

So kommen Sie zu Ihrer Traumfigur...

Alles was Sie für Ihre Traumfigur benötigen ist, sich ein wenig Zeit zu gönnen und unsere Diät auszuprobieren. Die Diät wurde von dem amerikanischen Ernährungsexperten Jonathan Manfield entwickelt. Vier Tage in der Woche können Sie diese Diät durchführen. Die restlichen drei Tage sollten Sie sich nach Ihren eigenen Wünschen ausgewogen ernähren. Die Diät können Sie in diesem Rhythmus solange durchführen, bis Sie Ihr Traumgewicht erreicht haben. Wichtig ist, dass Sie nach den vier Tagen unbedingt drei Tage unterbrechen, damit Sie auch andere Nährstoffe aufnehmen können.

1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag
Frühstück:	Frühstück:	Frühstück:	Frühstück:
1/2 Grapefruit, Tee oder Kaffee ohne Zucker	1/2 Grapefruit, Tee oder Kaffee ohne Zucker	1/2 Grapefruit, Tee oder Kaffee ohne Zucker	1/2 Grapefruit, Tee oder Kaffee ohne Zucker
mittags:	mittags:	mittags:	mittags:
gegrillter Fisch, Spinatsalat mit viel Zitronensaft, Tomaten, 1 Orange	Tunfisch, 10 schwarze Oliven, 200ml frischer Tomatensaft	1 Teller Nudeln ohne Fett und Salz, Spinatsalat, mit Zitronensaft, 1 Apfel	5 schwarze Oliven, gedünstete grüne Bohnen mit Zitronensaft, 200ml frischer Tomatensaft
abends:	abends:	abends:	abends:
2 gekochte Eier, gedünstete grüne Bohnen mit Zitronensaft, 1/2 Grapefruit	Aubergine, Zucchini, gedünstet mit Zitronensaft, 200ml frischer Apfelsaft oder 2 Äpfel	gegrillter Fisch, Tomaten mit Zitronensaft 200ml frischer Orangensaft	gegrilltes Gemüse, Kopfsalat mit Zitronensaft, 200ml frischer Grapefruitsaft

Diese Diät ist sicherlich ein guter Einstieg, doch sollten Sie bei längerem Rhythmus die Diät mit kaltgepresstem Olivenöl und auch mal mit einem Vollkornbrötchen zum Frühstück anreichern. Kaltgepresste Pflanzenöle fördern die Fettverbrennung und sind wichtig für starke Nerven. (bk)

Folgendes sollten Sie beachten

- Die angegebenen Fruchtsäfte sollten frisch gepresst sein und selbst hergestellt werden.
- Trinken Sie mindestens 2 Liter Wasser am Tag.
- Die Mahlzeiten sind nicht untereinander austauschbar.
- Gegrillter Fisch sollte nur mit Olivenöl zubereitet werden.
- Wenig Salz
- Wenn keine Mengenangaben gemacht sind, dann können Sie soviel essen wie Sie wollen.
- Treiben Sie Sport oder gehen Sie mindestens 1 Stunde stramm spazieren.