

PRESSEMITTEILUNG

“Endlich zuckerfrei!” – EAT SMARTER startet Onlinekurs mit Dr. Matthias Riedl für zuckerreduzierte Ernährung

Hamburg, Januar 2022

Ob Aufschnitt, Essiggurken oder Gewürzmischungen – in vielen Lebensmitteln aus unserem Alltag versteckt sich Zucker! Doch der Dauerkonsum des Süßungsmittels, ob bewusst oder unbewusst verzehrt, kann uns dick und krank machen. Studien zufolge ist hoher Zuckerkonsum einer der größten Risikofaktoren für Zivilisationskrankheiten wie Demenz, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes und Übergewicht. Umso verständlicher also, dass die zuckerfreie Ernährung im Trend liegt. Der neue Online-Ernährungskurs von EAT SMARTER in Kooperation mit “Ernährungsdoc” Dr. Matthias Riedl zeigt, wie eine zuckerfreie bzw. zuckerreduzierte Ernährungsumstellung gelingt.

Für den achtwöchigen Onlinekurs hat der Ernährungsmediziner, Diabetologe und Facharzt für Innere Medizin Dr. med. Matthias Riedl sein gesammeltes Expertenwissen zum Thema zuckerfreie Ernährung für die Teilnehmer*innen in acht Kapiteln verständlich aufbereitet. Die spannenden Inhalte, Erklär-Videos und zahlreichen Materialien zum Kurs lassen sich auch von unterwegs ganz einfach per zugehöriger App entdecken. Darüber hinaus sorgen die alle 4 Wochen stattfindenden, exklusiven Live-Calls mit den Ernährungsexperten sowie der Austausch mit anderen Teilnehmenden in der privaten Facebook-Gruppe zum Kurs für einen extra Motivationsschub.

Interessierte können den Onlinekurs ab sofort solo oder als Bundle inklusive eines 6-Monatsabos für die neue MyFoodDoctor-App von Dr. Riedl unter www.eatsmarter.de/zuckerkurs buchen.

Über EAT SMARTER

Als **größter Verlag für gesunde Ernährung in der DACH-Region**, mit einer **Community von über 1,6 Millionen Fans**, sorgt EAT SMARTER seit 2009 mit gesunden Rezepten, Artikeln, Ideen und Inspiration für smarte Abwechslung in der Küche. Das kompetente Redaktionsteam aus Ökotrophologen und externen Ernährungsexperten bereitet die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse und gesellschaftlichen Trends leicht verständlich auf.

Neben dem großen Online-Portal www.eatsmarter.de mit **über 80.000 smarten Rezepten** und Artikeln rund um das Thema „Gesunde Ernährung“ bietet auch die zweimonatlich erscheinende EAT SMARTER-Zeitschrift tolle Rezept-Ideen, spannende Neuigkeiten und Infos zu den Themen Ernährung, Gesundheit, Reisen, Sport und Fitness.



Pressekontakt:

EAT SMARTER GmbH & Co. KG

Milena Schwindt

Schulterblatt 58

20357 Hamburg

Tel. 040 / 22 86 069-61

milena@eat smarter.de