

Der Körper stellt während eines NEWDIET-Programms den Stoffwechsel um. So kann er Energie aus dem Abbau der Fettreserven gewinnen. Für viele ist dies eine ideale Methode, um Gewicht zu verlieren. Und dies, ohne zu hungern.

Fortsetzung  
aus Vista  
Nr. 1/2016

# Weg mit den Kilos

## NEWDIET – wirksame ketogene Proteindiät



### Interview mit:

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

Unter den Diäten spielt die ketogene Diät mit hohem Proteinanteil (NEWDIET) eine besondere Rolle. Entwickelt wurde sie 1973 von Professor George Blackburn von der medizinischen Fakultät der Harvard University, Boston, USA.

### Können Sie Ihre über 20-jährige Erfahrung mit NEWDIET-Produkten kurz zusammenfassen?

Als wir mit dem Konzept der Proteindiät nach Professor Blackburn begonnen hatten, war die geschmackliche Qualität der Proteinmahlzeiten mittelmässig und die Auswahl der Geschmacksrichtungen sehr begrenzt. In der Folge wurden die NEWDIET-Produkte weiterentwickelt, sowohl quantitativ wie qualitativ. Es gelang uns zu zeigen, dass diese Diät in rund 90 Prozent der Fälle funktioniert, dass sie sehr sicher ist und der Gewichtsverlust schnell und durch Abbau des Fettgewebes vonstatten geht. Im Bereich der Abnehmuren gibt es keine Alternative, die so effektiv und glaubwürdig ist.

### Kann man dabei den Jo-Jo-Effekt ausschliessen?

Das ist bei keiner Diät möglich. Denn wenn der Patient nach der Diät wieder so isst wie vorher, ist eine erneute Gewichtszu-

nahme garantiert. Daher ist es uns wichtig, dass die Diät in drei Phasen durchgeführt wird. Denn man muss dem Körper genügend Zeit geben, sich an das neue Essverhalten zu gewöhnen.

### Könnten Sie drei Todfeinde für die Gesundheit nennen?

Schnell resorbierbare Zucker, fehlende körperliche Aktivität und die Unfähigkeit, unsere täglichen Sorgen zu relativieren.

### Nicht Fett?

Nein, da Fett nicht automatisch «schädlich» ist. Denken Sie an die Omega-Fettsäuren, die der Gesundheit förderlich sind. Ein anschauliches Beispiel: In meiner Praxis verschreibe ich fast täglich Psychopharmaka, obwohl ich sie selbst nicht mag. In Bezug auf das Fett heisst dies: Man muss die Menge so gering wie möglich halten, eine hohe Qualität bevorzugen und dabei körperlich aktiv bleiben. Wenn etwas im Fettstoffwechsel korrigiert werden muss, sollte man zuallererst eine Proteindiät in Betracht ziehen.

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



Für Sie von [www.gesundgekauft.ch](http://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 S.51 dieses Vista-Magazins. Bei Fragen rufen Sie uns an: **044 762 24 02**