

# Der Bestseller! Die 90-Tage-Diät jetzt auch in Deutschland

**Eine effektive Ernährungsumstellung, die Ihr Leben in 90 Tagen positiv verändern wird.**

Seit seiner Entwicklung vor 8 Jahren ist das Ernährungsprogramm »Die 90-Tage-Diät« international zum Bestseller geworden und erscheint jetzt auch in deutscher Ausgabe. Das Ernährungsprogramm wurde 2004 in Slowenien von Mojca Poljanšek und Breda Hrobat unter fachlicher Betreuung von Dr. Stefan Celan entwickelt.

## Das Konzept

Zu den Hauptprinzipien des Ernährungsprogramms zählen der Verzehr von verschiedenen ausgewogenen Mahlzeiten, kein Hungern während der Ernährungsumstellung oder sogar auf Mahlzeiten verzichten zu müssen sowie sich einfach nach einer genau festgelegten Reihenfolge der Tage zu ernähren, den Zeitplan einzuhalten, die verschiedenen Lebensmittel richtig zu kombinieren, genug zu trinken und sich regelmäßig zu bewegen.

In den 90 Tagen wiederholen sich vier verschiedene Ernährungstage. Das Programm beginnt mit dem Proteintag (Eiweißstoffe), dann folgen zwei Kohlenhydrattage, die aufgrund der verschiedenen Zusammensetzung (einfache und komplexe Kohlenhydrate) der Lebensmittel in zwei Gruppen unterteilt wurden. Die erste Gruppe heißt Stärke (darin sind kohlenhydrathaltige Lebensmittel enthalten, mit einem Großteil an Stärke), die zweite Gruppe trägt den Namen Kohlenhydrate (hier sind verarbeitete bzw. gemahlene Getreidearten und Buchweizen enthalten), anschließend folgt ein Vitamintag und dann wieder ein Proteintag. An jedem 29. Tag erfolgt eine Reinigung des Körpers, der Wassertrinktag. Die Reihenfolge der Tage ist im Buch genau gekennzeichnet.

## Morgen fange ich an!

Mit diesem Gedanken trösten sich alle, die überflüssige Pfunde loswerden wollen. Zuviel Gewicht belastet uns in allen Lebensla-

gen. Die Weltgesundheitsorganisation stellte fest, dass die Fettleibigkeit eine Massenkrankheit der modernen Zeit ist, die behandelt werden muss. Weltweit wird sie aber noch immer vom Standpunkt der ästhetischen Kriterien aus betrachtet: Schlank sein ist für viele ein MUSS. Der Schaden, den die Fettleibigkeit der Gesundheit zufügt, interessiert viele Menschen nicht. Bevor viele Teilnehmer sich für »Die 90-Tage-Diät« entschieden haben, hatten sie mit einer trägen Verdauung, Völlegefühl, Abgeschlagenheit oder Lustlosigkeit zu kämpfen. Häufige Begleiterscheinung einer dicken Schicht Fettgewebe sind Unwohlsein, erhöhter Cholesterinspiegel, Diabetes, Bluthochdruck, Schwerfälligkeit und psychische Labilität. Sollten einige dieser Aufzählungen auf Sie zutreffen, raten wir Ihnen über eine langfristige Veränderung Ihres Ernährungs- und Lebensstils nachzudenken.



## Die erfolgreichen Teilnehmer sind sich einig

Durch das Ernährungsprogramm haben viele einen Weg gefunden, ihre Ernährung umzustellen und auch körperlich aktiver zu werden. Viele haben mit diesem Ernährungsprogramm das Richtige gefunden. Sie haben festgestellt, dass dies nicht wieder irgendeine Diät ist. Es ist eine andere Art sich gesund zu ernähren.

## Abnehmen und Halten des Gewichtes

Für ein gesundes Körpergewicht spielen zwei Faktoren eine sehr wichtige Rolle: Gewichtsreduktion und das Halten des erreichten Gewichtes. Das erste Buch mit praktischen Rezepten für jeden der 90 Tage ist für alle geeignet, die 5 – 25 kg abnehmen wollen. Wie man anschließend sein Gewicht hält, erfährt man im zweiten Buch. Mit jeder Ausgabe wurden das Ernährungsprogramm und die Rezepte unter fachlicher Beratung eines Expertenteams aus Ärzten und Ernährungswissenschaftlern konsequent weiterentwickelt.

Die besondere Zusammenstellung der Lebensmittel in einer Mahlzeit ermöglicht es, dass die verzehrten Nährstoffe schneller zersetzen, zu assimilieren und somit besser zu nutzen sind. Auf diese Art benötigt der Körper weniger Energie für die Verdauung, der Stoffwechsel verbessert sich, das Immunsystem wird gestärkt und das psychophysische Befinden wird positiver. Bereits nach einigen Tagen der Ernährungsumstellung wird Ihr Entschluss reich belohnt - die ersten Kilos purzeln.

## Hungern? Nein Danke!

Um Ihren Stoffwechsel wieder ins Gleichgewicht zu bringen lernen Sie in den 90 Tagen gesund und kombiniert zu essen. Da Hunger bei jeder Gewichtsreduktion der größte Feind ist, darf dieser bei dem Ernährungsprogramm »Die 90-Tage-Diät« mit der richtigen Anwendung nicht aufkommen. Beachten Sie deshalb die Hinweise in den Büchern genau und lernen die Eigenschaften der empfohlenen Lebensmittel kennen. Wenn Sie das Prinzip des Ernährungsprogramms verstehen und richtig anwenden, wird sich kein Hungergefühl zwischen den Mahlzeiten zeigen.

## 5-25 kg gesund abnehmen

Die erfolgreich erprobten Ernährungspläne wurden bereits optimal zusammengestellt und richtig kombiniert. Die klar gegliederten, schmackhaften Rezepte sind für



Weitere Infos & Bestellung unter:  
[www.die-90-tage-diaet.de](http://www.die-90-tage-diaet.de)

09421 / 9623820

jedermann leicht umzusetzen, egal ob für Berufstätige, Singles oder die Familie gekocht wird. Die Speisepläne sind einfach zusammengestellt aus Nahrungsmitteln, die überall in den Geschäften erhältlich sind. Wenn Sie sich an die Anweisungen des Ernährungsprogramms halten, können Sie in den 90 Tagen 5 bis 25 Kilo abnehmen - oder sogar noch mehr. Es liegt an Ihnen.

Wenn Sie die Anleitungen aus dem Ernährungsprogramm »Die 90-Tage-Diät« richtig befolgen,

werden Sie schon in kurzer Zeit im Spiegel eine zufriedene Person sehen, eine Person voller Selbstvertrauen, die eine bessere Lebensqualität erreicht hat.

Um den Jo-Jo-Effekt zu vermeiden und das erreichte Gewicht zu stabilisieren wurde der zweite Teil des Ernährungsprogramms »Die 90-Tage-Diät« herausgegeben. Dieses Buch enthält weitere Anleitungen, Rezepte und Ernährungspläne. Hier erlernen Sie Ihr erreichtes Gewicht langfristig zu halten.

### Maria, 65

Gewicht vor der 90-Tage-Diät: 82,4 kg | danach: 65 kg  
hält ihr Gewicht seit 3 Jahren



- 17 kg

»Vor der Diät habe ich ein deftiges Abendessen gegessen, weil mir während des Tages die Zeit fehlte etwas Gesundes zu essen. Während der Diät habe ich gelernt 4 bis 5 Mahlzeiten an den Protein-, Stärke- und Kohlenhydrattagen und an Vitamintagen 6 Mahlzeiten täglich zu mir zu nehmen. Ich behielt diese Ernährungsweise bei und bin seither niemals hungrig gewesen.«

### Jasna, 57

Gewicht vor der 90-Tage-Diät: 85 kg | danach: 65 kg  
hält ihr Gewicht seit 4 Jahren



- 20 kg

»Bevor ich mit dem Ernährungsprogramm »Die 90-Tage-Diät« begonnen hatte, aß ich gar nichts bis zum Abendessen. Wenn ich nach Hause kam, habe ich den ganzen Kühlschrank geplündert und alles verdrückt, was zu finden war. Nun befolge ich die Vorschläge des Ernährungsprogramms »Die 90-Tage-Diät« und wurde wieder zur selbstbewussten Jasna, die ich einmal war.«

### Peter, 28

Gewicht vor der 90-Tage-Diät: 97 kg | danach: 79 kg  
hält sein Gewicht seit 4 Jahren



- 18 kg

»Ein starker Wille und schnelle sichtbare Ergebnisse haben mir geholfen die üblichen Hindernisse, wie das große Verlangen nach Fast Food und das Fehlen körperlicher Betätigungen und Sport, zu überwinden. Ich empfehle das Ernährungsprogramm »Die 90-Tage-Diät« allen, die sich ein ausgewogenes Leben mit einem hohen Wohlbefinden wünschen.«

### Sandra, 39

Gewicht vor der 90-Tage-Diät: 86 kg | danach: 69 kg  
hält ihr Gewicht seit 2 Jahren



- 17 kg

»Endlich habe ich es geschafft. Während meiner Diäten hatte ich ständig Hunger. Diesmal ist es anders. Ich halte mich an die Ernährungspläne. Zu Hause koche ich zudem für die ganze Familie. Ich koche ganz normal, der einzige Unterschied ist der, dass ich bei jeder Mahlzeit, je nach Plan nur Fleisch und Salat oder nur Beilagen (Kartoffeln, Reis, Nudeln) und Salat esse.«

### Ciril, 49

Gewicht vor der 90-Tage-Diät: 122 kg | danach: 100 kg  
hält sein Gewicht seit 6 Monaten



- 22 kg

»Abnehmen hat mit dem Ernährungsprogramm »Die 90-Tage-Diät« richtig Spaß gemacht. Ich habe davon gehört, es aber bis vor kurzem selber nie ausprobiert. Nun gehört es zu meinem täglichen Leben. Unsere Tochter hat mir beim Vorbereiten der Gerichte geholfen und hat ebenfalls ihre Pfunde, die sie während ihrer Schwangerschaft zugenommen hat, wieder verloren.«