

# BEHALTEN SIE DEN ÜBERLICK IM DIÄTEN-DSCHUNDEL

Deutschlands Top-Ernährungsexperte Dr. med. Matthias Riedl zeigt auf Basis aktueller wissenschaftlicher Studien und seiner über 30-jährigen Praxiserfahrung, wie Abnehmen wirklich funktioniert. Anschaulich erklärt er, wie Sie Ihre Organe zu wahren Schlankheitskraftwerken machen und welche Lebensmittel das Abnehmen unterstützen.

Mit diesem Wissen und 40 leckeren, artgerechten Genussrezepten programmieren Sie Ihren Körper spielend leicht auf schlank!



## ÜBER DEN AUTOR

Dr. med. Matthias Riedl ist Ernährungsmediziner, Diabetologe sowie Gründer und ärztlicher Direktor des »medicum Hamburg«, Europas größtem interdisziplinärem Zentrum für Diabetologie, Ernährungsmedizin und angrenzende Fachgebiete.

Bekannt ist Dr. med. Matthias Riedl zudem als TV-ERNÄHRUNGS-DOC des NDR und als Buchautor diverser Bestseller rund um das Thema „Gesunde Ernährung“.

Seine ernährungsmedizinische App »myFoodDoctor« führt Schritt für Schritt in ein gesünderes und fitteres Leben.



PEFC-Zertifiziert  
Dieses Buch stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen.  
[www.pefc.de](http://www.pefc.de)

WG 461 Ratgeber  
ISBN 978-3-8338-7568-7



9 783833 875687

€ 24,00 [D]

[www.gu.de](http://www.gu.de)