

Christian Matthai.

Leichter werden: Vom richtigen Umgang mit dem Körper

Ein langes Leben wünschen sich die meisten Menschen. Aber wie sorgt man dafür, dass man dieses lange Leben auch gesund genießen kann? Christian Matthai, Hormonexperte, Ernährungs-, Sport- und Vitalstoffmediziner, ist überzeugt, dass jeder durch seinen Lebensstil und insbesondere seine Ernährung seine Gesundheit aktiv beeinflussen kann. Die richtige Ernährung steigert nicht nur das Wohlbefinden, sondern kann auch das Risiko häufiger und ernster Erkrankungen deutlich reduzieren. So belegen medizinische Studien etwa, dass ein moderates Körpergewicht die Wahrscheinlichkeit von Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebs senken kann.

Wie man effektiv und dauerhaft sein Gewicht reduzieren und ein aktives und vitales Leben führen kann, erläutert Christian Matthai in *Leichter werden*. Basierend auf neuesten ernährungswissenschaftlichen und medizinischen Untersuchungen informiert er über versteckte Kalorienbomben sowie besonders wertvolle Lebensmittel, gibt Anregungen für einen ausgeglichenen Hormonhaushalt und klärt über Nahrungsergänzungsmittel auf. Christian Matthai empfiehlt keine Diät im herkömmlichen Sinn, sondern regt an, generell Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten zu überdenken und umzustellen. *Leichter werden* vertritt damit einen nachhaltigen, ganzheitlichen Ansatz und motiviert seine Leser, verantwortungsbewusst mit ihrem Körper umzugehen.

Der Autor

Dr. med. Christian Matthai, geboren 1975 in Berlin, wuchs in Kärnten auf und absolvierte in Wien sein Medizinstudium. Im Anschluss folgten Ausbildungen zum Facharzt für Frauenheilkunde an der Wiener Universitätsklinik und die Spezialisierung auf Hormonheilkunde, Ernährungs-, Sport- und Vitalstoffmedizin. Seit vielen Jahren widmet sich Dr. Matthai intensiv dem Thema Vorsorgemedizin und ist als niedergelassener Arzt in Wien tätig.

Bisher sind von ihm erschienen: *Heilsame Nahrung* (mit René Wenzl und Sohyi Kim, 2005), *Change – das Lifestyle-Abnehmprogramm* (2009), *Detox your Life* (2011), *Das Detox-Kochbuch* (2011), *Schlank durch Hormonbalance* (2012).

Buchpräsentation

Donnerstag, 18. April 2013, 19.30 Uhr

Buchhandlung Kuppitsch, Schottengasse 4, 1010 Wien

Christian Matthai. *Leichter werden: Vom richtigen Umgang mit dem Körper*

Braumüller | ISBN 978-3-99100-090-7 | Hardcover mit Schutzumschlag

192 Seiten | € 19,90 / CHF 28,50 (empfohlener Verkaufspreis)

Erscheinungstermin: 15. März 2013

Kontakt

Mag. Ingrid Führer
Presse und Öffentlichkeitsarbeit
presse@braumueller.at
+43 (0) 676 8142 98 97
+43 (0) 1 319 11 59-14

Braumüller GmbH
ATU 64745039, FN 321586x

Gerichtsstand: Wien

Geschäftsführung
Bernhard Borovansky
Konstanze Borovansky

A-1090 Wien, Servitengasse 5
Tel. (+43 1) 319 11 59
Fax (+43 1) 310 28 05
E-Mail: office@braumueller.at
www.braumueller.at