Die Diabetes-Journal-Diät

Vorwort

Liebe Leserin,
lieber Leser,

herzlichen Glückwunsch! In diesem Moment halten Sie den ersten Baustein zum gesunden Abnehmen in Ihren Händen! Der Anfang ist getan!

Bevor sich Menschen dazu entschließen, aktiv etwas gegen ihre Pfunde zu tun, schlummert der Gedanke meist schon lange im Kopf. Vielleicht geht es Ihnen auch so, und Sie tragen sich schon seit längerer Zeit mit diesem Vorhaben. Ganz gleich welche Beweggründe Sie haben, wenn Sie aktiv etwas für ein gesundes Gewicht tun, fühlen Sie sich schon bald viel wohler in Ihrer Haut. Garantiert! Und das ist nicht nur eine Freude für Ihre Blutzuckerwerte. Auch Blutdruck, erhöhte Blutfett- und Harnsäurewerte wandern in eine gesunde Richtung. Ganz zu schweigen von Ihrem Selbstbewußtsein. Das klettert in die Höhe. Doch wie fangen Sie es am besten an? Fehlte Ihnen bisher die zündende Idee, wie und was Sie während einer gesunden Gewichtsabnahme essen können? Und was sonst noch rund ums Thema wichtig ist?

Die Diabetes-Journal-Diät ist ein guter Start in eine gesunde Gewichtsabnahme!

Mit der Diabetes-Journal-Diät geben Sie den Startschuß für den Weg in eine gesunde Gewichtsabnahme. Aller Anfang ist schwer – auch wenn die Motivation hoch ist. Deshalb ist es wichtig, von Anfang an den eigenen Rhythmus zu finden. Dazu müssen Kopf und Herz ja sagen, und die Planung kann beginnen. Es geht natürlich nicht ohne eine Veränderung Ihrer Lebensgewohnheiten. Doch erste Erfolge lassen nicht lange auf sich warten. So fällt es leicht, am Ball zu bleiben. Zahlreiche Tips, wie Sie Ihr Ziel erreichen, machen das Leben leichter.

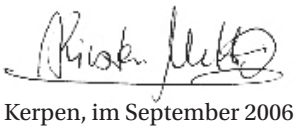
Kirsten Metternich

Ob allein, zu zweit, im Büro oder zu Hause: Die Diabetes-Journal-Diät läßt sich prima vorbereiten und ist auch für Kochanfänger machbar. Alle Rezepte sind für eine Person angegeben und können einfach erweitert werden. Dazu finden Sie zu jedem Rezept eine genaue Nährwertanalyse. Neben Kohlenhydraten, BE/KE, Eiweiß-, Fett-, und Kalorienangaben sind auch Ballaststoffe, Cholesterin sowie die Mengen für Natrium, Kalium und Phosphor angegeben. So haben Sie den genauen Überblick.

Gesund essen, regelmäßig bewegen und entspannen sind die Erfolgsfaktoren einer effektiven Diät. Auch dazu finden Sie zahlreiche Tips im Buch. Und damit die Seele nicht zu kurz kommt, können Sie Ihre Erfolge in die Motivationstabelle eintragen.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg beim genußvollen Abnehmen mit der Diabetes-Journal-Diät.

Ihre



Kerpen, im September 2006