

## DIE 20 REGELN AUF EINEN BLICK

### DOS

- 1 Sie müssen fünfmal am Tag etwas essen. Das sind drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten pro Tag. Lassen Sie keine davon weg.
- 2 Sie müssen tagsüber alle drei bis vier Stunden etwas essen.
- 3 Sie müssen innerhalb von 30 Minuten nach dem Aufwachen etwas essen. Und zwar jeden Tag.
- 4 Sie müssen diesen Diätplan die ganzen 28 Tage lang durchhalten.
- 5 Sie müssen sich an die Lebensmittel halten, die in der jeweiligen Phase erlaubt sind. Und zwar ganz genau. Ich kann es gar nicht oft genug wiederholen: Essen Sie nur Lebensmittel von der Liste für Ihre Phase.
- 6 Sie müssen die drei Diätphasen unbedingt in der richtigen Reihenfolge durchführen.
- 7 Sie müssen viel Wasser trinken.
- 8 Essen Sie wenn möglich nur Bio-Lebensmittel.
- 9 Essen Sie nur ungepökelte Fleisch- und Wurstwaren ohne Nitrate.
- 10 Trainieren und entspannen Sie dreimal pro Woche nach den jeweiligen Empfehlungen für Ihre Diätphase.

### DON'TS

- 1 Kein Weizen
- 2 Kein Mais
- 3 Keine Milchprodukte
- 4 Kein Soja
- 5 Kein raffinierter Zucker
- 6 Kein Koffein
- 7 Kein Alkohol
- 8 Kein Trockenobst und keine Fruchtsäfte
- 9 Kein künstlicher Süßstoff
- 10 Keine fettfreien »Diätprodukte«

Und vor allem, vergessen Sie nicht die Frage: »Habe ich heute schon gegessen?«