

Fettfressende Suppe Diätplan

Falls Sie nicht schummeln, nehmen Sie 5 bis 7 Kilo in 7 Tage ab! Falls Sie mehr als 9 Kilo abnehmen und mit der Diät fortsetzen wollen, machen Sie zumindest zwei Tage pause, bevor Sie von neuem anfangen.

AUF KEINEN FALL:

Brot, Gebäck, Alkohol, Getränke mit Kohlensäure (inkl. der Diätgetränke) und frittierte Nahrungsmittel.

DAS DÜRFEN SIE:

Wasser ohne Kohlensäure, ungesüßter Tee, ungesüßter – möglichst schwarzer – Kaffee, ungesüßte Fruchtsäfte, fettarme Milch.

Das Rindfleisch am Tag 5 und Tag 6 können Sie durch Hühnerfleisch ersetzen (gekocht oder gegrillt, ohne Fett) – aber Vorsicht: Absolut keine Haut vom Huhn! Ebenfalls dürfen Sie am Rindfleischtage einen gekochten (mageren) Fisch essen, diesen aber nur einen Tag, da Ihr Körper Proteine benötigt, die im Fleisch enthalten sind und welche der Fisch nicht besitzt.

Die fettfressende Suppe können Sie essen, wann immer Sie Hunger verspüren. Essen Sie davon soviel Sie wollen. Merken Sie sich: Je mehr Sie von der Suppe essen, desto mehr nehmen Sie ab! Wer Vitamin K nicht verträgt, sollte auf diese Kur verzichten (z.B. Personen, die ein blutverdünnendes Medikament nehmen). Den Sieben-Tage-Zyklus können Sie nach Belieben wiederholen, solange Sie eine psychische und physische Veränderung spüren.

1. Tag: Neben der Suppe können Sie jegliches Obst außer Bananen und Melonen essen. Trinken Sie viel stilles Wasser.

2. Tag: Neben der Suppe essen Sie jegliches Gemüse. Essen sie sich mit frischem, gedünsteten oder konserviertem (ohne Zutaten) – wenn möglich grünem – Gemüse satt. Verzichten Sie auf Fissolen, Erbsen und Mais. Zum Abendessen dürfen Sie sich mit einer großen gebackenen Kartoffel mit Butter belohnen. Essen Sie kein Obst!
3. Tag: Essen Sie die Suppe und jegliches Obst und Gemüse nach Belieben. Essen Sie keine gebackene Kartoffel. Wenn Sie diesen Vorschlägen entsprechend gegessen haben sollten Sie 2 bis 4 Kilo abgenommen haben.
4. Außer der Suppe dürfen Sie Bananen und fettarme Milch zu sich nehmen. Essen Sie über den Tag verteilt 3 Bananen und ¼l fettarme Milch. Bananen und Milch haben zwar viele Kalorien, aber an diesem Tag benötigen sie Sie, damit der Körper seine Lust nach Zucker stillt. Trinken Sie so viel zuckerfreien Tee und stilles Wasser wie Sie können.
5. Tag: Neben der Suppe dürfen Sie sich 20 bis 30 dag Rindfleisch und 5 Paradeiser gönnen. Trinken Sie 6 bis 8 Gläser (kohlenstofffreies) Wasser, damit Sie einen zu sauren Harn vermeiden. Sie müssen mindestens eine Portion von der Suppe essen, auch wenn Sie sie nicht mehr wollen.
6. Außer der Suppe essen Sie Rindfleisch und Gemüse. Gönnen Sie sich soviel Rindfleisch und Gemüse, soviel Sie vertragen. Nehmen Sie sich ruhig 2 bis 3 Steaks (am Rost oder Grill gegart, ohne Fett!!!). Keine gebackene Kartoffel. Auch heute müssen Sie eine Portion Suppe essen.
7. Dünsten Sie eine Portion (Vollkorn-) Naturreis und Gemüse. Auch heute dürfen Sie soviel essen, wie sie wollen. Sie müssen aber auch heute mindestens eine Portion Suppe essen.

Wir sind noch nicht am Ende des siebten Tages angelangt!

Was kann man noch zusätzlich tun?

- Jeden Tag sollten Sie ein paar Atemübungen machen, für 30 Minuten an die Frischluft gehen und 10 Minuten in ihre Muskeln investieren.
- Damit die Kur ohne Blähbauch abläuft, sollten Sie (ungesüßten) Kümmel-, Kamillen- oder Fencheltee trinken.
- Für den schnellen Diäterfolg können Sie dreimal pro Woche eine Stunde joggen (oder einen anderen Sport betreiben).
- Falls Ihnen kalt ist – Ingwertee wärmt!

Warum funktioniert die fettfressende Suppe eigentlich?

Die Gemüsesuppe ist ein ideales Programm um kurzfristig die Fettverbrennung anzukurbeln. Denn um die große Menge an Gemüse verdauen zu können, muss der Körper mehr Energie zuschießen, als die Suppe enthält. Derartige Defizite werden über den Abbau der Fettpolster ausgeglichen.