

# DAS 20:80-PRINZIP – EIN VÖLLIG NEUER ANSATZ

*Schon wieder eine Diät? Ja, aber diesmal eine, die wirklich und nachhaltig funktioniert. Wodurch unterscheidet sich diese Ernährungsweise von den anderen Diäten?*



*Um dauerhaft schlank zu bleiben, benötigen Sie ein individuell zugeschnittenes Abnehmkonzept.*

## **08/15-DIÄTEN SIND OUT**

Abnehmen ging doch bisher ganz einfach. Man wählte eine x-beliebige Diät aus einem Magazin oder einem Ratgeber und befolgte die Regeln. Dann nahm man entweder in drei Tagen 3 Pfund für die Bikinifigur ab

oder 5 Kilogramm in zwei Wochen, wenn es noch mehr sein durfte. Oft musste man später diese Diäten wiederholen, weil die abgespeckten Kilos wie durch Zauberhand wieder in den Körper wanderten und sich dort auch noch wundersam vermehrten.

Mit der Zeit hat man dann mehr Erfahrungen mit dem Jo-Jo-Effekt gemacht, als man sich je gewünscht hat, wiegt weit mehr als vor den Diäten und tut sich sehr schwer, überhaupt noch ein paar Gramm loszuwerden. So einfach ist es wohl doch nicht mit dem Abnehmen, geschweige denn mit dem Gewichthalten.

## **Endlich Schluss mit One-Fits-All-Diäten**

Wir stellen Ihnen in diesem Buch nun wieder ein Abnehmprogramm vor. Das ist jedoch ganz anders als alles, was Sie bisher probiert oder noch nicht probiert haben. Es basiert auf der simplen Erkenntnis, dass es

keine Diät geben kann, die auf jeden Menschen passt. Denn jeder Mensch ist anders, ernährt sich anders und braucht deshalb auch eine individuell zugeschnittene Diät. Auf dieser Grundlage funktioniert unser Diätprogramm, und zwar hundertprozentig – versprochen. Damit das so ist, dürfen Sie ab sofort alle bisherigen alten Vorstellungen über das Abnehmen loslassen. Und dann drücken Sie den inneren Reset-Knopf, freuen sich und lesen einfach weiter.

## **Wie sich Gewohnheiten festsetzen**

Genauso einzigartig wie ein Fingerabdruck ist jeder Mensch. Natürlich gehören wir zu einer Spezies und unterliegen aus physiologischer Sicht bestimmten Gesetzmäßigkeiten. Trotzdem trifft jeder von uns seine eigenen Entscheidungen – das betrifft auch unsere Vitalbedürfnisse, wozu

neben Bewegen oder Schlafen und Sex eben auch das Essen gehört. Letzteres durchdringt Ihren gesamten Alltag: Sie können davon ausgehen, dass Sie mit 50 Jahren circa 50 000 Entscheidungen über Ihre Ernährung getroffen haben (werden). Diese schleifen sich dann in Form von Gewohnheiten und Vorlieben ein. Die Gewohnheiten sind im Gehirn so fest verankert wie Autobahnen und lassen sich auch nicht so schnell einreißen, vor allem nicht im Hauruckverfahren.

### **Jeder Mensch is(s)t anders**

Vielleicht kennen Sie das: Der eine frühstückt nie, der andere hat einen süßen Zahn, der nächste kann sich ein Leben ohne Fleisch nicht vorstellen. Wer sein Wunschgewicht erreichen will und sich dazu gegen diese ureigenen Vorlieben entscheidet, wie es die meisten Diäten