

Schlank ohne Hunger mit Hilfe der Müller-Diät

Nur durch eine kombinierte Ernährungs- und Bewegungstherapie, die einen verhaltenstherapeutischen Ansatz hat und die Entspannung einschließt, ist es möglich, dauerhaft schlanker zu bleiben. Die Müller-Diät hebt sich von anderen Diäten ab. Dabei sind keine Lebensmittel verboten, denn Verbote schüren den Heißhunger auf Süßes und Deftiges. Wer abnehmen will, muss sich satt essen.

Unter dieser Maxime stellt der Autor seine Diät. Jede Mahlzeit enthält süße und deftige Komponenten so hat Heißhunger keine Chance. Die Diät gliedert sich in 3 Phasen: Zu Beginn scheidet der Körper überflüssiges Wasser aus und entwöhnt sich von falschen Ernährungsgewohnheiten. In der

2. Phase purzeln die Pfunde und Sie lernen, welche Nahrungsmittel auf den täglichen Speiseplan gehören. Zum Schluss zeigt die

Stabilisierungs-Phase, wie Sie das neue Gewicht dauerhaft halten. Übrigens: Alle Mahlzeiten eignen sich hervorragend für Berufstätige.

Sven-David Müller war als staatlich anerkannter Diätassistent

10 Jahre an der Universitäts-

klinik Aachen tätig.

Er hat angewandte Ernährungsmedizin studiert und für seine Verdienste in der Ernährungsaufklärung das Bundesverdienstkreuz erhalten. Das Buch zur Müller-Diät ist im Buchhandel erhältlich. Weitere Informationen unter www.muellerdiaet.de. (mso)

