

PRESSEMITTEILUNG

EAT SMARTER Heft 4/2020

Hamburg, 24. Juni 2020 | **EAT SMARTER Heft 4/2020 kommt heute mit einem einzigartigen Special in den Handel**

Die neue Sommerausgabe 4/2020 des Hamburger Food-Magazins EAT SMARTER ist seit heute überall im Handel erhältlich! Das aktuelle Highlight darin: **die ultimative Klüger-essen-Liste**. Auf insgesamt 24 Seiten zeigt die Redaktion Ihnen leicht verständlich aufbereitet, welche **50 Gesundheitsziele** – darunter zum Beispiel schöne Haut, guter Schlaf sowie starke Zähne – Sie mit welchen Lebensmitteln erreichen können. Acht renommierte Experten, etwa die **Ernährungs-Docs Dr. Silja Schäfer und Dr. Matthias Riedl**, waren mit ihrer Expertise an der Umsetzung beteiligt und verraten je Ziel auch solche Nahrungsmittel, um die Sie zukünftig lieber einen großen Bogen machen sollten. Ein Beispiel: Wer gerade in Zeiten wie diesen sein **Immunsystem effektiv pushen** möchte, sollte mitunter auf das für die Schleimhäute essenzielle Vitamin A setzen – etwa aus Brokkoli oder Möhren. Junkfood wie Tiefkühlpizza ist hingegen kontraproduktiv.

Passend dazu liefern wir mit unseren **Klüger-essen-Rezepten** einen bunten Mix aus funktionellen Gerichten. Dank der am jeweiligen Rezeptbild ausgewiesenen Bereiche wird auf den ersten Blick ersichtlich, bei welchem Gesundheitsziel Sie die Gerichte wirkungsvoll unterstützen können.

EAT SMARTER steht für eine frische, saisonale und vitalstoffreiche Küche und stellt das in jeder Ausgabe genussvoll unter Beweis. Dieses Mal versorgen Sie unsere **zehn Starköche**, darunter TV-Größen wie Alexander Kumptner und Johann Lafer, mit ihren vielseitigen **Ideen aus der Gartenküche**. Obendrauf gibt es **Raffiniertes vom Grillrost, sommerliche Tapas-Ideen, Kaltes aus der Schüssel** – von Salaten bis hin zu Suppen –, **kinderfreundliche Familiengerichte** sowie den **aromatischen Saisonliebling Tomate**.

Gern steht das kompetente EAT SMARTER-Redaktionsteam aus **Ökotrophologen und Ernährungsexperten** Ihnen für **Interviews, Rezepte und Informationen als Grundlage zu Beiträgen** rund um die Themen gesunde Ernährung und smarterer Lebensstil auch **unentgeltlich zur Verfügung**.

Die Ausgabe 4/2020 der EAT SMARTER ist ab sofort zum Preis von 4,90 Euro im Zeitschriftenhandel und online unter <https://shop.primaneo.de/eatsmarter/> erhältlich.

Über EAT SMARTER

EAT SMARTER klärt auf eine sehr populäre Art über moderne Ernährung auf und zeigt den Leserinnen und Lesern, wie sie bewusster leben können, ohne auf Genuss zu verzichten. Im Internet finden sich zudem über 100.000 tolle Rezepte und interessante Ernährungs-News unter: www.EatSmarter.de. Täglich inspiriert EAT SMARTER auch die User auf den Social-Media-Kanälen mit einer Gesamt-Community von knapp 1,5 Millionen Fans – insbesondere auf Instagram, Pinterest und Facebook. Darüber hinaus bietet die zweimonatlich erscheinende EAT SMARTER-Zeitschrift spannende Neuigkeiten, Tipps und Rezepte zu den Themen Ernährung, Gesundheit, Reisen, Sport und Fitness.

Hamburg, im Juni 2020

Kontakt für weitere Informationen:

Anna-Maria Elmers (Redaktionsleitung) | EAT SMARTER GmbH & Co. KG

Tel. 040 / 228 606 9 - 86 | Mail: anna@eatsmarter.de

Helena Jacoby (Redaktionsleitung) | EAT SMARTER GmbH & Co. KG

Tel. 040 / 228 606 9 - 76 | Mail: helena@eatsmarter.de