

In der ersten Woche werden Sie keinen großen Unterschied bemerken - so war es bei mir, und ich gebe zu ich war ein wenig enttäuscht. In der zweiten Woche sind die ersten Anzeichen zu spüren, eine Veränderung wird sichtbar. Diese 14-Tage-Diät kann mehrfach wiederholt werden. Vorzugsweise legen Sie nach 14 Tagen einwöchige Pause ein. Beachten Sie, dass die ersten Nachteile dieser Schnell-Diäten schon in den ersten Wochen bemerkbar machen, wenn der Diätplan seine Pflicht erfüllt hat.

Das Abnehmen ist doch nichts weiter als ein Tauschgeschäft mit sich selbst. Seine Lebensqualität kann auch gewahrt werden und der Abnehmer verzichtet lediglich auf die Menge seines Lieblingsgerichtes. Auch hier gilt: *Weniger ist manchmal mehr.*

Das Essverhalten sollte sich von morgens bis zum nächsten Tag grundsätzlich ändern. Die Kalorienbomben am Morgen machen längst nicht den gesamten Tagesbedarf aus. Essen nach 18 Uhr kann so viele Kilokalorien beinhalten, die nicht mehr abgebaut werden können. Die Lust am Essen kann durch sechs Mahlzeiten in geringen Mengen gestillt werden. Damit wird der Körper gesättigt und das Gleichgewicht hergestellt.

1. Tag – Montag

Frühstück: Kaffee ohne Zucker in beliebiger Menge,
Mittagsessen: 2 gekochte Eier, Spinat in beliebiger Menge,
Abendessen: 1 großes Steak gegrillt (200 Gramm), grüner Salat

2. Tag – Dienstag

Frühstück: Kaffee oder Tee ohne Zucker und Milch + 1 Brötchen,
Mittagsessen: 1 großes Steak (wie am Montag), grüner Salat und Früchte,
Abendessen: Schinken gekocht (unbegrenzte Menge)

3. Tag – Mittwoch

Frühstück: Kaffee schwarz oder Tee ohne Zucker und Milch + 1 Brötchen,
Mittagsessen: 2 gekochte Eier, Salat und frische Tomaten,
Abendessen: Schinken gekocht und grüner Salat (unbegrenzt)

4. Tag – Donnerstag

Frühstück: Kaffee schwarz ohne Zucker und 1 Brötchen,
Mittagsessen: 1 gekochtes Ei, Schweizer Käse und Mohrrüben gekocht,
Abendessen: Früchte(unbegrenzt) und Natur-Joghurt

5. Tag – Freitag

Frühstück: Mohrrüben mit Zitrone und schwarzem Kaffee,
Mittagsessen: gedünsteter Fisch(wenig gesalzen und geölt) und frische Tomaten,
Abendessen: 1 Steak(wie am Montag) und grüner Salat

6. Tag – Samstag

Frühstück: Kaffee schwarz oder Tee + 1 Brötchen,
Mittagsessen: gegrilltes Huhn (ohne Haut),
Abendessen: 2 gekochte Eier und Mohrrüben

7. Tag – Sonntag

Frühstück: Tee mit Zitrone oder schwarzer Kaffee
Mittagsessen: 1 Steak gegrillt, Früchte nach Wahl,
Abendessen: frei nach Ihrer Wahl – alles ist erlaubt