

PRESSEMITTEILUNG

EAT SMARTER Heft 1/2021

Hamburg, 29. Dezember 2020 | **EAT SMARTER Heft 1/2021 ab jetzt im Handel – die große Abnehmausgabe mit der gesündesten Diät aller Zeiten**

Die 180 Seiten umfassende Ausgabe 1/2021 des Food-Magazins EAT SMARTER ist ab heute mit starkem Fokus auf dem Thema Abnehmen überall im Handel erhältlich. Das Highlight darin: der ultimative EAT SMARTER-Abnehmkurs, der überflüssige Kilos ohne gefürchteten Jo-Jo-Effekt zum Schmelzen bringt. Auf rund 40 Seiten geben die Blattmacher einen ersten Vorgeschmack auf ein eigenes Programm, das aus fundierten wissenschaftlichen Erkenntnissen und praktischen Erfahrungen inhouse entwickelt wurde. Das Geheimnis dahinter: Eine Kombination aus Low Carb, Intervallfasten und Sirtfood, die alle Vorteile in sich vereint. So schmilzt nicht nur der Hüftspeck, Anwender profitieren auch von einem gestärkten Immunsystem, jüngeren Aussehen, einer besseren Fitness und einem gesteigerten Wohlbefinden. Geniale Expertentipps von Dr. Alexa Iwan, Dr. Kathrin Vergin und Dr. Matthias Riedl sowie 18 proteinreiche Schlangkrezepte zum Nachkochen komplettieren das einzigartige Abnehmpaket.

Daneben haben sich die Macher von EAT SMARTER mit Ernährungs-Doktor Matthias Riedl über die Volkskrankheit Bluthochdruck unterhalten. Welche Rolle spielen Bewegungsmangel und Stress im Zusammenhang mit der Bekämpfung und Vorbeugung von Hypertonie? In einer eigenen Rubrik verrät Dr. Riedl seine besten Tipps für den Alltag.

Auch in 2021 führen wir unsere beliebte Rubrik „Smart Kids“ weiter, in der sich alles um das gesunde Aufwachsen des Nachwuchses dreht. Das Thema in dieser Ausgabe: gesunde Pausensnacks für Kita und Schule – damit Junior nach dem Lockdown mit einer optimal gefüllten Brotdose energiegeladen durchstarten kann.

EAT SMARTER steht mit jedem Heft für eine frische, saisonale und vitalstoffreiche Küche, mit der jeder bestens gewappnet ist für den Start in ein fittes Jahr 2021. Fischig wird es bei unseren zehn Starköchen, darunter TV-Größen wie Cornelia Poletto, Alfons Schuhbeck und Alexander Kumptner, die feinstes Seafood in erstklassige Gerichte verwandeln. Weiter geht es mit Fitness-Food für starke Muskeln, knackiger Rohkost, deftigen Suppen, neuen Kartoffelideen aus unserer smarten Kochschule und himmlischen Low-Carb-Desserts für einen unbeschwerten, süßen Genuss.

Gern steht das kompetente EAT SMARTER-Redaktionsteam aus Ökotrophologen, Ernährungsexperten und Köchen Ihnen für Interviews, Rezepte und Informationen als Grundlage zu Beiträgen zum aktuellen Schwerpunkt Abnehmen ohne Diätfrust, aber auch



rund um alle weiteren Themen zu gesunder Ernährung sowie einem smarten Lebensstil auch unentgeltlich zur Verfügung.

Die Ausgabe 1/2021 der EAT SMARTER ist ab sofort zum Preis von 4,90 Euro überall 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 1,6 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 Dezember 2020

Kontakt für weitere Informationen:

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

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

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

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