



Frühstücken hält schlank!

Frühstücken hält schlank!

Ein gutes Frühstück vertreibt Kummer und Sorgen" - Was ist dran an dem Mythos, das Frühstück sei die wichtigste Mahlzeit des Tages? Wir sind der Sache auf den Grund gegangen...

Mit leerem Tank kein Durchstarten

Heizen ohne Öl klappt nicht und mit einem leeren Tank wird das Auto auch keine Weltreise machen? Logisch. Umso mehr kann man sich immer wieder wundern, wo die Leistung bei vielen notorischen Frühstücks-Verweigerern herkommen soll. Immerhin ein Viertel aller Schulkinder gehen heute ohne Morgenmahlzeit aus dem Haus. Und auch für viele Erwachsene ist die Tasse Kaffee zum Wachwerden ausreichend. Was sie nicht wissen: Leistung und Konzentration leiden darunter. Und langfristig kann es sogar ungesund sein, wenn sich nach den Heißhungerattacken die Pfunde ansammeln.

Morgens sind unsere Energiespeicher leer

Während der Nacht läuft unser Energieverbrauch zum Erhalt der Körperfunktionen zwar auf Sparflamme, spätestens am Morgen jedoch ist es Zeit, ihn wieder mit neuer Energie zu versorgen. Denn nach der langen Zeit ohne Nahrungsaufnahme sind unsere Energiespeicher morgens fast leer. Hier kommt dann das Prinzip vom "Geben und Nehmen" zum Tragen: Wer dann dem Körper keine Energie gibt, kann auch keine optimale Leistung nehmen.

Vorsicht Heißhunger!

Ohne Frühstück in die Schule oder zur Arbeit, das scheint für viele kein Problem zu sein. Und viele von ihnen meinen, sie können den Körper austricksen und auf diese Weise gleich ein paar Gramm abnehmen. Aber der Körper schlägt zurück: Im Laufe des Vormittags kommt nämlich der Hunger, und der ist dann besonders groß. Die Folge: Es wird reingefuttert, was gerade da ist und vor allem mehr als man eigentlich bräuchte. Was viele nicht wissen: Wer gut frühstückt, lebt in der Regel schlanker als ein Frühstücks-Verweigerer.

Frühstücken hält schlank!

Denn eine vernünftige Mahlzeit am Morgen mit Brot oder Müsli als Kohlenhydratlieferanten, frischem, vitaminreichem Obst und viel Flüssigkeit liefert nicht nur Energie, es macht auch satt. Frühstücken hilft, Durchhänger und Konzentrationsschwierigkeiten zu überwinden und allen voran: Wer nach einem gesunden Frühstück das Haus verlässt, wird später nicht von Bärenhunger und Kohldampf überfallen. Da kann das Buttercrossaint oder die Vanilletasche vom Bäcker noch so lecker duften: Wer satt ist und abnehmen möchte, kann solchen Kalorienbomben und Figurkillern mit Leichtigkeit widerstehen! Moderne Abnehmprogramme wie Diet Chef (www.dietchef.de) setzen genau auf diese Erkenntnis. Denn wer vernünftig abnehmen möchte, sollte nicht hungern, sondern den Tag mit einem guten Frühstück beginnen. So nimmt er wesentlich mehr ab und hält die Diät auch länger durch. Aus all diesen Gründen ist klar: die Diet Chef Ideen für ein gesundes Frühstück helfen beim schnelleren Abnehmen .

Erfolgreiches Abnehmen beginnt also beim Frühstück! Und spätestens dann, wenn die ersten Pfunde purzeln, darf man sagen: Ein Frühstück am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen. Wieder ist man dem großen Ziel ein Stück näher, dem persönlichen Zielgewicht laut BMI-Rechner .

Bildtext:

Der ideale Start in einen schlanken Tag: Das neue Luxusmüsli von Diet Chef (www.dietchef.de)

Foto: Diet Chef / Wirths PR

Über Diet Chef

Wer mit Diet Chef abnimmt, bekommt alles, was man für Frühstück, Mittag- und Abendessen benötigt, bequem nach Hause geliefert. Entwickelt werden die Mahlzeiten von Alan Mathieson, einem exzellenten Koch, der sehr viel von hervorragendem Geschmack und gesunder Küche versteht. Das Speisenangebot ist groß und man wählt sich selbst seine Lieblingsgerichte aus. Alles ist nach 2-3 Minuten Aufwärmen in der Mikrowelle oder auf dem Herd fix und fertig zubereitet. Für zwischendurch sind leckere Snacks wie Cracker, Kekse und Riegel im Paket enthalten. Getränke, frisches Obst und Gemüse sind die einzigen Dinge, für die man selbst sorgt. Dabei steht Diet Chef telefonisch und per Internet-Chat mit Rat und wertvollen Tipps rund um das Programm zur Seite. Zusätzlich tauschen sich viele im Internet-Forum aus und motivieren sich gegenseitig mit ihren zahlreichen

Erfolgsgeschichten vom Abnehmen mit Diet Chef . Wer mit Diet Chef abnimmt, kann mit einem Gewichtsverlust von 1-2 Pfund pro Woche rechnen, manche Kunden nehmen aber sehr viel mehr ab. Dafür zahlt man weniger als 6 EUR pro Tag für Frühstück, Mittagessen, Abendessen und Snack - nicht mehr als man dafür im Supermarkt ausgeben würde. Weitere Infos unter www.DietChef.de.

Produktmuster, Diät testen, Diätreporte, Interviewpartner

Redaktionen können Diet Chef gerne kostenlos testen. Fordern Sie einfach Ihr Testpaket bei uns an. Außerdem stehen Diet Chef Kunden und Experten inkl. Bildmaterial für Interviews bzw. redaktionelle Berichterstattungen zur Verfügung. Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns eine eMail.

BILDER und Hintergrundtexte zum Download:

<http://www.wirthspr.de/download/DietChef>

Pressekontakt

Wirths PR, St.-Veit-Str. 2, 86850 Fischach

Ansprechpartner: Markus Worringer, Tel.: 0 82 36 / 20 94, info@wirthspr.de

Pressekontakt

Wirths PR

Herr Markus Worringer
Wirths PR, St.-Veit-Str. 2
86850 Fischach

wirthspr.de
info@wirthspr.de

Firmenkontakt

Diet Chef

Herr NA NA
Rosewell House, Harvest Drive, EH28, 8QJ 2
00000 Newbridge

dietchef.de
fragen@dietchef.de

Abnehmen ist keine leichte Aufgabe. Oder doch? Stellen Sie sich vor, Sie hätten Ihren persönlichen Küchenchef, der Ihren Diätplan begleitet, Ihre Mahlzeiten portioniert und die Gerichte persönlich für Sie zubereitet. Mit Diet Chef ist das möglich.

Anlage: Bild

