

39 GESUND ERNÄHRUNG

Die Abnehm-Box

ALL-INCLUSIVE. In der großen Lieferbox sind alle Mahlzeiten für sechs Tage enthalten.



Expertin: „Hängen Sie einfach die Vormittagsjause (ein Stück Obst) direkt ans Frühstück an.“ Richtig lecker sind Mittag- und Abendessen: Der Spinat-Kartoffel-Auflauf und die Spaghetti mit Zucchini und Auberginen machen mich trotz kleiner Portionen mit den vielen Kohlenhydraten so richtig satt.

Tag 2

Kleine Sünde. Auch am zweiten Tag befolge ich den Rat der Diätologin und esse das Obst direkt nach dem Frühstück (zwei Stück Knäckebrot mit Frischkäseaufstrich). Am Vormittag entsteht eine gewisse Leere in meinem Magen. Diese fülle ich mit einem Kaffee, den ich mit einem Stück Zucker süße. Diese kleine

Sünde muss ich mir einfach gönnen. Später erfahre ich von der Dietix-Expertin, dass ich mir umsonst Sorgen gemacht habe: „Drei bis vier Tassen Kaffee am Tag sind in Ordnung. Sie sollten allerdings auf Zucker verzichten und ihn lieber ungesüßt trinken.“ Zu Mittag kommt dann Schellfisch mit Bohnengemüse und Kartoffelpüree auf den Tisch. Einfach in die ➤



FOTOS: MARIA CHRISTINE STÜNG & MAKE UP: MARTINA FASCHING

DIÄT. Figur-Forming leicht gemacht – das verspricht ein neues Lieferservice. WOMAN hat das 6-Tage-Programm mit kalorienreduzierter Kost getestet. Das Ergebnis: Es schmeckt und hilft!

Einsam und verlassen steht sie in meinem Badezimmer. Benutzt wird meine Waage schon lange nicht mehr. Und das nicht ohne Grund: Bei einer Größe von nur 1,60 Meter und einem Gewicht von 65 kg ist es frustrierend, sich abzuwiegen. Die Gründe für mein Übergewicht sind mir klar: Bewegungsmangel und falsche Ernährung. Im Alltagsstress finde ich oft keine Zeit, einzukaufen und gesund zu kochen. Doch mit Fast Food, Fertiggpizza und großen Nudelportionen soll jetzt Schluss sein. Ich probiere das Abnehmprogramm Dietix. Das Konzept sieht fünf Mahlzeiten täglich vor, die von Diätologen entwickelt wurden. Alle wichtigen Nährstoffe werden geliefert,

der Energiewert übersteigt 1.200 Kalorien pro Tag nicht. Auf diese Art sollen jede Woche bis zu zwei Kilos purzeln – und das alles ohne Einkaufen und Kochen. Denn die Speisen werden einmal pro Woche fertig zubereitet und in schockgefrorenem Zustand direkt nach Hause geliefert (Kosten für sechs Tage: € 89,90 plus Lieferung, € 13,08). Der Kunde kann aus drei verschiedenen Menü-Varianten (klassisch, mediterran und vegetarisch) wählen. Ich entscheide mich für die Mediterran-Box.

Tag 1

Jause. Hurra! Gestern wurde meine Box geliefert. Die zwölf gefrorenen Gerichte habe ich in der Redaktion und zuhause ein-

gelagert. Jetzt widme ich mich ganz entspannt meinem Frühstück. Die zwei Scheiben Vollkornbrot mit Butter und Bio-Marmelade schmecken gut, aber ich fühle mich noch hungrig. Also rufe ich die kostenlose Dietix-Beratungshotline unter 0800 0800 48 an. Der Tipp der

DER DIETIX-CHECK

Redakteurin Christine Ziechert testete das Abnehmprogramm.

■ **RESULTAT.** Die Dietix-Hauptmahlzeiten schmecken alle hervorragend. Mein Favourite ist das Seelachsfilet mit Wildreis und Paprikagemüse. Für Energie sorgen täglich viel Obst, Müsliriegel und Biojoghurt. Ergebnis: 1,7 kg weniger!

GESUND ERNÄHRUNG



► Mikrowelle und elf Minuten bei 800 Watt köcheln lassen – fertig! Wie praktisch die gefrorenen Gerichte sind, merke ich am Abend. Mit dem mitgelieferten Gefriersack nehme ich mir aus der Redaktion meine Tomatensuppe mit, die ich zuhause verspeisen kann.

Tag 3

Motivation. Nach dem Frühstück (zwei Scheiben Vollkornbrot mit Butter und Honig) und dem Mittagessen (Kartoffel-Gemüse-Auflauf) bekomme ich auf einmal unheimlich Lust auf Fast Food. Zum Glück ist jeweils am dritten Tag einer *Dietix*-Woche ein Experten-Check eingeplant. Der Anruf von Andrea Fuchsl, 27, erreicht mich gerade im richtigen Augenblick. Die Diätologin macht mir Mut und hebt meine Motivation. „Der Kopf spielt beim Abnehmen eine große Rolle. Je mehr man an Sachen denkt, die man

nicht essen darf, desto größer wird der Gusto“, erklärt Fuchsl. Ihr Rat: „Wenn Sie eine Heißhungerattacke packt, dann essen Sie Tomaten, Gur-



WASSER. Pro Tag sollte man mindestens 1,5 Liter trinken.

ken, Paprika und Karotten. Diese Gemüsesorten haben wenig Energie und stoppen den Heißhunger.“

Tag 4

Erfolg. Nach dem Experten-Gespräch vom Vortag will ich mich noch mehr motivieren und steige auf meine Waage: Es ist wie ein Wunder, ich habe ein Kilo weniger! Nach dieser Nachricht gehe ich gleich besser gelaunt in den Tag. Laut *Dietix* würde zu Mittag eigentlich ein Omelett mit Spinat und Kartoffeln auf dem Speiseplan stehen. Aber ich habe keine Lust darauf. Bei *Dietix* kein Problem: Denn man kann Mittag- und Abendgerichte beliebig tauschen. Also gibt es bei mir zu Mittag Grießflammerl auf Hollerröster, und am Abend dann die Omelett-Rolle.

Tag 5

Energie. Mittlerweile habe ich mich an die fünf täglichen Mahlzeiten gewöhnt. Vor allem die Nachmittagsjause (Müsliriegel oder Joghurt) gibt mir einen Energiekick. Beim Trinken bin ich allerdings nicht sehr konsequent. Pro Tag komme ich auf einen Liter Flüssigkeit. „Das ist viel zu wenig. Sie sollten mindestens 1,5 bis zwei Liter trinken, am besten Wasser und ungesüßten Tee“, rügt mich die Expertin. Also genieße ich

mein Seelachsfilet mit Paprikagemüse und Wildreis mit einem Glas Wasser mehr.

Tag 6

Süßigkeiten. Heute ist mein letzter Tag, denn der siebente Tag ist *Dietix*-frei. Bisher habe ich mich strikt an das Programm gehalten. Heute Abend bin ich allerdings zu einer Party eingeladen. Beim Anblick einer Malakoff-Torte werde ich schwach. Ich genehmige mir ein Stück. Danach packt mich die Reue, und ich telefoniere mit *Dietix*: „Malakoff-Torten sind Kalorienbomben. Ein Stück hat 460 kcal.

Es ist okay, ab und zu eine kleine Süßigkeit einzubauen, aber ein Stück Torte ist zu viel“, meint die Expertin.

Tag 7

Finale. Geschafft! Ich kann es gar nicht glauben, aber ich habe in einer Woche 1,7 kg verloren. Zur Feier des Tages koche ich für mich und meinen Freund

Penne mit Paradeisern, Brokkoli und Schafkäse – streng nach einem Rezept der *Dietix*-Homepage (www.dietix.eu) und stoße mit einem Achterl Wein auf meinen Erfolg an. Gleichzeitig nehme ich mir vor, meine Ernährung umzustellen, damit nicht alles gleich wieder oben ist. Ein Gefühl dafür, wie's geht, hab ich durch die *Dietix*-Woche bekommen.

CHRISTINE ZIECHERT ■



»Beim Abnehmen spielt der Kopf eine große Rolle.«

ANDREA FÜCHSL, 27,
DIÄTOLOGIN

JETZT GEWINNEN!

■ **DIETIX.** Sie wollen das Abnehmprogramm von *Dietix* zuhause testen? WOMAN verlost 15-mal Boxen für drei Wochen (inklusive Lieferung). Schicken Sie unter dem Betreff „Dietix“ eine E-Mail mit Ihrem Foto und einer Begründung, warum Sie *Dietix* ausprobieren wollen an gewinn@win.WOMAN.at. Einsendeschluss ist der 12. März 2009. *Teilnahmebedingungen: Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.*

FOTOS: MARIA CHRISTINE STYRING & ANNE LIP, MARTINA FISCHNE, ZUSATZPHOTO: NICHSCHREIBER.COM