

## Gesund abnehmen statt Crash-Diät – EAT SMARTER startet Online-Kurs für Abnehmwillige

- *Langfristig gesund ernähren und schlank bleiben: Deutschlands führender Verlag für gesunde Ernährung führt Online-Kurse für den Alltag ein*
- *Informationen, Rezepte und Hintergrundwissen zu Themen wie Low-Carb, Intervall-Fasten und Sirtfoods*
- *Interaktive Live-Calls mit Ökotrophologen*

Hamburg, den 30. April 2021 – Lockdown, Corona-Stress, Homeoffice: Die letzten Monate haben bei vielen Menschen dazu geführt, dass sie sich zu wenig um sich selbst kümmern. Die Folge: ungesunde Ernährung und Übergewicht. Und das gerade jetzt, wo wir starke Abwehrkräfte dringend brauchen. EAT SMARTER, Deutschlands führender Verlag für gesunde Ernährung, möchte helfen und hat deshalb ein umfangreiches Online-Programm gestartet, das auf dem Weg in ein gesünderes Leben unterstützen will. Im neuen EAT SMARTER Abnehmkurs lernen Teilnehmer:innen in nur zwölf Wochen, wie sie ihre Ernährung nachhaltig umstellen und damit abnehmen, ohne zu hungern. Für ein besseres Körpergefühl, Gesundheit und Gewichtsreduktion, ganz ohne Jo-Jo-Effekt.

Das innovative Konzept verbindet Low Carb, Intervallfasten und Sirtfood zu einer einzigartigen Kombination, mit besonderem Fokus auf Ernährung und Entspannung. Dabei werden die einzelnen Lektionen anhand von Videos, Arbeitsblättern und weiteren Begleitmaterialien alltagsnah und leicht verständlich erklärt – kombiniert mit leckeren, gesunden Rezepten. Weitere Unterstützung erhalten die Teilnehmer durch betreute Facebook-Gruppen und regelmäßige Live-Calls mit studierten Ökotrophologen. Konzipiert und begleitet wird der Online-Kurs von Mediziner:innen und den EAT SMARTER Ernährungsberater:innen, basierend auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und Empfehlungen.

Ein weiterer, speziell für Anfänger:innen konzipierter Fasten-Kurs kombiniert die Methoden Suppen- und Saffasten. Hier werden die Teilnehmer:innen durch zwölf unvergessliche Tage geführt, ganz ohne Heißhunger, schlechte Laune und Unwohlsein. Bei diesen Angeboten soll es nicht bleiben. EAT SMARTER hat für dieses Jahr weitere Online-Kurse geplant, u. a. zu den Trend-Themen Intervallfasten und Zucker-Reduktion.



Link zum Online-Kurs: <https://kurse.eatsmarter.de/s/eatsmarter>

Den EAT SMARTER-Abnehmkurs gibt es bereits für 79 Euro. Der Online-Fastenkurs kostet 24,00 Euro, zusammen mit dem EAT SMARTER Kochbuch 39,00 Euro.

**Pressekontakt**

MAYR PR

Markus Mayr

+49-1512-1141977

[presse@mayr-pr.de](mailto:presse@mayr-pr.de)

[www.mayr-pr.de](http://www.mayr-pr.de)