

Diät-Tipps!

Beitrag von „Popstar“ vom 20. Februar 2006 22:22

Hallo allerseits!

Ich habe mal 10 Kilo abgenommen, das war schon vor 6-7 Jahren, und die Kilos sind immer noch weg, d.h. es gab keinen Jo-Jo Effekt.

Das Ganze war im Prinzip ein etwas vereinfachtes Weight-Watchers Prinzip, also eher eine Nahrungsumstellung zu gesünderer Kost als eine Diät.

Man hatte eine Liste, auf der Lebensmittel nach Kategorien aufgelistet waren, und durfte pro Tag aus jeder Kategorie eine bestimmte Menge essen. Es war auch kein Nahrungsmittel völlig verboten, sogar naschen begrenzt erlaubt.

Hat bei mir super geklappt, und es war leicht durchzuhalten. Sicherlich ist Weight Watchers viel ausgereifter, aber an sich ist diese "Diät" vom Prinzip ähnlich, man muss nur etwas kreativ beim Kochen sein.

Übrigens haben auch einige Bekannte von mir Erfolg damit gehabt.

Ich hab die Sachen auf dem Rechner (als Word Datei, eine Kontrollliste zum ankreuzen für jeden Tag, eine Lebensmittelliste). Wer mir eine PM mit der e-mail Adresse schickt, der kann die Sachen gerne haben.

In diesem Sinne, viel Spaß beim diäten!