



## **Kalorienvergiftung mit der Müller-Diät bekämpfen**

*Garantiert ohne Hunger und Jojo-Effekt jede Woche bis zu zwei Kilogramm mit der Müller-Diät gesund abnehmen*

(NL/8641892697) Deutschlands führender Diätexperte Sven-David Müller hat die Müller-Diät konzipiert und als Buch herausgegeben.

Die Müller-Diät - so lautet der Titel eines mehr als beachtlichen medizinischen Ratgebers von Ernährungsexperte Sven-David Müller, staatlich anerkannter Diätassistent. Das durch die Schlütersche Verlagsgesellschaft jetzt in der zweiten Auflage publizierte Werk zeigt einen Weg, um ohne den Rückgriff auf extreme Diätmaßnahmen oder überzogene sportliche Anstrengung, aber dennoch mit einer konsequenten Umgestaltung des eigenen Ess- und Bewegungsverhaltens zum Wunschgewicht zu finden.

### **Schlank im Schlaf Illusion oder Wirklichkeit**

Leider bleibt das Versprechen, dass man mit einer Diät Schlank im Schlaf wird, als Illusion.

Demgegenüber basiert die Diätkonzeption im Wesentlichen auf drei entscheidenden Komponenten. Das erste Kernelement stellt eine nachhaltige Umstellung der Ernährungsweise dar. Darüber hinaus soll der Betroffene anhand spezifischer Übungen für mehr Entspannung in seinem Alltag sorgen und durch zunehmende Bewegung eine Muskelaktivierung herbeiführen. Bevor der Autor in dem knapp 140 Seiten umfassenden Gesundheitsratgeber auf die genauen Einzelheiten der Müller-Diät zu sprechen kommt, verweist er zunächst in einem umfangreichen theoretischen Kapitel auf die für den Kontext relevanten, wissenschaftlichen Hintergrundinformationen. Dabei konfrontiert der staatlich anerkannte Diätassistent seine Leser unter anderem mit statistischen Daten über die zunehmende Verbreitung der Volkskrankheit Übergewicht. *Wir essen uns dick* so lautet das zentrale Axiom, das Sven-David Müller in diesem Zusammenhang anführt. Nachdem der zweite größere Abschnitt des Buches einigen allgemeinen Tipps und Hinweisen rund ums Abnehmen gewidmet ist, folgt schließlich am Ende der in allen Details aufgelistete Ablauf der Müller-Diät, beginnend mit der sogenannten Umstellungsphase, die ein bis zwei Tage in Anspruch nimmt.

### **Eiweiß macht schlank**

Innerhalb dieser Zeit konsumiert der Anwender der Müller-Diät eine große Menge an Eiweiß und scheidet überschüssige Wasseransammlungen aus. Ziel ist es, die Grundlage für einen erfolgreichen Verlauf der anschließenden Diät-Phasen zu schaffen und den Blutzuckerspiegel wieder auf ein adäquates Maß zu senken. Rund sechs bis zwölf Wochen dauert dann die zweite Phase, das Fatburning. Dabei erzielt der Betroffene einen maximalen Abbau des Fettgewebes, ohne von dem gefürchteten Jojo-Effekt überrascht zu werden. Sven-David Müller präsentiert dem Leser in seinem Ratgeber eine Vielzahl schmackhafter und für die Durchführung der Müller-Diät geeignete Rezepte. Wenn das Fatburning erfolgreich absolviert ist, steht schließlich mit der Stabilisierungsphase ein weiteres wichtiges Element auf der Agenda. Diese Phase beinhaltet ein klares Drei-Mahlzeiten-Konzept und ist lebenslang einzuhalten. Bei konsequenter Beachtung der in dem Buch aufgeführten Regeln ist ein gesundes Leben mit der persönlichen Wunschfigur schon bald kein Wunschtraum mehr. Bibliografische Daten:

### **Die Müller-Diät**

Sven-David Müller  
Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH, Hannover  
12,90 Euro

Als Journalistenservice kann das Buch kostenlos unter [diaetmueller@web.de](mailto:diaetmueller@web.de) angefordert werden. Rezensent: Patrick Kohlberger, freier Journalist aus Bad Laasphe. Unter [www.muellerdiaet.de](http://www.muellerdiaet.de) und [www.svendavidmueller.de](http://www.svendavidmueller.de) gibt es weitere Informationen.

## **Pressekontakt**

ZEK

Herr Sven-David Müller  
Haddamshäuser Weg a 4  
35096 Weimar an der Lahn

[pressemueller@web.de](mailto:pressemueller@web.de)

## **Firmenkontakt**

ZEK

Herr Sven-David Müller  
Haddamshäuser Weg a 4  
35096 Weimar an der Lahn

[svendavidmueller.de](http://svendavidmueller.de)  
[pressemueller@web.de](mailto:pressemueller@web.de)

Diese Pressemitteilung wurde im Auftrag übermittelt. Für den Inhalt ist allein das berichtende Unternehmen verantwortlich.

Anlage: Bild

