

Die Nebenbei-Diät

Schlank werden für Zwischendurch



In einem Liter Vollmilch können über **40 GRAMM FETT** stecken! Übrigens genauso viel wie in einer Tiefkühlpizza. Welche Alternativen besser sind, erfahren Sie auf den Seiten 47 und 123.

Reis ist gut für die Figur, Pasta dagegen schlecht? Ein **DIÄT-IRRTUM!** Schlagen Sie auf den Seiten 112/113 nach, um wie viel besser Spaghetti abschneiden, vor allem wenn es eine leichte Tomatensauce statt fetter Carbonara dazu gibt (Seiten 110/111).

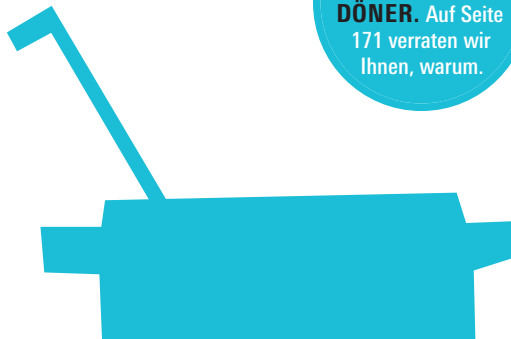
Klar, Tofu ist fettarm und gesund. Aber **ÜBERRASCHEND:** Im Vergleich zum mageren Rindersteak schneidet er nicht ganz so gut ab. Mehr dazu auf den Seiten 90/91.

Statt Kartoffelsalat aus dem Eimer lieber selbst einen zubereiten und pro Portion **350 KALORIEN SPAREN.** Auf Seite 155 finden Sie das leckere Rezept.

Gummibärchen oder Fruchteis **ZWISCHENDURCH NASCHEN**, wenn die Pfunde purzeln sollen? Das geht! Sehen Sie auf den Seiten 188 bis 191 nach!

Wussten Sie, dass Menschen, die morgens nicht frühstücken, oft eher zunehmen? **STUDIEN ZEIGEN:** Das Risiko von Übergewicht erhöht sich, wenn man die erste Mahlzeit des Tages auslässt. Lesen Sie weiter auf Seite 40.

Das ist durchaus drin: **ABNEHMEN MIT DÖNER.** Auf Seite 171 verraten wir Ihnen, warum.



Die Nebenbei-Diät

Schlank werden für Zwischendurch

ELISABETH LANGE



SO BENUTZEN SIE DIESES BUCH

Wer schlank werden und bleiben möchte, kommt nicht umhin, auf einen gesunden und entspannten Lebensstil zu achten. Genau darum geht es in „Die Nebenbei-Diät“.

ZWISCHENDURCH PFUNDE VERLIEREN

Kein vernünftiger Mensch möchte, dass sich alles in seinem Leben um das Thema Abnehmen dreht. Es würde nur innere Widerstände hervorrufen und die Esslust steigern, wenn man sich ständig mit seiner Ernährung beschäftigt und an Verbote und Regeln denken müsste.

„Die Nebenbei-Diät“ drängt sich deshalb nicht in den Vordergrund. Sie steigert den Genuss am guten Essen, weil sie keine quälenden Vorschriften macht. Vielmehr bietet sie für den Alltag praktische Entscheidungshilfen, die den Einkauf und die Zubereitung von Lebensmitteln erleichtern.

Für den Langzeiterfolg auf der Waage ist es nicht entscheidend, sklavisch einer

Essanleitung zu folgen. Viel besser sind kleine Änderungen im Verhalten. Die tun kaum weh, und hält man geduldig an ihnen

fest, verwandeln sie

sich über Monate hinweg in eine angenehme Gewohnheit. Überschüssige Pfunde verschwinden auf diese Weise nach und nach „ganz nebenbei“ – ohne Diätstress und Jo-Jo-Effekt.

ERSTAUNLICHES PRINZIP

Bei der „Nebenbei-Diät“ ist nichts erlaubt und nichts verboten! Aber wer verborgene Fette, Zucker- und Luxus-Kalorien beim Einkauf und beim Essen unterwegs meidet, wird bald belohnt.

Die „Nebenbei-Diät“ zeigt, wie wertvolle Lebensmittel, die der Figur guttun, auf einen Blick von ungünstigen zu unterscheiden sind. Zusätzlich begünstigen clevere Rezepte das Kochen

Extra
viele
BALLAST-
STOFFE

Stehen Fett oder Zucker auf einer Zutatenliste ganz vorn, hat man es mit einem Produkt zu tun, das nicht gerade vorteilhaft für die Figur ist.

Also **CONTRA?** Ja! Solche Lebensmittel finden sich auf einer linken Buchseite. Dort steht, was ungünstiger ist.

30%
Kalorien
DURCH
ZUCKER

Mehr
Eiweiß,
WENIGER
FETT

dort, wo Industrie-
produkte versagen.

EINFACHES KONZEPT

Um das Buch leicht verständlich zu halten, ist der Energiewert der Lebensmittel in Kalorien angegeben, wie es für die meisten von uns im täglichen Sprachgebrauch üblich ist. Gemeint sind natürlich Kilokalorien.

Die Kalorien- und Nährwertangaben beziehen sich – wenn nicht pro Portion oder pro Stück angegeben – auf 100 Gramm bzw. 100 Milliliter des betreffenden Lebensmittels. Es sind Durchschnittswerte, in die meist die Daten vieler Einzelprodukte eingeflossen sind. Die Information, wie viel Prozent der Kalorien eines Lebens-

mittels vom Fett oder vom Zucker stammen, erleichtert die Einschätzung von Lebens-

mitteln sehr.

Vor allem, weil der Anteil dieser kalorienreichen „Dickmacher“ oft viel höher ist als vermutet.

Schauen Sie genau hin, wenn Sie Kalorien sparen möchten.

Sie werden mit der Zeit merken, wie positiv die

Wirkung auf Ihre Figur ist!

Auch der Hinweis, wie viel Kalorien man durch die Wahl des günstigeren Produkts sparen kann, ist oft sehr motivierend.

Meist bezieht sich die Zahl auf Mengen von 100 Gramm oder 100 Milliliter – oder, wenn darauf verwiesen wird, auf eine Portion oder ein Stück.

70%
Kalorien
AUS KOHLEN-
HYDRATEN

Vitaminreiche
Frischkost oder ein gut sättigendes Vollkornbrot belegt mit Schinken? Unbedingt **PRO!** Diese Lebensmittel stehen im Buch rechts. Überraschend: Auch wer gerne mal einen Hamburger oder ein Stück Biskuittorte mit Kirschen isst, kann dabei abnehmen.

Die Nährwertangaben im Buch basieren auf der aktuellen Software **PRODI ERNÄHRUNGS- UND DIÄTBERATUNGSPROGRAMM**, Version 5.7, und auf Angaben der Hersteller.

450
KALORIEN
SPAREN