

Zu üppig sind die Essen während der Festtage. Und die guten Vorsätze danach ... Erfolgreicher geht es mit NEWDIET – eine abwechslungsreiche Diät, mit der Sie Schritt für Schritt Ihr Wunschgewicht erreichen ohne hungern zu müssen.

Fortsetzung  
aus Vista  
Nr. 7/2015

# Wunschgewicht

## NEWDIET – die abwechslungsreiche Diät

Wer genießt nicht gerne das gemütliche Beisammensein und die vielen kulinarischen Freuden über die Festtage?! Leider sind die gefassten Abseck-Vorsätze dann schnell wieder vergessen: Wer will sich schon in Form hungern? Mit der von Prof. George Blackburn entwickelten ketogenen Diät mit hohem Proteinanteil (NEWDIET) wird das Wunschgewicht ohne Hungern erreicht. Bei einer NEWDIET-Diät wird der Stoffwechsel so umgestellt, dass der Körper seine Energie aus dem Abbau der Fettreserven gewinnt. Zudem darf bei Bedarf während und zwischen den Mahlzeiten von bestimmten Gemüsesorten unbegrenzt gegessen werden. So erreichen Sie in drei Phasen den gewünschten Erfolg.

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

Speziell für Sie zusammengestellt:

- Degustationspaket Nr. 1 (7 Proteinmahlzeiten, salzig/süß gemischt)
- Degustationspaket Nr. 2 (7 Proteinmahlzeiten, salzig gemischt)
- Degustationspaket 1+2 kombiniert
- 2-Wochen-Diät-Paket (6×7 = 42 Proteinmahlzeiten, salzig und süß gemischt)

Beachten Sie auch die Angebote auf Seite 51.

Bei Fragen rufen Sie uns an: **044 762 24 02**

### Anwendungsbeispiele: Schritt für Schritt

#### Ich möchte 5 Kilo abnehmen:

- |           |          |                             |
|-----------|----------|-----------------------------|
| 1. Phase  | 7 Tage   | 3 Proteinmahlzeiten täglich |
| 2. Phase  | 14 Tage  | 2 Proteinmahlzeiten täglich |
| 3. Phase  | 28 Tage  | 1 Proteinmahlzeit täglich   |
| Insgesamt | 7 Wochen |                             |

#### Ich möchte 10 Kilo abnehmen:

- |           |           |                             |
|-----------|-----------|-----------------------------|
| 1. Phase  | 10 Tage   | 3 Proteinmahlzeiten täglich |
| 2. Phase  | 20 Tage   | 2 Proteinmahlzeiten täglich |
| 3. Phase  | 40 Tage   | 1 Proteinmahlzeit täglich   |
| Insgesamt | 10 Wochen |                             |

#### Ich möchte einfach 1 bis 3 Kilo abnehmen:

Mit den NEWDIET-Proteinmahlzeiten ist es auch möglich, weniger als 5 Kilo abzunehmen, ohne dabei eine strenge Diät einzuhalten. Sie können folgende Strategien ausprobieren:

- Ersetzen Sie süsse Snacks durch einen NEWDIET-Proteinriegel oder eine süsse NEWDIET-Mahlzeit (1 bis 2 Proteinmahlzeiten täglich).
- Ersetzen Sie Ihr Abendessen durch eine Proteinmahlzeit (beispielsweise um 18 Uhr, ohne weitere Imbisse im Verlauf des Abends).
- Ersetzen Sie Ihr Frühstück durch eine Proteinmahlzeit (und essen Sie ab dem Mittagessen normal).

#### Jo-Jo-Effekt vermeiden

Beachten Sie, dass diese Pläne nur als Leitfaden dienen. Die exakte Dauer Ihrer Diät kann etwas kürzer oder deutlich länger ausfallen. Dies ist von verschiedenen Faktoren abhängig, z. B. von der disziplinierten Einhaltung der Diät oder der Anzahl der bereits versuchten Diäten.

Die goldene Regel lautet: Halten Sie sich an alle drei Phasen, um den Jo-Jo-Effekt zu vermeiden! Das Ziel besteht nicht nur im Abnehmen, sondern im Erlernen einer gesunden Ernährung!

