

# Diät-Plan zur Gewichtsabnahme

zur kurzfristigen Anwendung für ein bis zwei Wochen

Die mit „ibM“ gekennzeichneten Speisen können in beliebiger Menge verzehrt werden.  
Zwischen den Mahlzeiten nichts essen, aber etwa 2 l Wasser, Mineralwasser oder Tee trinken.  
Die Salate mit Essig und Öl ohne Kochsalz zubereiten.

**Wichtig:** Dieser Diätplan soll der raschen Gewichtsabnahme dienen, um einen psychisch wichtigen Anfangserfolg zu erzielen. Der Diätplan soll zeitlich zunächst auf maximal zwei Wochen begrenzt sein. Er stellt nicht die Grundlage für eine langfristige vollwertige Ernährung dar!!! Bei Erkrankungen vorher Rücksprache mit dem Hausarzt nehmen!!!

## 1.Tag:

F.: Kaffee ohne Zucker, 1 Scheibe Vollkornbrot mit Butter

M.: 2 gekochte Eier, Spinat wenig gesalzen (ibMj)

A.: 1 großes Steak gegrillt oder 3 Beefsteaks gebraten. Grüner Salat und jede Art von Früchten (ibM)

## 2.Tag:

F.: Kaffee ohne Zucker, 1 Scheibe Vollkornbrot mit Butter

M.: 1 gr. Steak. Grüner Salat und jede Art von Früchten (ibMj)

A.: Schinken gekocht (ibM)

## 3.Tag:

F.: Kaffee ohne Zucker, 1 Scheibe Vollkornbrot mit Butter

M.: 2 gekochte Eier, Salat und Tomaten (ibMj)

A.: Schinken gekocht und grüner Salat (ibM)

## 4.Tag:

F.: Kaffee ohne Zucker, 1 Scheibe Vollkornbrot mit Butter

M.: 1 gekochtes Ei, Karotten roh oder gekocht und Schweizer Käse (ibMj)

A.: Jede Art von Früchten und Natur-Joghurt (ibM)

## 5.Tag:

F.: Kaffee ohne Zucker, Karotten mit Zitrone (ibM)

M.: Fisch gedünstet, Tomaten (ibMj)

A.: 1 großes Steak. Grüner Salat (ibM)

## 6.Tag:

F.: Kaffee ohne Zucker, 1 Scheibe Vollkornbrot mit Butter

M.: Huhn gegrillt (ibMj)

A.: 2 gekochte Eier. Karotten roh oder gekocht (ibM)

## 7.Tag:

F.: Tee mit Zitrone ohne Zucker, 1 Scheibe Vollkornbrot mit Butter

M.: 1 großes Steak, Früchte nach Wahl (ibM)

A.: Frei nach Wahl – was Sie gerne mögen!

Vom **8.Tag** an beginnt die Diät von vorne – eine weitere Woche. Hält man sich genau an diese Vorschrift, nimmt man in diesen zwei Wochen durchschnittlich 2-4 (-6) Kilogramm an Gewicht ab.

Die Gewichtsabnahme wird erleichtert, wenn man sich ca. 1/2 - 1 Stunde täglich an frischer Luft bewegt und zwar in einem moderatem Tempo, bei dem man sich noch unterhalten kann. Denn Fette brauchen zu ihrer Verbrennung viel Sauerstoff!

**Sehr wichtig:** Nach der Kur das neue Gewicht unbedingt halten oder noch weiter abnehmen! Dazu genügen wenige einfache Regeln – man muss sie nur in die Tat umsetzen:

1. Viel Bewegung an frischer Luft, mindestens 30-40 Minuten täglich!
2. Nur essen, wenn man wirklich Hunger hat!
3. Viel Rohkost, Gemüse und Obst, reichlich Eiweiß und wenig (oder keine) Kohlenhydrate essen!  
Zucker, zuckerhaltige Nahrungsmittel und Getränke, Weißmehlprodukte und Alkohol meiden!