

„5-25 kg weniger sind normal“

Diät-Bestseller „Die 90-Tage-Diät“ jetzt auch in Deutschland

„Wir wussten, dass unser Programm funktioniert, aber dass unser Buch ein derartiger Bestseller wird, das hätten wir nie geglaubt“, so die Autorinnen Mojca Poljanšek und Breda Hrobat aus Slowenien. Die beiden haben vor acht Jahren zusammen mit einem Arzt ein Diätprogramm entwickelt und daraus ein Buch gemacht. An einen Verkaufserfolg wagten die bescheidenen Autorinnen damals nicht zu denken. Doch es kam anders – ihr Buch „Die 90-Tage-Diät“ wurde vom Geheimtipp zum Bestseller. Das Erfolgsrezept war ihr Ernährungsprogramm: Von 5 bis zu 25 kg Gewichtsabnahme berichten die Leserinnen und Leser. Und das ohne Verzicht und Jo-Jo-Effekt. Jetzt wurde das Buch auch ins Deutsche übersetzt.

Es ist eine Erfolgsgeschichte, wie sie nicht oft passiert. 1993 beginnen zwei Lehrerinnen, Ernährungskurse für Schüler und Lehrer zu geben. Diese Kurse kommen so gut an, dass die beiden sogar eine eigene Zeitschrift

dazu herausgeben. Dabei treffen sie auch auf den Arzt Dr. Štefan Celan, der selbst mit dem Ernährungsprogramm erfolgreich abgenommen hat. Er ist von dem Konzept begeistert und verfasst einen Artikel für die Zeitschrift „Geheimnis des erfolgreichen Abnehmens“, in dem er diese Art der Ernährung genauer erklärt.

Der Doktor war begeistert und machte mit

Der Arzt bietet den Lehrerinnen auch an, das neue Konzept mit seinen Fachkenntnissen weiter zu unterstützen. So entsteht die Idee, das besondere Ernährungskonzept noch weiterzuentwickeln und in ein Buch zu fassen. Dr. Celan gibt ihnen dazu auch die entscheidenden drei Tipps: Erstens darf eine Diät niemals auf kurzfristigen Verzicht aufbauen, es darf also kein Hungern oder Heißhunger geben, zweitens muss eine Stoffwechsellumstellung stattfinden und drittens müssen die Gerichte alltagstauglich sein.

Auf diesen Grundlagen entwickeln die Freundinnen unzählige Rezepte sowie ein völlig neues Ernährungskonzept. Die besondere Zusammenstellung der Lebensmittel in den Mahlzeiten ermöglicht es, dass die verzehrten Nähr- und Vitalstoffe schneller verdaut und aufgenommen wer-

den. Damit benötigt der Körper weniger Energie für die Verdauung, Stoffwechsel und auch das Immunsystem verbessern sich wie auch das körperliche und seelische Wohlbefinden.

Dann nimmt alles seinen Lauf: Das Buch „Die 90-Tage-Diät“ wird 2003 erstmals in slowenischer Sprache gedruckt und entwickelt sich von dort aus in vielen Ländern zum erfolgreichen Bestseller. Jetzt, acht Jahre später, gibt es das Buch auch in deutscher Sprache.

Das Erfolgsrezept: Das 4-Tage-System

Das neue und besondere an dem Konzept ist das 4-Tage-System. Das heißt, es gibt einen Zyklus von vier Schwerpunkt-Tagen, der sich laufend wiederholt: Proteintag, Stärketag, Kohlenhydrat- und Vitamin-Tag. Nach diesen Schwerpunkten richten sich die Rezepte, die schmecken sollen und leicht im Alltag umzusetzen sind. Ganz egal, ob im Single-Haushalt, für Berufstätige oder in der Familie gekocht wird.

Rinderfilet ist ebenso erlaubt wie Nudeln oder Pizza

„Wir haben bei der Rezeptentwicklung vor allem darauf geachtet, dass es vielfältig bleibt“, so die Autorin Mojca Poljanšek. „Und natürlich, dass wir auf nichts verzichten müssen“, ergänzt Breda Hrobat. Ein Blick auf die Rezepte im Buch zeigt, dass die Autorinnen das ernst meinen. Gerichte wie Rinderfilet in Senfsoße, Fisch, Pizza, Nudeln in allen Varianten, Pfannkuchen, Käse, Torte oder Eis lassen keine Wünsche offen. Und es gibt immer auch eine Variante, wenn jemand z. B. Pfannkuchen nicht so gerne mag.

Heißhunger ist kein Thema

Immer wieder werden die Buchautorinnen gefragt, wie es sich mit dem Heißhunger verhält. „Der kommt durch die Stoffwechsellumstellung erst gar nicht auf“, erklärt Hrobat. „Wenn Sie sich an die Anweisungen im Buch halten, wird sich kein Hungergefühl einstellen, auch nicht zwischen den Mahlzeiten“, so Hrobat weiter. „Das war für uns das Entscheidende. Heißhungerattacken sind der größte Feind jedes guten Willens“, ergänzt Poljanšek.

Acht Jahre Erfahrung zeigen: Gewicht bleibt dauerhaft unten

Dass dieses Ernährungskonzept funktioniert und

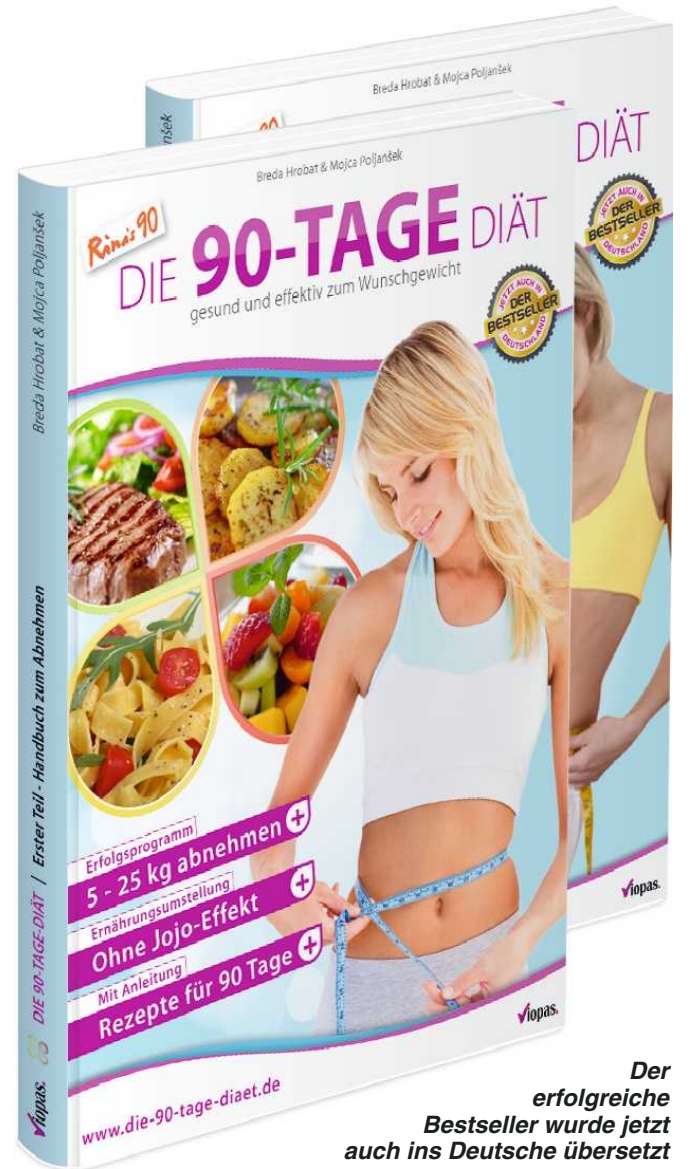
offensichtlich auch noch Spaß macht, das zeigen die Erfahrungen der letzten acht Jahre. Solange existiert das Buch bereits und hat Tausende Menschen zu ihrem Wunschgewicht geführt. „5-25 kg weniger sind in den 90 Tagen normal“, weiß Mojca Poljanšek. „Je nachdem, wie gut man sich an die Vorgaben hält und auch, wieviel Bewegung man in den Alltag einbauen kann.“

Kein Jo-Jo-Effekt. Die Teilnehmer halten ihr Wunschgewicht seit Jahren

Stolz sind die beiden Autorinnen vor allem über die Nachhaltigkeit ihres Programms. Dass die einmal verlorenen Kilos mit ihrem Programm nicht mehr zurückkommen, bestätigen heute Tausende Zuschriften begeisterter Leser.

„Damit kein Jo-Jo-Effekt eintritt, haben wir auf Basis der Stoffwechsellumstellung weitere Rezepte entwickelt und in ein zweites Buch gefasst“, so Poljanšek. „Dieses macht das Halten des Gewichts zum Kinderspiel und es bleibt lecker“, ergänzt Hrobat.

Das Buch zum Abnehmprogramm gibt es zum Preis von 19,90 € zzgl. 3,90 € Versandkosten nun auch in Deutschland. Bisher ist es noch nicht im Handel erhältlich, kann aber bereits telefonisch oder über eine eigens eingerichtete Internetseite



Der erfolgreiche Bestseller wurde jetzt auch ins Deutsche übersetzt

bestellt werden. Dort finden sich noch viele weitere Hintergrundinformationen und Musterrezepte.

Weitere Infos und direkt bestellen:
www.die-90-tage-diaet.de
od. Tel.: 0 94 21 / 96 23 820



Sie haben das Buch geschrieben, Mojca Poljanšek und Breda Hrobat, die ihr Ernährungsprogramm erstmals 1993 gelehrt haben.

Das Ernährungskonzept

1. Ernährungsumstellung. Um Ihren Stoffwechsel in Schwung zu bringen, lernen Sie gesund und kombiniert zu essen.
2. Verzehr von verschiedenen ausgewogenen Mahlzeiten. Die Rezepte sind einfach, zusammengestellt aus Nahrungsmitteln, die in allen Geschäften erhältlich sind.
3. Immer satt ohne den Verzicht auf Mahlzeiten. Die Speisepläne sind gesund, abwechslungsreich und vielfältig, kein Lebensmittel ist verboten.
4. Beachtung der festgelegten Ernährungstage nach dem 4-Tage-System. In den 90 Tagen des Ernährungsprogramms wiederholen sich vier verschiedene Ernährungstage.
5. Ausreichende Menge an Flüssigkeitszufuhr. Sie sollten mindestens zwei Liter Wasser, Tee oder Gemüsesäfte pro Tag trinken.
6. Regelmäßige körperliche Aktivität. Seien Sie körperlich aktiv, gehen Sie spazieren oder zum Schwimmen.

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



»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 Kohlenhydrat-Tagen und an Vitamin-Tagen 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



»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 zu 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



»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



»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



»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.«

Romana, 47
Gewicht vor der 90-Tage-Diät:
86 kg | danach: 70 kg
hält ihr Gewicht seit 3 Jahren



»Die 90-Tage-Diät« hat mich wieder gesund und lebensfroh gemacht. Ich habe jeden Tag für unsere Familie gekocht – strikt nach Buch. Nun esse ich 5 bis 6 Mahlzeiten am Tag, vom Frühstück bis zum Mittagessen esse ich alle zwei Stunden Obst und Gemüse. Ich fühle mich Dank des Ernährungsprogramms »Die 90-Tage-Diät« wieder fantastisch!«