

## Erfolge

Sandra, 69 kg  
hält ihr Gewicht seit 2 Jahren



vorher: 86 kg

- 17 kg

»Endlich habe ich es geschafft.«

Lesen Sie mehr auf  
[www.die-90-tage-diaet.de](http://www.die-90-tage-diaet.de)

Ciril, 100 kg  
hält sein Gewicht seit 6 Monaten



vorher: 122 kg

- 22 kg

»Abnehmen hat richtig Spaß gemacht.«

Lesen Sie mehr auf  
[www.die-90-tage-diaet.de](http://www.die-90-tage-diaet.de)

Maria, 65 kg  
hält ihr Gewicht seit 3 Jahren



vorher: 82,4 kg

- 17 kg

»Ich bin seither niemals hungrig gewesen.«

Lesen Sie mehr auf  
[www.die-90-tage-diaet.de](http://www.die-90-tage-diaet.de)

Weitere Erfolgsgeschichten finden Sie unter:  
[www.die-90-tage-diaet.de](http://www.die-90-tage-diaet.de)

ENDLICH

# SCHLANK und GESUND

## mit dem Bestseller »Die 90-Tage-Diät«

• 5 - 25 kg abnehmen • Erfolgsdiät ohne Jo-Jo-Effekt • genaue Anleitung und Rezepte in einem Buch

EINE EFFEKTIVE ERNÄHRUNGSMUMSTELLUNG, DIE IHR LEBEN AUF DAUER POSITIV VERÄNDERN WIRD.

Seit der Entwicklung vor acht Jahren ist das Ernährungsprogramm »Die 90-Tage-Diät« international zum Bestseller geworden und erscheint jetzt auch in deutscher Ausgabe.

### IMMER SATT MIT PLAN

Zu den Hauptprinzipien zählen der Verzehr von abwechslungsreichen, ausgewogenen Mahlzeiten und die Ernährung nach einer genau festgelegten Reihenfolge der einzelnen Diät-Tage. Wichtig ist, dass Sie während der Diät immer satt sind und auf keine der Mahlzeiten verzichten müssen. Wenn Sie sich an den Zeitplan des Buches halten und die verschiedenen Lebensmittel richtig kombinieren, nehmen Sie 5-25 kg ab.

### 4-TAGE-SYSTEM

In den 90 Tagen der Ernährungsumstellung wiederholen sich vier verschiedene Ernährungstage. Das Programm beginnt mit dem **Proteintag**. Hier können Sie sämtliche Fleisch-, Fisch und Gemüsesorten sowie Milchprodukte oder Käse essen. Darauf folgt ein **Stärketag**, an dem stärkehaltige Lebensmittel wie z.B. Bohnen, Erbsen, Reis, Kartoffeln und Vollkornbrot verzehrt werden. Am **Kohlenhydrattag** dürfen Sie alle Sorten von Nudeln, Pizzas, Pfannkuchen und Salzgebäck schlemmen. Auch ein Stück Torte, Gebäck oder Eis sind erlaubt. Der darauffolgende Tag ist ein **Vitamintag**. An diesem Tag gibt es Obst und



Infos & Bestellung  
exklusiv unter:  
[www.die-90-tage-diaet.de](http://www.die-90-tage-diaet.de)  
oder ☎ 09421 / 9623820  
Sie erhalten das Buch  
für nur 19,90 €  
zzgl. 3,90 € Versandkosten.

gekocht wird. Die Rezepte sind einfach zusammengestellt aus Nahrungsmitteln die überall in den Geschäften erhältlich sind.

### 5-25KG GESUND ABNEHMEN

Zuviel Gewicht belastet uns in allen Lebenslagen. Um Ihren Stoffwechsel wieder ins Gleichgewicht zu bringen, lernen Sie in den 90 Tagen gesund und richtig zu essen. Wenn Sie sich an die Anweisungen des Ernährungsprogramms halten, können Sie in den 90 Tagen 5 – 25 kg abnehmen. Sie werden 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« entwickelt. Hier erlernen Sie Ihr erreichtes Gewicht langfristig zu halten. Viele weitere Informationen finden Sie auf der Internetseite unter:

[www.die-90-tage-diaet.de](http://www.die-90-tage-diaet.de)

JETZT AUCH IN  
DER  
BESTSELLER  
DEUTSCHLAND

Gemüse in sämtlichen leckeren Variationen. Danach beginnt wieder ein Proteintag.

### LECKERE REZPTE FÜR JEDEN TAG

Die Reihenfolge der Tage ist im Buch genau beschrieben mit leckeren Rezepten für jeden Tag. Die erfolgreich erprobten Ernährungspläne wurden bereits optimal zusammengestellt und richtig kombiniert. Die klar gegliederten, schmackhaften Rezepte sind für jeden leicht umzusetzen, egal ob für Berufstätige, Singles oder die Familie

Proteintag



Gebratenes Rinderfilet in Senfsoße

Stärketag



Zucchini-auflauf

Kohlenhydrattag



Pizza mit Tomaten-Auberginenbelag

Vitamintag



Frischer Obstsalat

## Das Konzept

- 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 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.

