
35 Tipps für eine erfolgreiche Diät

Vor der Diät

- 1 Setzen Sie sich ein Ziel, wie viel sie innerhalb einer bestimmten Zeit abnehmen wollen.
- 2 Kaufen Sie sich eine gute Kalorientabelle und eine möglichst genaue Küchenwaage.
- 3 Legen Sie eine Tabelle an, in die Sie täglich ihr Gewicht eintragen können.

Wichtiger Tipp

Ziele setzen.

Kalorientabelle und Diätwaage kaufen.

Gewichtstabelle anlegen.

Bewusster Einkaufen

- 4 Wer hungrig zum Einkaufen geht, kauft mehr ein, als er braucht.
- 5 Kaufen Sie nur das, was Sie wirklich brauchen. Nehmen Sie kleine Packungsgrößen und achten Sie auch bei Obst und Gemüse auf die Größe. Lassen Sie ruhig Fleisch, Wurst und Käse genau abwiegen.
- 6 Viele Produkte sind aus geschmacklichen Gründen stark gezuckert, so z.B. Limonaden, Colagetränke, Fruchtsaftgetränke, Nektare, Fruchtjoghurts etc. Weichen Sie auf Light-Produkte aus.
- 7 Fettreduzierte Produkte bevorzugen (besonders bei Milch, Käse, Milchfrischprodukten, Fleisch- und Wurstwaren)
- 8 Lassen Sie sich von Diet Chef eine fertige Diät ins Haus liefern. (Internet: www.dietchef.de) liefern lassen. So entgehen Sie allen Versuchungen, die beim täglichen Einkauf entstehen.

Nur mit Einkaufszettel einkaufen.

Nur das kaufen, was Sie für die Diät brauchen.

Auf versteckte Kalorien achten.

Stets auf den Fettgehalt achten.

Den Versuchungen beim Einkauf widerstehen

Kochen und zubereiten

- 9 Wiegen Sie am Anfang alle Zutaten möglichst genau ab – auch einen Apfel oder eine Orange. So entwickeln Sie sehr schnell ein Gefühl dafür, wie viel einzelne Lebensmittel wiegen und was Sie davon essen dürfen.
- 10 Vor dem Kartoffelschälen die vorgesehene Menge abwiegen. So bleiben keine Reste übrig.
- 11 Bevorzugen Sie beim Kochen vitamin- und mineralstoffschonende Methoden wie z. B. Dünsten, Dämpfen oder Garen in der Mikrowelle.
- 12 Fettsparend braten: Nur beschichtete Pfannen verwenden.
- 13 Bei Fleisch und Schinken Fettränder abschneiden, fette Saucen stets entfetten (Fett abgießen oder mit Küchenkrepp aufsaugen).
- 14 Bevorzugen Sie ballaststoffreiche Kost. Ballaststoffe sättigen gut und enthalten keine Kalorien. Wer schneller satt ist, isst weniger und nimmt schneller ab.

Alles genau abwiegen.

Nur die erforderliche Menge zubereiten.

Diätmahlzeiten besonders schonend zubereiten.

Möglichst fettarm kochen

Sichtbares Fett entfernen.

Ballaststoffreicher essen.

- 15 Wer auf Süßes nicht verzichten kann, sollte Zucker durch kalorienfreien Süßstoff ersetzen. **Süßstoff statt Zucker.**
- 16 Kalorienspartipp: Kuchenstücke kleiner schneiden oder halbieren, Brot und Brotbelag dünner schneiden. **Mit kleineren Portionen Kalorien sparen.**

Bewusster Essen

- 17 Unser Magen braucht etwa eine Viertelstunde, um dem Gehirn zu signalisieren "Ich bin satt!" Wer das Essen verschlingt, ist oft schon bei der dritten Portion, bevor der Magen „satt“ meldet! **Langsamer essen.**
- 18 Nehmen Sie zum Essen kleinere Teller (z. B. Kuchenteller), dann sieht die Portion gleich viel größer aus. **Kleine Teller nehmen, den Teller nie überladen.**
- 19 Essen Sie mit einem möglichst kleinen Besteck (Kuchengabel, Dessertlöffel), dann essen Sie automatisch länger und werden schneller satt. **Verwenden Sie ein kleineres Besteck.**
- 20 Hören Sie sofort mit Essen auf, wenn Sie satt sind. Lassen Sie ruhig Reste über. Was auf dem Teller bleibt, kann sich nicht an der Hüfte ansetzen. **Keine Angst vor Resten.**
- 21 Nutzen Sie die Diät, um den Körper innerlich zu reinigen und zu entgiften. Dabei hilft ein bewährtes Diätprogramm aus dem Reformhaus, die Schoenenberger Schlankeitskur. **Den Körper entgiften.**

Den Hunger überlisten.

- 22 Trinken Sie eine Viertelstunde vor dem Essen 1 Glas Dinkula oder ein Glas Mineralwasser. Das sättigt, weil der Magen gefüllt wird. Auch beim Essen sollten Sie viel trinken. **Vor jeder Mahlzeit etwas trinken.**
- 23 Essen Sie zuerst einen Salat. Salate sind kalorienfreundlich, füllen aber den Magen und sättigen daher gut. **Vorab einen Salat.**
- 24 Lassen Sie das Essen langsam angehen. Unterhalten Sie sich, legen Sie ruhig einmal Messer und Gabel weg, genießen Sie das Essen in aller Ruhe. **Langsam essen.**

Praktische Tipps für den Alltag

- 25 Vor Beginn einer Diät: Süßigkeiten verschenken, wegwerfen oder weg-schließen (Schlüssel einer Freundin oder einem Freund geben). Gleiches gilt für alle Alkoholika. **Süßigkeiten und Alko-holika aus der Woh-nung entfernen.**
- 26 Täglich zur gleichen Zeit wiegen und das Gewicht in eine Tabelle eintra-gen. Macht es nicht Spaß, wenn das Übergewicht langsam dahin schmilzt und die Waage Tag für Tag etwas weniger anzeigt? **Langsam, aber sicher abnehmen.**
- 27 Streicheleinheiten für die Seele: Wenn Ihre Gewichtsverluste im Plan liegen, dür-fen Sie sich auch belohnen. Aber bitte nicht mit Essen und Trinken. Figurfrend-licher sind z. B. ein Kinobesuch, ein Saunabesuch, eine CD, ein Buch, etc. **Durchhalten wird belohnt.**
- 28 Bei Heißhunger: Trinken Sie erst mal etwas. Ideal ist Matetee. Mate ver-sorgt den Körper mit wichtigen Mineralien und Spurenelementen und dämpft zugleich den Hunger. **Matetee wirkt als Hun-gerbremse.**
- 29 Am Übergewicht kann auch das Trinken schuld sein. Denn: Bei einem Pro-Kopf-Verbrauch von 135 Liter Bier im Jahr nehmen wir allein über den **Trinken Sie das Richtige!**

Gerstentrank 58.000 kcal zu uns. Diese Energiemenge steckt in circa 9 kg Fettgewebe und entspricht dem Energiebedarf von 48 Diät-Tagen.

- 30** Zur Abschreckung: Kleben Sie ein Foto „aus fetten Jahren“ an den Kühlschrank!
Mit Abschreckung zum Erfolg.
- 31** Kleine Zwischenmahlzeiten bremsen den Heißhunger. Sie halten den Blutzuckerspiegel konstant – dadurch bleiben wir leistungsfähiger – und ersetzen oft eine Hauptmahlzeit.
Zwischenmahlzeiten helfen beim Abnehmen.
- 32** Nahrungsmittel, die intensiv gekaut werden müssen, sind eine der besten Strategien, überflüssige Pfunde loszuwerden. Denn feste Nahrung wird nur langsam verdaut und stillt den Hunger für längere Zeit. Sie senkt die Glucoseaufnahme und blockiert Hormone, die die Fettproduktion ankurbeln. Also mehr Vollkornbrot, Müsli und hin und wieder etwas Rohkost.
Kauen, Knacken, Beißen.
- 33** Obst oder Früchte sind ideal für Zwischendurch. Sie schmecken gut, sind gesund und haben wenig Kalorien. Gut für Zwischendurch sind auch kalorienarme Drinks, beispielsweise ein Glas Dinkula oder Mineralwasser. So bremsen Sie Hungergefühle!
Abnehmen - auch im Büro!
- 34** Bewegen Sie sich mehr und treiben Sie Sport. Je mehr Sie sich körperlich betätigen und bewegen, desto schneller und sicherer nehmen Sie ab.
Bewegung lässt Pfunde schneller schmelzen.

Nach der Diät

- 35** Essen Sie weiterhin weniger und bewusster. Und steuern Sie rechtzeitig gegen, wenn die Waage wieder mehr anzeigt. Sie wissen jetzt, dass Sie es können.
Stabilisieren Sie das Gewicht.

Quelle: Wirths PR