

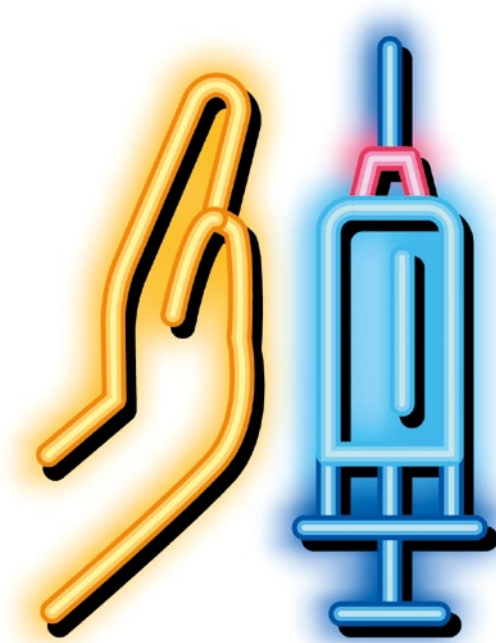


**Dr. med. Rainer Limpinsel** studierte Medizin, promovierte in Bochum und war in Witten in der Chirurgie tätig. 2007 erkrankte er an Diabetes Typ 2, wovon er sich innerhalb eines Jahres selbst heilte. Er ist Chefredakteur der Zeitschrift »Besser leben mit Diabetes« und Autor mehrerer Ratgeber zu den Themen Diabetes, Ernährung und Abnehmen. Seine Hobbys sind seine Therapie – er ist passionierter Radfahrer, Ernährungsfreak und Musiker.

Dr. med. Rainer Limpinsel

# Der Anti-Diabetes-Plan

Das Praxisbuch. Der 3 Monatsplan mit Rezepten, Übungen, Tipps und Tricks



**TRIAS**