

- Die Diät rät Ihnen, mehrmals am Tag zu essen, mindestens jedoch dreimal täglich
- Sie müssen während der Diät nicht hungern
- Die Diät besteht nicht nur aus Obst- und Gemüsesäften sowie Wasser
- Die Diät präsentiert Ihnen zusätzlich ein Bewegungsprogramm
- Es handelt sich bei der Diät um eine Ernährungsumstellung, nicht um eine bloße Nahrungsmittelreduktion
- Die Diät verbietet keine Lebensmittel
- Die Diät enthält Tipps zum Sattmachen, wie zum Beispiel ein Glas Wasser vor jeder Mahlzeit zu trinken
- Sie gibt Tipps für mehr Bewegung im Alltag, wie zum Beispiel die Treppe statt den Aufzug zu nehmen
- Der Diätplan verlangt nicht, dass Sie sich jeden Tag zur Kontrolle auf die Waage stellen
- Die Diät lässt sich in Ihren Alltag integrieren, auch Zeitmangel und Kantinenessen sind mit ihr zu vereinbaren
- Die Diät präsentiert eine ausgewogene und keine einseitige Ernährung
- Ein gesunder Gewichtsverlust von einem Kilo pro Woche ist realistisch - Diäten mit anderen Zielen sind nicht gut für den Körper
- Die Diät sollte abwechslungsreich sein und genügend Alternativen für verschiedene Geschmäcker bieten
- Die Diät kommt auch ohne teure Nahrungsergänzungsmittel und Vitaminpillen aus
- Eine gute Diät gibt auch Tipps für ein Leben nach der Diät