

RECHTZEITIG ZUM FRÜHJAHR:

ABNEHMEN MIT PROTEINEN

ein Phänomen, das viele Frauen kennen: sie machen eine Diät, verlieren reichlich Pfunde – aber an den falschen Stellen. Das Gesicht wird kantig, das Dekolleté knochig. Was geblieben ist, sind runde Hüften und dicke Oberschenkel. Mediziner haben jetzt eine Protein-Diät entwickelt, bei der bis zu 90 Prozent reines Fettgewebe abgebaut wird. Und zwar genau dort, wo zuviel drauf ist. Das Geheimnis: eine spezielle Protein-Kombination, die dafür sorgt, dass der Organismus keine körpereigenen

Eiweiße aus Muskeln und Gewebe abzieht und diese dadurch abbaut. Außerdem sättigt diese Diät sehr, man hat keinen Hunger. So funktioniert's:

Alle Mahlzeiten, außer dem Frühstück, werden durch Proteindrinks ersetzt. Die Kohlenhydratmenge, die Sie nur mit dem Frühstück einnehmen, ist wichtig, damit der Körper nicht übersäuert – also kein Stoffwechsel-Chaos entsteht. Nur so macht der Kreislauf nicht schlapp, man bleibt während der Diät fit und leistungsfähig. Gleichzeitig wird die Haut straffer, das Bindegewebe fester. Preis für ein Vierwochen-Paket: ca. 440 Mark. Weitere Informationen: Zentrum für Gesundheit und Schönheit, Weinstr. 51, 6705 Deidesheim, Tel. 0 63 26/60 71.

