

PRESSEMITTEILUNG

EAT SMARTER Heft 1/2022

Hamburg, 27. Dezember 2021 | **EAT SMARTER Heft 1/2022 ab jetzt im Handel – inklusive umfassendem Abnehm-Special**

Dank der neuen Ausgabe 1/2022 des Food-Magazins EAT SMARTER wird der gesunde Start ins neue Jahr so einfach wie nie. Das 196 Seiten starke Heft ist von vorn bis hinten mit praktischen Tipps, knackig-frischen Rezeptideen und Ratschlägen renommierter Experten gefüllt. Highlight der Neuerscheinung: **das große Abnehm-Special 2022**.

Auf insgesamt 31 Seiten finden Sie alles, was Sie wissen müssen, um überschüssige Kilos ein für allemal loszuwerden. Während der Ernährungswissenschaftler Christian Köder erklärt, warum gerade eine **pflanzenbasierte Ernährung** dazu ideal geeignet ist, verrät Bewegungs-Doc Helge Riepenhof **die besten Sportarten zum Abnehmen**. Hätten Sie gewusst, dass zehn Liegestütze am Tag oft effektiver sind als eine halbe Stunde joggen? **Überraschende Schlankfoods, das Geheimnis des Heilfastens, neue Studien sowie die besten Apps** zum Erreichen des Wunschgewichtes gibt es obendrauf. Und als wenn das noch nicht genug wäre, erläutert Ernährungs-Doc Matthias Riedl zusätzlich, wie **Bitterstoffe** Sie auf Ihrem Weg zur Traumfigur optimal unterstützen können.

Mit jeder Ausgabe steht EAT SMARTER für eine frische, saisonale und vitalstoffreiche Küche und stellt das mit vielen innovativen Rezeptideen unter Beweis – ganz egal zu welcher Jahreszeit und welches Gesundheitsziel Sie gerade verfolgen. Passend zum Abnehm-Special hat die Rezeptredaktion in Ausgabe 1/2022 **die besten vegetarischen Schlankgerichte** für Sie zusammengestellt. Während die **Starköche, darunter Gordon Ramsay und Yotam Ottolenghi, den Gaumen in ferne Länder entführen**, sorgen smarte **Nudelkreationen**, fangfrischer **Fisch**, clevere **Fitnessküche** und Alltagstaugliches mit **nur fünf Zutaten** dafür, dass garantiert jeder Gusto bedient wird. Zu guter Letzt zeigen die Blattmacher, dass **Naschen auch wunderbar ohne raffinierten Zucker** funktioniert.

Gern steht das kompetente **EAT SMARTER-Redaktionsteam aus Ökotrophologen, Ernährungsexperten und Köchen** Ihnen für Interviews, Rezepte und Informationen zu den genannten Top-Themen, aber auch für alle weiteren Bereiche rund um eine gesunde Ernährung sowie einen smarten Lebensstil auch unentgeltlich zur Verfügung.

Die Ausgabe 1/2022 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 80.000 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 1,7 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, Sport, Fitness und Reisen.

Hamburg, im Dezember 2021

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