

## PRESSEMITTEILUNG

### EAT SMARTER Heft 4/2022

Hamburg, 29. Juni 2022 | **EAT SMARTER Heft 4/2022 ab jetzt im Handel:  
Schlapp war gestern – mit Energy-Foods zum Auftanken und Fitbleiben**

Ganze 60 Prozent der Deutschen klagen mehrmals wöchentlich über Müdigkeit und Konzentrationsschwäche. Die brandneue Ausgabe 4/2022 des Food-Magazins EAT SMARTER setzt ein Zeichen dagegen: In der 18 Seiten starken Titelgeschichte zeigen die Blattmacher gemeinsam mit renommierten Experten die **Gründe für ständiges Ausgelaugtsein** auf und präsentieren **effektive Strategien, mittels derer Sie neue Tatkraft gewinnen** und dauerhaft erhalten können. Davon profitiert nicht nur der Energielevel, auch die Stimmung, das Immunsystem und die Figur werden in Form gebracht.

Da eine **große Vielfalt pflanzlicher Lebensmittel** eine wichtige Rolle für all diese und viele weitere gesundheitliche Benefits spielt, verrät **Ernährungs-Doktor Matthias Riedl**, unter anderem bekannt aus dem NDR und als Autor zahlreicher Ratgeber, seine besten Tricks, damit jede Woche **25 unterschiedliche Gemüse, Obst, Kräuter und Nüsse** auf dem Teller landen.

Dabei helfen auch die vielfältigen Rezeptideen des Magazins: Mit jeder einzelnen Ausgabe steht EAT SMARTER für eine frische, saisonale und vitalstoffreiche Küche – ganz egal zu welcher Jahreszeit und welches Gesundheitsziel Sie gerade verfolgen. Passend zur großen Titelgeschichte hat die Rezeptredaktion in Ausgabe 4/2022 geniale **Energy-Foods** zusammengestellt, die Sie mit jeder Menge Power versorgen. Darüber hinaus werden Ihnen **knackige Salate von den Starköchen** serviert, darunter etwa **Nelson Müller, Tarik Rose und Donna Hay**. Köstliche **Pizza- und Pastakreationen** katapultieren Sie derweil direkt ans Mittelmeer, ohne als Extrakilos auf den Hüften zu landen. Dank **nachhaltigem Grillspaß, 5-Zutaten-Küche für ein strahlendes Aussehen** und **frischen Ideen mit Fisch** lässt der umfassende, abwechslungsreiche Rezeptteil keine Wünsche offen.

Gern steht das kompetente **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 rundum smarten Lebensstil auch unentgeltlich zur Verfügung.

Die Ausgabe 4/2022 der EAT SMARTER ist ab sofort zum Preis von 4,90 Euro überall im Zeitschriftenhandel und online unter <https://shop.primaneo.de/eatsmarter/> erhältlich.

*Create your sustainable future*

**EatSmarter!**

## 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](http://www.EatSmarter.de). Täglich inspiriert EAT SMARTER auch die User auf den Social-Media-Kanälen mit einer Gesamt-Community von über 1,8 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 Juni 2022*

### **Kontakt für weitere Informationen:**

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

Tel. 040 / 228 606 9 - 76 | Mail: [helena@eatsmarter.de](mailto:helena@eatsmarter.de)