

PRESSEMITTEILUNG

EAT SMARTER Heft 5/2020

Hamburg, 26. August 2020 | **EAT SMARTER Heft 5/2020 kommt heute mit einem großen Sirtfood-Spezial in den Handel**

Die neue Herbstausgabe 5/2020 des 180 Seiten starken Hamburger Food-Magazins EAT SMARTER ist seit heute überall im Handel erhältlich! Das aktuelle Highlight darin: **Sirtfood – die Erfolgsdiät der Hollywood-Stars**. Auf 16 Seiten verrät die Redaktion leicht verständlich aufbereitet, was hinter der Trendmethode steckt, mit der **die britische Sängerin Adele stolze 45 Kilogramm abgenommen hat**. Aber damit noch nicht genug: Jung bleiben, das Immunsystem stärken, Muskeln aufbauen und all das inklusive der Genussmittel Schokolade und Rotwein, dafür aber ganz ohne Verbote und gefürchteten Jo-Jo-Effekt – das verspricht die Sirtfood-Diät. Und was sollte nun auf dem Teller landen? Antworten darauf liefert im Detail unter anderem das **Sirtfood-ABC mit Lebensmitteln wie Äpfeln, Brokkoli und Tomaten**. Das Lieblingsgemüse der Deutschen versorgt den Körper zum Beispiel mit Lycopin, das gesundheitsschädliche freie Radikale abwehrt. Als renommierter Experte war **Prof. Dr. Bernd Kleine-Gunk**, leitender Gynäkologe am Metropol Medical Center in Nürnberg mit Zusatzqualifikation in Ernährungsmedizin, an der Umsetzung des Sirtfood-Spezials beteiligt.

Passend zu den redaktionellen Inhalten liefert EAT SMARTER mit **alltagstauglichen Sirtfood-Rezepten** auf weiteren elf Seiten geniale Ideen für die fitte Küche. Darin hat die Redaktion eine Vielzahl der Schlankmacher-Lebensmittel verpackt, welche die körpereigenen Sirtuine aktivieren.

EAT SMARTER steht mit jeder Ausgabe für eine frische, saisonale und vitalstoffreiche Küche und stellt das genussvoll unter Beweis. Dieses Mal versorgen Sie unsere **zehn Starköche**, darunter bekannte TV-Größen wie Cornelia Poletto und Tim Mälzer, mit ihren besten **Pilzrezepten**. Obendrauf gibt es unter anderem noch **Vegetarisches mit herbstlichen Saisonstars wie Kürbis und Zwetschgen, Gesundes von einem Blech, aromatische Currys** und **Gerichte aus der nordischen Küche** – das verspricht Hygge pur!

Gern steht das kompetente EAT SMARTER-Redaktionsteam aus **Ökotrophologen** und **Ernährungsexperten** Ihnen für **Interviews, Rezepte und Informationen als Grundlage zu Beiträgen** zum aktuellen Schwerpunkt Sirtfood, aber auch rund um alle weiteren Themen zu gesunder Ernährung sowie einem smarten Lebensstil auch **unentgeltlich zur Verfügung**.

Die Ausgabe 5/2020 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 über 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 August 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