

Regel Nr. 9:

Kein Süßstoff, und Regel Nr. 10:

Keine fettfreien »Diätprodukte«

Ich schärfe meinen Klienten immer ein: »Künstlich ist für Ihren Stoffwechsel nicht günstig« und »Finger weg von allem, wo nichts drin ist!« Wenn auf der Verpackung „Diät- ...« oder »kalorienfreies ...« oder »fettfreies...« steht, legen Sie das Produkt wieder zurück und gehen Sie weiter!

Fertiggerichte müssen nicht unbedingt schlecht sein. Mittlerweile entwickeln viele Lebensmittelhersteller gesunde Alternativen. Doch bei dieser Diät bereiten Sie sich Ihre Tiefkühlsnacks und -gerichte selbst zu. Keine Sorge, Sie schaffen das schon. Das geht schnell, macht nicht viel Mühe und schmeckt köstlich.

Und bitte werfen Sie die bunten kleinen Süßstofftütchen weg. Sie sind Gift für Ihren Körper und Ihren Stoffwechsel! Wenn Sie Süßmittel verwenden möchten, dann nehmen sie natürliche Produkte wie Stevia oder Xylitol.

DIE REGELN

Diese Regeln sind einfach und leichter zu befolgen, als Sie vielleicht denken.

Und wenn Sie noch eine extra Motivation brauchen, denken Sie daran, wie fantastisch Sie sich fühlen werden, wenn Sie sich ehrlich daran halten!

Viele meiner Klienten genossen dieses Gefühl so sehr, dass sie meine Diätregeln ihr ganzes Leben lang befolgt haben, und sie haben es nie bereut.

**NOCH EINMAL
IN KÜRZE:
ESSEN SIE FÜNFMAL AM TAG,
UND ZWAR NUR DIE
LEBENSMITTEL, DIE IN DER
JEWEILIGEN DIÄTPHASE
AN DER REIHE SIND.**