

## DIÄT-SENSATION FÜR SIE

Jetzt kommt für meine Leser etwas ganz Besonderes – ein Diät- und Ernährungsprogramm in Anlehnung an eine Studie vom Max-Planck-Institut für Wissenschaft und Ernährung.

Das wirklich Erstaunliche an dieser Diät-Sensation ist, dass Sie während der einzelnen Tage ganz vertraute Nahrungs-, Genussmittel und Getränke finden, nur Eines nicht – Alkohol...

Ich wünsche Ihnen damit eine erfolgreiche und gesunde Zeit.

### Erster Tag

- Frühstück      Kaffee oder Tee in beliebiger Menge – natürlich ohne Zucker.
- Mittag          2 gekochte Eier, Spinat in beliebiger Menge – nur wenig gesalzen.
- Abend          1 großes Steak (gegrillt) oder 3 Beefsteak (gebraten), dazu grüner Salat und Sellerie in beliebiger Menge.

### Zweiter Tag

- Frühstück      Kaffee – ohne Zucker, ein Brötchen – ohne Belag...
- Mittag          1 großes Steak (gegrillt), grüner Salat und jegliche Art von Früchten.
- Abend          Gekochter Schinken in beliebiger Menge.

### Dritter Tag

- Frühstück      Kaffee – ohne Zucker, ein Brötchen – ohne Belag...
- Mittag          2 gekochte Eier, Salat und Tomaten in beliebiger Menge.
- Abend          Schinken und grüner Salat in beliebiger Menge.

### Vierter Tag

- Frühstück      Kaffee – ohne Zucker, ein Brötchen – ohne Belag...
- Mittag          1 gekochtes Ei, gekochte oder rohe Mohrrüben, Schweizer Käse.
- Abend          Früchte und Natur-Joghurt.

### **Fünfter Tag**

Frühstück    Schwarzer Kaffee, Mohrrüben mit Zitrone.

Mittag        Gedünsteter Fisch und Tomaten.

Abend        1 Steak und grüner Salat.

### **Sechster Tag**

Frühstück    Schwarzer Kaffee, dazu ein Brötchen – ohne Belag...

Mittag        Gegrilltes Huhn in beliebiger Menge.

Abend        2 gekochte Eier und Mohrrüben.

### **Siebenter Tag**

Frühstück    Tee mit Zitrone.

Mittag        Steak (gegrillt), freie Auswahl an Früchten in beliebiger Menge.

Abend        Freie Auswahl – alles, was Sie mögen.

Mit dem achten Tag beginnen Sie diesen Diätplan wieder von vorn – eine weitere Woche lang... Also ist der achte wieder der erste, der neunte der zweite Tag, usw. Nach der zweiten Woche darf wieder ganz normal gegessen werden.

Wenn Sie sich ganz genau an diese Vorschriften halten, verlieren Sie in diesen zwei Wochen ungefähr 8 Kilo Gewicht. Durch diese Diät-Sensation ändert sich Ihr Stoffwechsel. Diese Änderung des Stoffwechsels bewirkt, dass man zwei Jahre nicht zunimmt.

Und ganz wichtig: Während der gesamten Zeit des Diätplans darf kein Alkohol getrunken werden!

Ihr Reinhard Weihmann  
Persönlichkeitstrainer und Mentalcoach