

1973 von Prof. George Blackburn entwickelt, hat die neue Form der Diät bis heute nichts von ihrer Aktualität eingebüsst. Im Gegenteil: Für viele ist es eine ideale Methode, die gewünschte Anzahl Kilos abzunehmen. Ohne zu hungern.

Fortsetzung
aus Vista
Nr. 3/2015

Wunschgewicht

NEWDIET – die ketogene Proteindiät erklärt



Interview mit:

Dr. med. Milos Ryc, freiberuflicher Facharzt für Psychiatrie und Ernährungsberater. Er beschäftigt sich seit 1993 mit Ernährungsstörungen und Proteindiäten.

Mit der neuen ketogenen Diät mit hohem Proteinanteil stellt der Körper den Stoffwechsel so um, dass er Energie aus den Fettreserven gewinnen kann – ohne dabei zu hungern. Das bewährte NEWDIET-Programm gliedert sich in drei Phasen.

Wie sieht ein typischer Tagesablauf in Phase 1 aus?

In der Phase 1 ergänzen Sie drei von vier Mahlzeiten mit NEWDIET-Produkten, in Kombination mit dem zulässigen Gemüse gemäss der NEWDIET-Grundliste, einige davon unlimitiert. Die vierte Mahlzeit – Mittag- oder Abendessen – planen Sie ohne NEWDIET-Produkte, jedoch gemäss den Empfehlungen von NEWDIET. Verzichten sollten Sie in Phase 1 prinzipiell auf alles Süsse und Fettige sowie Alkohol. Wie lange Sie diese Phase durchhalten müssen, hängt von Ihrem Körpergewicht ab sowie der Anzahl Kilogramm, die Sie verlieren möchten.

Inwiefern unterscheidet sich Phase 2 von Phase 1?

Anstelle von drei mit NEWDIET ergänzten Mahlzeiten pro Tag plus einer normalen Mahlzeit (= Phase 1) nimmt der Kunde zwei mit NEWDIET ergänzte Mahlzeiten pro Tag und zwei nor-

male Mahlzeiten pro Tag zu sich. Diese Phase nennen wir «die Stabilisierungsphase». Sie dient zur schrittweisen Rückkehr zu einer normalen Ernährung.

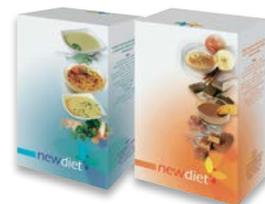
Mit wie viel Gewichtsverlust kann ich rechnen?

Das ist sehr individuell und unterschiedlich. In den meisten Fällen verliert der Kunde 4–5 kg/Monat in der Phase 1 und 2–3 kg/Monat in der Phase 2. In den meisten Fällen hat der Kunde nach der Phase 1 sein Wunschgewicht erreicht. Um den Jo-Jo-Effekt zu vermeiden, ist es wichtig, schrittweise zur normalen Ernährung zurückzukehren.

Was gilt es in Phase 3 zu beachten?

Die Phase 3 entspricht keiner Diät mehr. Es handelt sich um eine langfristige, gesunde Ernährung. Ein Kunde, der sein Wunschgewicht wirklich für lange Zeit behalten möchte, muss die Empfehlungen für Phase 3 befolgen und körperliche Aktivitäten in seinen Tagesablauf einplanen.

NEWDIET kann mittels einfach verständlicher Anleitung selbstständig erfolgreich durchgeführt werden. Ausführliche Informationen und Bezugsquellen der 25 Produkte inkl. Beratungsbüchlein: www.newdiet.ch.



Für Sie von www.gesundgekauft.ch zusammengestellt:
Degustationspaket Nr. 1 (3× salzig / 4× süss)
Degustationspaket Nr. 2 (7× salzig)
2-Wochen-Diät-Paket (42× gemischt, salzig und süss)

Beachten Sie auch die Angebote auf Seite 51 dieses Vista-Magazins. Bei Fragen rufen Sie uns an: **044 762 24 02**