

Die von Prof. George Blackburn entwickelte ketogene Proteindiät bewährt sich nicht nur, um abzunehmen ohne hungern zu müssen. NEWDIET-Mahlzeiten eignen sich auch ideal fürs «healthy snacking»: für gesunde Häppchen zwischendurch.

Fortsetzung
aus Vista
Nr. 4/2015

Wunschgewicht

NEWDIET – ketogene Proteindiät für alle



Interview mit:

Dr. med. Milos Ryc, freiberuflicher Facharzt für Psychiatrie und Ernährungsberater. Er beschäftigt sich seit 1993 mit Ernährungsstörungen und Proteindiäten.

Bei einer ketogenen Diät mit hohem Proteinanteil stellt der Körper den Stoffwechsel so um, dass er Energie aus den Fettreserven gewinnen kann – ohne dabei zu hungern. Die Produkte des bewährten NEWDIET-Programms eignen sich jedoch nicht nur für Abnehmwillige, sondern auch als energiearme Mahlzeiten und Snacks für alle.

Ich mache zurzeit eine Diät. Kann ich NEWDIET-Produkte in mein Diätprogramm integrieren? Und falls Ja: Was gilt es zu berücksichtigen?

Es ist nicht möglich, diese beiden Fragen zu beantworten ohne genau zu wissen, welche Diät vom Kunden zurzeit durchgeführt wird. Nichtsdestotrotz können alle NEWDIET-Produkte während praktisch allen bekannten Diäten als kalorienarme Mahlzeiten eingesetzt werden. Leider gilt das Gleiche nicht für einen Kunden, der eine NEWDIET-Diät durchführt: Er kann keine «fremden» Diätprodukte in seine Kur einbauen. Dies hat einen bestimmten Grund: Der Vorteil der NEWDIET-Diät ist ihr Wirkungsmechanismus («Ketose»), der nur bei strikter Befolgung des NEWDIET-Programms einsetzt. Mit anderen Wor-

ten: Es ist nicht möglich, während einer NEWDIET-Diät mit fremden Produkten eine Ketose zu erreichen, die den Gewichtsverlust über den Abbau des Fettgewebes herbeiführt.

Was gilt es zu beachten, wenn ich nicht die drei Phasen von NEWDIET befolgen, sondern einfach von Zeit zu Zeit NEWDIET-Produkte in den Menüplan einbauen möchte?

Für die Gesundheit ist dies nicht nachteilig, im Gegenteil. Viele Kunden nehmen NEWDIET regelmässig im Sinne eines «gesunden Snacks» zu sich. Dies mit dem Ziel, das eigene Gewicht zu halten. Die Proteindiät NEWDIET funktioniert jedoch nur, wenn Empfehlungen des Programms genau befolgt werden. Das heisst z. B., dass in der Phase 1 drei von vier Mahlzeiten mit NEWDIET-Produkten, in Kombination mit zulässigem Gemüse gemäss der NEWDIET-Grundliste, ersetzt werden. Nimmt man weniger oder befolgt die Empfehlungen nicht – isst z. B. zu viele Früchte (Zucker) oder zu viel Fleisch (Fette) – wird sich die Ketose nicht einstellen. Dann profitiert der Kunde «nur» von der proteinreichen, kohlenhydrat- und energiearmen Seite der NEWDIET-Produkte.

NEWDIET kann mittels einfach verständlicher Anleitung selbstständig erfolgreich durchgeführt werden. Ausführliche Informationen und Bezugsquellen der 25 Produkte inkl. Beratungsbüchlein: www.newdiet.ch.



Für Sie von www.gesundgekauft.ch zusammengestellt:
Degustationspaket Nr. 1 (3× salzig / 4× süss)
Degustationspaket Nr. 2 (7× salzig)
2-Wochen-Diät-Paket (42× gemischt, salzig und süss)

Beachten Sie auch die Angebote auf Seite 59 dieses Vista-Magazins. Bei Fragen rufen Sie uns an: **044 762 24 02**