GOLDMANN

Lesen erleben

Buch

Die 17-Tage-Diät ist für alle das Richtige, die schnell, effektiv und dauerhaft Gewicht abbauen möchten. Im Gegensatz zu vielen anderen Diäten, die mit Jojo-Effekt und Plateauphase zu kämpfen haben, kombiniert Dr. Mike Moreno in der 17-Tage-Diät erprobte Methoden, die den Gewichtsabbau und das Halten des neuen Gewichts sinnvoll unterstützen. Sein Konzept bringt den Körper dazu, unablässig Fett zu verbrennen. Die Grundlage dafür sind vier Phasen, die zyklisch aufeinander folgen:

Anheizen – Die schnelle Gewichtsreduktion.
Aktivieren – Die Neuprogrammierung des Stoffwechsels.
Austarieren – Gesunde Lebensweise entwickeln.
Ankommen – In neuem Rhythmus leben.

Jede Phase hat ihr eigenes Ernährungskonzept und ist leicht umsetzbar, sodass schon in der ersten Phase die Pfunde purzeln.

Autor

Dr. med. Michael Rafael Moreno praktiziert in San Diego, Kalifornien, und ist Vorstandsmitglied im dortigen Zweig der American Academy of Family Physicians. Das von ihm entwickelte Konzept der 17-Tage-Diät wurde in den USA zum Mega-Bestseller.

Dr. med. Mike Moreno

Die 17-Tage-Diät

Aus jahrelanger Praxiserfahrung entstanden
Schnelle und dauerhafte Ergebnisse

Aus dem Amerikanischen
von Imke Brodersen

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Classic 95* liefert Stora Enso, Finnland.

1. Auflage
Deutsche Erstausgabe Juni 2012
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2012 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2010 17 Day Diet, Inc.
Originaltitel: The 17 Day Diet. A simple plan that targets both belly fat and visceral fat and produces fast results that last!
Originalverlag: Free Press, a division of Simon & Schuster, Inc., New York
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München
Umschlagmotiv: © Getty Images / Burazin
Redaktion: Ruth Wiebusch
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
BK · Herstellung: IH
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-17307-5

www.goldmann-verlag.de

Dieses Buch widme ich meiner Familie und meinen Freunden, die mich und meine Träume beflügeln, ganz besonders aber meinen Eltern, die mich stets ermutigt und unterstützt haben. Sie haben großen Wert auf Bildung gelegt und mir beigebracht, wie wichtig es ist, hart zu arbeiten und anderen beizustehen. Außerdem möchte ich meinen Patienten danken, die mir helfen, jedes Schubladendenken zu überwinden, damit diese Welt gesünder und glücklicher wird.

Inhalt

Teil I –
Die 17-Tage-Diät 9

1. Geben Sie mir 17 Tage Zeit! 11

2. Verbrennen heißt das Zauberwort 38

3. Phase 1: Anheizen 67

4. Phase 2: Aktivieren 105

5. Phase 3: Austarieren 133

6. Phase 4: Ankommen 169

Teil II –
Die 17-Tage-Diät individuell angepasst 195

7. Streifzüge durch fremde Küchen 197

8. Strategien bei PMS 216

Teil III –
Herausforderungen meistern 247

9. Ausgehen während der 17-Tage-Diät 249

10. Die liebe Familie 269

11. Unbeschwert feiern 283

12. Unterwegs mit der 17-Tage-Diät 300

13. Schichtarbeit mit der 17-Tage-Diät 315

14. Die besten Rezepte 336

15. Sagen Sie mal, Herr Doktor …? 354

Danksagung 379

Quellen und weiterführende Literatur 381

Register 391

Teil I

Die 17-Tage-Diät

Kapitel 1. Geben Sie mir 17 Tage Zeit!

Die 17-Tage-Diät lässt sich in zwei Worten zusammenfassen: schnelle Erfolge.

Je nach Ausgangsgewicht und Stoffwechsel können Sie davon ausgehen, in den ersten 17 Tagen zwischen 4,5 und 5,5 Kilogramm Gewicht abzubauen. Der Anfangserfolg fällt natürlich umso höher aus, je weiter Sie ursprünglich von Ihrem Idealgewicht entfernt waren.

Machen wir uns doch nichts vor: Wer eine Diät anfängt, möchte einen raschen Erfolg verzeichnen, sowohl beim Aussehen als auch beim Körpergefühl. Schließlich ist unsere Gesellschaft auf den unmittelbaren Gewinn gepolt. Wir möchten etwas haben, und wir möchten es *jetzt*. Das gilt natürlich auch beim Abnehmen. Wenn die Pfunde nicht so schnell purzeln, wie wir es erwarten, werden wir ungeduldig. Dann erscheint Aufgeben viel naheliegender als Durchhalten.

Diese Diät zeichnet schnelle Ergebnisse, aber Sie brauchen dabei keineswegs zu hungern. Vielmehr stellt das sorgfältig ausgewogene Verhältnis zwischen Nahrungszufuhr und Bewegung den Stoffwechsel so ein, dass Sie tagein, tagaus Fett verbrennen.

Wichtig ist dabei: Die Phase der Gewichtsreduktion dau-

ert jeweils nur 17 Tage, damit Sie die Vorstellung endloser Monate »auf Diät« nicht zurückschrecken lässt.

Im Gegensatz zu anderen Diäten gibt es auch keine Plateauphase. Die 17-Tage-Diät macht Körper und Stoffwechsel ratlos. Es geht tatsächlich darum, den Körper gezielt zu verwirren. Alle 17 Tage verändern sich Kalorienangebot und Nahrungsauswahl, und der ständige Wechsel verhindert, dass der Körper sich anpasst. Damit gerät die Waage weniger leicht ins Stocken. Der Vorteil für Sie ist, dass es nicht zu eintönig wird, und außerdem macht es richtig Spaß, mitanzusehen, wie das Fett schmilzt. Verwirrung ist also gut!

Am Ende der 17 Tage folgt eine zweite 17-Tage-Phase, dann eine dritte und schließlich eine Stabilisierungsphase, in der mehr Lebensmittel erlaubt sind, sogar Ihre Leibspeisen – natürlich immer innerhalb *vernünftiger Grenzen*. (Schließlich möchte ich nicht, dass Sie sich gleich wieder auf die All-you-can-eat-Büfetts stürzen.)

Ich weiß, was Sie jetzt denken: Ist es denn wirklich möglich, schnell *und* gesund abzunehmen? Wenn man es richtig macht und geschickt auswählt, lautet die Antwort: ja.

Obgleich viele Ernährungsexperten seit Jahren das Gegenteil predigen, können auch Diäten, bei denen man schnell Gewicht abbaut, gesund sein und wahre Wunder wirken. Zentimeter und Pfunde schmelzen binnen Tagen dahin. Neueste Forschungsergebnisse lassen darauf schließen, dass ein rapider Gewichtsverlust sogar nachhaltiger ist. So dürfen Diätwillige auf der ganzen Welt aufatmen. Auch wenn Ihr Gewicht nur kurzfristig in die Höhe geschnellt ist oder der letzte Kurzurlaub mit Eisdielenexzess peinliche Rundungen

hinterlassen hat, kann diese Diät Sie schnell wieder auf Spur bringen.

Die 17-Tage-Diät gibt Ihrem Körper also den perfekten Anstoß – einen raschen Gewichtsverlust, der Sie mental puscht. Mein Hauptanliegen ist, Sie möglichst schnell abnehmen zu lassen. Stellen Sie sich das Ergebnis vor: Sie schleppen endlich nicht mehr diese zwei 20-Kilo-Säcke Zement mit sich herum! Der Jeansknopf springt nicht mehr heraus, Sie brauchen nie mehr nach Größe XXL mit Taillengummi zu suchen. Mit dieser Diät werden Sie auf gesunde Weise schlank und rank, aber Sie müssen sich dabei weder eisern kasteien noch mit militärischer Disziplin einem Fitnessprogramm unterwerfen.

Sie müssen allerdings akzeptieren, dass Sie nicht alles bekommen, wonach Ihnen gerade der Sinn steht, insbesondere ungesunde Fertigprodukte sind tabu. Stattdessen gibt es Gemüse, Obst und mageres Fleisch. Ich werde Sie nicht auffordern, sich mit Ihrem inneren Hunger in Verbindung zu setzen, um die seelischen Gründe für Ihr Körperfett zu entdecken. Stattdessen werde ich Sie bitten, Ihre Portionen zu begrenzen, weniger Fett, Salz und Zucker zu essen und sich mehr zu bewegen. Trotzdem werden Sie nicht vor Hunger ohnmächtig werden oder nachts den Kühlschrank und die Keksschachteln leer räumen. Sie schaffen es, denn 17 Tage sind für jeden ein überschaubarer Zeitraum!

Sagen Sie mal, Herr Doktor:
Verliere ich zu Beginn nicht in erster Linie Wasser?

Ja! Und das ist wunderbar, denn auch Wasser hat Gewicht. Tun Sie die zusätzlichen Pfunde nie als »reines Wasser« ab, denn das ist eine Selbsttäuschung. Aus kosmetischer Sicht können Wassereinlagerungen Fettabbau verschleiern, was ausgesprochen frustrierend ist. Aus gesundheitlicher Sicht kann zu viel Wasser das Herz belasten. Wenn der Körper Wasser einlagert, heißt das, dass Ihr Blut mehr Wasser enthält. Das Herz muss sich mehr anstrengen, um all das Zusatzvolumen zu bewältigen. Sobald die überschüssige Flüssigkeit verschwunden ist, fühlen Sie sich weniger voll und aufgedunsen. Schon nach drei bis vier Tagen sehen Sie deutlich schlanker aus. Und zudem fühlen Sie sich wahrscheinlich auch leichter und achten bereitwilliger darauf, was Sie essen.

Das Schöne an meinem Ansatz ist, dass Sie nicht durch die Aussicht auf eine schier endlose Diät abgeschreckt werden und auch keine Langeweile aufkommt. Die Ergebnisse sind ebenso nachhaltig wie bei Dauerdiäten, die einen so quälend langsamen Gewichtsabbau befürworten. Es wird Ihnen garantiert gefallen, dass Sie schon nach sieben, zehn oder 17 Tagen sichtlich schlanker sind. Wahrscheinlich fühlen Sie sich dann auch leichter und platzen fast vor Energie.

Die 17-Tage-Diät ist machbar und einfach – ganz im Ge-

gensatz zu so vielen anderen Diäten, die ungefähr so unkompliziert sind wie die Checkliste für einen Shuttle-Start.

Was die Forschung sagt:
Langsam ist nicht unbedingt besser

Es erscheint uns als Binsenweisheit: Schneller Gewichtsverlust lässt schnell wieder zunehmen. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen jedoch, dass langsam nicht unbedingt besser bedeutet.

Schnell in Form kommen. Eine Studie der Universität Florida aus dem Jahr 2010 kam zu dem Ergebnis, dass nicht der allmähliche, sondern der schnelle Gewichtsverlust von Dauer ist. Unter den 262 stark übergewichtigen Teilnehmerinnen mittleren Alters galten diejenigen als »schnelle Abnehmer«, die mindestens ein Kilo pro Woche abbauten. Im Vergleich zu denen, die ihr Gewicht langsamer verringerten, konnten die schnellen Abnehmer insgesamt mehr Gewicht abbauen, hielten ihr neues Gewicht länger und nahmen seltener wieder zu. Dieses Fazit wurde im *International Journal of Behavioral Medicine* veröffentlicht.

Bauchfett reduzieren. Bauchfett wird auf zweierlei Art eingelagert: Die eine Sorte sammelt sich um die inneren Organe herum an (das sogenannte Eingeweidefett

oder viszerale Fett). Dieses Fett lässt Blutdruck und Cholesterinspiegel ansteigen und erhöht das Risiko, an Diabetes, Alzheimer und bestimmten Krebsarten zu erkranken. Viszerales Fett ist das tückischste Fett im Körper. Die andere Art Fett sammelt sich als subkutanes Abdominalfett unter der Bauchhaut an – das ist der sichtbare Bauchspeck, der so schwer loszuwerden ist. In einer finnischen Studie, die im *International Journal of Obesity and Related Metabolic Diseases* veröffentlicht wurde, ließ eine sechswöchige Blitzdiät das viszerale Bauchfett um 25 Prozent zurückgehen und das subkutane Bauchfett um immerhin 16 Prozent.

Bekomme ich also 17 Tage Zeit?

Ja – und herzlichen Glückwunsch! Sie werden es nicht bereuen.

Der zyklische Verlauf

Und wie müssen Sie sich die 17-Tage-Diät nun vorstellen? Die Einzelheiten erfahren Sie in den folgenden Kapiteln. Vorab möchte ich Ihnen versichern, dass die 17-Tage-Diät richtig Spaß macht und Sie genau das zu essen bekommen, wovon Sie rasch Gewicht abbauen. Mein Ansatz basiert auf ganz einfachen Prinzipien, unter anderem der gezielten Wahl von Lebensmitteln, welche die Fettverbrennung ankurbeln und die Verdauung regulieren.

Ich möchte betonen, dass Übergewicht immer anzeigt, dass Ernährung und Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht geraten sind. Im Gegensatz zur landläufigen Meinung geht es nicht ausschließlich darum, wie viel Sport Sie treiben oder wie viel Sie essen. Es stellt sich vielmehr die Frage, was für Nahrung der Körper erhält und wie diese Nahrung verdaut, assimiliert und verbrannt wird. Wenn einer dieser Pfeiler einer ausgewogenen Ernährung beeinträchtigt ist, wird der Körper auf zellulärer Ebene nicht angemessen versorgt. Das behindert wiederum bestimmte Stoffwechselfunktionen und führt zu einer Ansammlung von Toxinen. Um rasch Gewicht abzubauen, müssen wir daher Verdauung und Stoffwechsel optimieren, und genau das kann die 17-Tage-Diät leisten.

Vertrauen Sie mir: Das rasche Dahinschmelzen Ihrer Reserven wird Sie so begeistern, dass Sie wie von selbst dabeibleiben. Nach den ersten 17 Tagen folgt ein zweiter 17-Tage-Zyklus, dann ein dritter und schließlich ein Erhaltungszyklus, währenddessen Sie alles essen dürfen, was Ihnen schmeckt, besonders am Wochenende. Die nachfolgende Tabelle vermittelt einen raschen Überblick:

Die 17-Tage-Diät im Überblick

Phasen	Zweck
Phase 1: Anheizen (17 Tage)	Rascher Gewichtsabbau durch verbesserte Verdauung. Durch Absenken des Blutzuckers werden die Fettverbrennung angekurbelt und Fetteinlagerungen verhindert.
Phase 2: Aktivieren (17 Tage)	Gezielte Umprogrammierung des Stoffwechsels durch wechselndes Kalorienangebot. Das stimuliert die Fettverbrennung und schützt vor Plateauphasen.
Phase 3: Austarieren (17 Tage)	Sie entwickeln gesunde Essgewohnheiten durch Wiedereinführung bestimmter Lebensmittel. Gleichzeitig kommen Sie Ihrem Zielgewicht noch näher.
Phase 4: Ankommen (17 Tage)	Durch gesunde Ernährung das Zielgewicht erhalten. In dieser Phase dürfen Sie sich am Wochenende sogar Ihre Lieblingsgerichte gönnen.

Sobald wir die Grundlagen geklärt haben, verrate ich Ihnen, wie die Diät im Einzelnen abläuft. Ich kann es gar nicht erwarten, Ihnen endlich zu verraten, was alles dazugehört, um Ihnen zu großartigem Aussehen zu verhelfen. Dennoch sollten wir Schritt für Schritt vorgehen, damit Sie alles nachvollziehen können.

Ihr Termin bei mir

An dieser Stelle würde ich mich gern vorstellen: Ich bin Allgemeinmediziner und Hausarzt. Genau wie in Deutschland ist auch in Amerika der Hausarzt der erste Ansprechpartner bei Gesundheitsproblemen von der Infektion bis hin zu chronischen Krankheiten. Mir gefällt die Vielfalt, mit der ein Hausarzt unweigerlich konfrontiert wird – nach dem 18-jährigen Grippepatienten folgt vielleicht eine 90 Jahre alte Dame mit Gelenkschmerzen.

Der Grund für mein Medizinstudium war derselbe, den die meisten Ärzte nennen: Ich wollte schlicht und einfach Leben retten. Allerdings bin ich auch davon überzeugt, dass ein guter Arzt nicht nur Medikamente verordnen oder Checklisten mit Symptomen abhaken sollte. Ein Mediziner behandelt am besten stets den ganzen Menschen.

Ich bin für 2000 Patienten verantwortlich. Viele von ihnen sind Frauen, und 80 Prozent von ihnen haben Übergewicht, was den meisten durchaus bewusst ist. Ich fand es schon immer interessant, wenn Klienten kommen und über Rückenschmerzen, Knieschmerzen oder einfach nur Abgeschlagenheit klagen. Bevor ich auch nur zu Wort komme, sagen sie: »Ich weiß, das kommt vom Übergewicht.« Patienten sind nicht blöd!

Seit ich Arzt bin, liegt mir das Thema Prävention am Herzen. Vorbeugung ist die Pforte zu einem langen Leben. Probleme, die mit einfachen Anpassungen der Lebensweise behoben werden könnten, behandele ich höchst ungern mit Medikamenten.

Ein gutes Beispiel ist eine Patientin, die ich hier Sharon nennen möchte. Sharon ist 60 Jahre alt und hat Typ-2-Diabetes. Als ich sie kennenlernte, nahm sie deswegen Medikamente ein. Nachdem sie ihre Ernährung umgestellt hatte und regelmäßig mit einer Freundin Walken ging, konnte sie alle Medikamente absetzen. Welch ein Triumph!

Doch vor etwa einem Jahr kam sie wieder zum normalen Kontrolltermin, und wir gingen die Ergebnisse ihrer letzten Blutuntersuchung miteinander durch. Ihre Zuckerwerte waren in die Höhe geschnellt, und auch ihr HbA1c-Wert, der über den Blutzuckerverlauf der letzten 90 Tage Auskunft gibt, war plötzlich stark erhöht.

Was zum Kuckuck war da los?

Im Gespräch gestand Sharon, dass sie keine Sportpartnerin mehr hatte. Deshalb hatte sie das Walken mittlerweile ganz eingestellt.

»Dann laufe ich eben mit Ihnen!«, bot ich ihr an. Es war mir unerträglich, mitanzusehen, wie sie kränker wurde. Also wurde ich ihr Walking-Partner, und binnen kurzem schlossen sich weitere Patienten an. Bald gab sich unsere Gruppe, die auf über 50 Teilnehmer aller Altersgruppen anwuchs, den Namen *Walk with Your Doc*. Wir laufen jeden Dienstag- und Donnerstagmorgen, ohne Ausnahme. Mir liegen diese Termine sehr am Herzen, weil es mir einfach besser geht, wenn ich Menschen dazu verhelfen kann, ein gesundes und aktives Leben zu führen.

Gewichtskontrolle ist und bleibt ein wichtiger Bestandteil aller Präventionsbemühungen. Herzinfarkt, Bluthochdruck, Schlaganfall, Diabetes und all die übrigen Erkrankungen,

die mit Übergewicht einhergehen, sind für erschreckend viele Todesfälle verantwortlich. Studien zufolge beeinträchtigt starkes Übergewicht sogar das Immunsystem, sodass Übergewichtige auch leichter an Infektionen und Krebs erkranken. Die Anzahl meiner Landsleute, die jährlich ihrem Übergewicht erliegen, übersteigt mit Sicherheit die kühnsten Träume eines jeden Terroristen.

Damit sage ich Ihnen nichts Neues. Ich erwähne es nur, um Sie daran zu erinnern, dass Eisbecher und Chipstüten es nicht wert sind, dafür einen Teil unseres Lebens zu opfern.

Sagen Sie mal, Herr Doktor:
Muss ich bei der 17-Tage-Diät Sport treiben?

Ja. Aber ich werde Sie bestimmt nicht auffordern, auf den nächsten Marathon zu trainieren, einen Sixpack anzustreben oder sich die Seele aus dem Leib zu schwitzen. Mit anderen Worten: bloß nicht übertreiben. Da Sie ohnehin weniger Kalorien zu sich nehmen, sollten Sie während der ersten zwei Phasen eher weniger Sport treiben, damit Sie sich nicht völlig verausgaben. Dennoch möchte ich Sie bitten, sich jeden Tag 17 Minuten leichte Bewegung zu verschaffen, zum Beispiel durch flottes Gehen.
Legen Sie deshalb jetzt das Buch aus der Hand. Gehen Sie nach draußen, und marschieren Sie 17 Minuten durch die Gegend. Und dann kommen Sie zurück und lesen da weiter, wo Sie aufgehört haben.

Transfette, billiger Zucker, zu viel Kochsalz und unaussprechliche Zusatzstoffe, die Fertigmahlzeiten aufpeppen sollen, machen uns ziemlich zu schaffen und lassen die Arterien wie rostige Wasserrohre verstopfen. Angesichts all dessen, womit uns die Lebensmittelindustrie täglich bombardiert, habe ich nach einem Ansatz gesucht, der auf ungefährliche, aber wirkungsvolle Weise schnelle und nachhaltige Erfolge erzielen kann. Ziel war, Übergewicht zu reduzieren und dann zu lernen, wie man das neue Gewicht halten kann. Ich wollte meinen Patienten nicht zu dieser oder jener Diät raten, weil viele Diätformen einseitig, schwer zu befolgen oder einfach nicht erfolgsorientiert genug sind, um die Motivation zu erhalten.

So entstand die 17-Tage-Diät, die sich auf neueste medizinische Erkenntnisse zu Ernährung, Nahrungsmitteln und allem, was der Körper zum erfolgreichen, gesunden Abnehmen braucht, stützt.

An dieser Stelle möchte ich eines hinzufügen: Bitte sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt, bevor Sie mit dieser Diät beginnen. Er weiß, was das Beste für Sie ist. Anhand meiner Erfahrung mit meinen eigenen Patienten kann ich sagen, dass die meisten Menschen, die mit den Jahren aus dem Leim gegangen sind, die 17-Tage-Diät getrost befolgen können, auch wenn die Ergebnisse unterschiedlich ausfallen mögen.

Weitere Vorteile

Ob Sie nun fünf oder 50 Kilo zu viel auf die Waage bringen – Übergewicht macht keinen Spaß. Es beeinträchtigt jeden Aspekt des Lebens und vielleicht sogar Dinge, an die Sie nie gedacht hätten. Wenn Sie Gewicht abbauen, wird sich praktisch alles in Ihrem Leben zum Besseren wenden, und das sollten wir noch einmal näher beleuchten.

Körperliche Gesundheit

Sie werden darauf aus sein, Kilos und Kleidergrößen zu verlieren. An manchen Tagen reagieren Sie vielleicht entmutigt, weil die Waage sich nicht schnell genug nach unten bewegt, auch wenn diese Diät wirklich gegen Plateauphasen hilft. Dennoch sollten Sie auf keinen Fall die Flinte ins Korn werfen. Denn gleichzeitig laufen in Ihrem Körper höchst erfreuliche Prozesse ab, die sich nicht unbedingt auf der Waage niederschlagen. Zum Beispiel gehen Blutdruck, Blutzucker und Cholesterinspiegel zurück.

Mir ist durchaus bewusst, dass diese Werte Ihnen momentan egal sein mögen. Sie wollen einfach nur wieder in das kleine Schwarze passen, das in Ihrem Kleiderschrank auf Sie wartet – Sie wissen schon, das Kleid, das vor ein paar Jahren noch so gut saß. Dennoch sollten Sie wissen, dass Gewicht und Gesundheit miteinander zusammenhängen. Übergewicht zeigt an, dass es um Ihre Gesundheit nicht zum Besten steht. Wenn Sie Ihr Gewicht reduzieren, verbessert sich auch Ihr Gesundheitszustand, und zwar sofort.

GOLDMANN

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE

Dr. med. Mike Moreno

Die 17-Tage-Diät
- Aus jahrelanger Praxiserfahrung entstanden
- Schnelle und dauerhafte Ergebnisse

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 400 Seiten, 12,5 x 18,3 cm
ISBN: 978-3-442-17307-5

Goldmann

Erscheinungstermin: Mai 2012

Schnell, effektiv und unkompliziert: abnehmen mit ärztlichem Rat

Schnell und gleichzeitig dauerhaft abnehmen mit dem von Dr. med. Mike Moreno entwickelten Programm der 17-Tage-Diät. Leicht umsetzbar ist es in Phasen unterteilt: In der ersten Phase purzeln die Kilos, in den darauffolgenden wird der Stoffwechsel neu „programmiert“ und der Körper an mehr Aktivität gewöhnt. Währenddessen wird durchgehend der körpereigene Fettabbau angeregt. Das alles ohne Hungergefühl, aber mit mehr Energie und gesunder Lebensweise!

Der Titel im Katalog