



## Wunschgewicht in Sicht. Diet Chef empfiehlt regelmäßiges Essen

*Diet Chef*

Hat das herkömmliche Ernährungsmodell von den 3 regelmäßigen Mahlzeiten ausgedient? Viele von uns weichen aufgrund von Zeitmangel immer mehr ab von der guten alten Tradition. Das Resultat ist ein steigendes Körpergewicht. Nach den Briten sind angeblich die Deutschen europaweit am häufigsten von Übergewicht betroffen. Laut Diet Chef, Großbritanniens führendem online Diätkostlieferant, ist gerade das regelmäßige Essen 3 Hauptmahlzeiten am Tag entscheidend, wenn man einen Gewichtsverlust anstrebt oder einfach sein Wunschgewicht halten möchte.

Ernährungshistorikern wie Ivan Day zu Folge, essen die Menschen seit der Industriellen Revolution etwa regelmäßig 3 Mahlzeiten am Tag. Geregelt Arbeitszeiten und vor allem lange Schichten führten dazu, dass die Arbeitskraft hinreichend "Kraftstoff" tankte, um ein Durchhalten auf der Arbeit zu garantieren. Essgewohnheiten wurden so durch die Arbeitszeiten reguliert. Seit dem späten 18. Jahrhundert nahmen die meisten Menschen in den Städten 3 Mahlzeiten zu sich.

Regelmäßiges Essen wie es seit dem 18. Jahrhundert praktiziert wurde gerät immer mehr in Vergessenheit. Laut einer Studie der Westminster Universität in Großbritannien verbringt ein Großteil gerade der arbeitenden Bevölkerung im Durchschnitt gerade mal 15 Minuten mit dem Mittagessen; dies geschieht dann meist vor dem Computer. Am häufigsten wird das Frühstück ausgelassen, viele snacken nebenbei und holen sich zum Abendessen auf dem Nachhauseweg eine viel zu große, kalorienüberladene Mahlzeit im Schnellrestaurant.

Caron Leckie, Ernährungsberaterin des erfolgreichen britischen online Diätkostlieferanten Diet Chef, bestätigt hierzu: "Für viel beschäftigte Menschen, die unter Zeitmangel leiden ist regelmäßiges, gesundes Essen im Alltag oft schwer umzusetzen. Diätkostlieferanten wie Diet Chef verringern den Aufwand durch eine Auswahl an vorportionierten und kalorienkontrollierten Mahlzeiten, die bequem nach Hause geliefert werden und alle Mahlzeiten für den Tag abdecken."

Manche Tradition bewährt sich also doch: Schließlich sei jedem, der sein Gewicht reduzieren und/oder halten möchte die gute alte Regel vom regelmäßigem Essen empfohlen. Wer dann noch auf die richtige Portionsgröße achtet wird sich schnell über purzelnde Pfunde freuen. Übrigens: Regelmäßiges Essen hält zudem den Stoffwechsel auf Trab; dies hilft wiederum den Heißhunger am Nachmittag zu vermeiden.

<ENDS>

Diet Chef berechnet die Kalorien jeder Mahlzeit so, dass Abnehmwillige, die dieses Konzept verfolgen, im Schnitt 1.200 oder 1.500 Kalorien am Tag zu sich nehmen. Der tägliche Menüplan besteht aus köstlichen Gerichten, die direkt zu Ihnen nach Hause geliefert werden. Diese sind Teil einer schmackhaften und ausgewogenen Diät, die es Ihnen erlaubt Ihr Gewicht nachhaltig zu verlieren.

Diejenigen, die Ihre Fortschritte während Ihrer Diät auch virtuell nachvollziehen möchten, können dies mit Hilfe des BMI Rechners tun sowie ihre Abnehmerfolge mit Gleichgesinnten auf den diversen, sozialen Plattformen von Diet Chef teilen. Der tägliche Preis von 7,71 EUR basiert auf einem 4 Monatsabo/1200 kcal

### Pressekontakt

Wirths PR

Herr Wirths PR  
St.-Veit-Straße 2  
86850 Fischach

wirthspr.de/Wirths-PR-Home.html  
dietchef@wirthspr.de

### Firmenkontakt

DietChef.de

Herr Diet Chef  
Ausschläger Alle 178  
20539 Hamburg

dietchef.de  
dietchef@wirthspr.de

Diet Chef berechnet die Kalorien jeder Mahlzeit so, dass Abnehmwillige, die dieses Konzept verfolgen, im Schnitt 1.200 oder 1.500 Kalorien am Tag zu sich nehmen.