leser ihren Esstyp: Gehören sie eher zu den Esspraktikern, für die es schnell und billig sein muss, oder zu den notorischen Kaloriensparern, die sich Genuss streng verbieten? Allen fünf vorgestellten Typen gibt der Autor Tipps für kleine Verhaltensänderungen, die persönlichkeitsgerecht und leicht umsetzbar sind. Der oberste Grundsatz für alle, die ihr Gewicht reduzieren möchten, lautet dabei: »Hungern ist ausdrücklich verboten!« Denn dass nach Radikalkuren die Pfunde schnell wieder zurückkehren und noch Freunde mitbringen, davon können die meisten Abnehmwilligen ein Lied singen. Deshalb ruht Dr. Riedls Ernährungskonzept auf drei Säulen: drei regelmäßige Hauptmahlzeiten, genügend sättigendes Eiweiß und weniger und komplexere Kohlenhydrate.



Und wie funktioniert das nun praktisch? Das zeigen die rund 90 praxiserprobten Rezepte, die jeweils für die Esstypen maßgeschneidert sind. So darf sich der Kalorienparer an Bulgursalat mit roten Linsen einmal so richtig satt essen und die Erfahrung machen, dass die Pfunde trotzdem purzeln. Der Feinschmecker wird durch Rezepte wie das Krabbenomelett zum Frühstück dazu animiert, regelmäßiger und vor allem nicht mehr so spät zu essen, und der Esspraktiker bekommt die gewohnte und geliebte Pizza, aber mit eiweißreichem Käse-Quark-Boden. So dürfen alle so essen, wie sie es mögen, und verlieren trotzdem Gewicht – ganz ohne Verzicht und Verbote.

**Dr. Matthias Riedl** ist Ernährungsmediziner, Diabetologe, Buchautor sowie ärztlicher Leiter und Gründer des medicum Hamburg, eines innovativen medizinischen Versorgungszentrums, das nach einem fachübergreifenden ganzheitlichen Behandlungskonzept arbeitet. Hinter ihm steht ein Kompetenzteam aus Diätassistenten und Ökotrophologen. Dr. Riedl ist medial sehr gut vernetzt und vertreten. Seit 2015 ist er regelmäßig auf dem NDR in der Fernsehreihe »Die Ernährungs-Docs« zu sehen. Anfang 2017 läuft die 3. Staffel an.