



glas-futter.de

FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN – PROTEINFOOD

### **Diät - einfach, schnell und erfolgreich**

Hallo Freunde von Sexyglasfutter,

bitte schaltet eure Website während der Fastenzeit ab! Wie soll man denn bei all den Leckerli fasten können, um den Winterspeck wieder loszuwerden?!“ schrieb uns Gabi.

### **Aber liebe Gabi: ist doch nun gar kein Problem mit dervglasfutter – Diät 1 : 0**



Foto Klaus Rupp

**Funktioniert ganz einfach:** du isst nur jeden 2. Tag, dann aber auch deine Lieblings-gerichte. An den dazwischen liegenden Tagen fastest du, sprich: du trinkst viel erfrischendes kaltes Mineralwasser, warmen Tee oder Kaffee, aber auch Gemüse- oder Geflügelbrühe.

**Klingt hart? Ist es aber nicht.** Viele Ernährungsexperten halten diese „Diät“ für die einzige, die auf Dauer funktioniert (außer einer kompletten Ernährungs- und Lebensumstellung, die aber nur die wenigsten schaffen). Probier einfach mal aus, einen Tag lang nichts zu essen, nur zu trinken. Du wirst sehen, wie leicht dir das fällt. Dazu die Vorfreude auf den nächsten Tag! Du darfst essen, woran du Spaß hast, z.B. herrliche **Kalbsschnitzel** mit einem **Kartoffelsalat für Feinschmecker**, begleitet von einem frischen Grünen Veltliner...! Oder **Currywürste mit unseren leckeren Currysaucen!**  
So geht Diät heute!

In den nächsten Blogs erfahrt ihr noch mehr Infos über diese intelligente Art, sich zu ernähren. Bis dahin probiert einfach mal!

Euer Norbert