

## Diät zum Verbrennen von Fett und zum Teilfasten

### Suppenzutaten (Gemüse bei Unverträglichkeiten bitte entsprechend ändern):

|                           |                              |
|---------------------------|------------------------------|
| 5 lange Frühlingszwiebeln | 1 Bund Staudensellerie       |
| 4 frische Tomaten         | 1 Bund Petersilie            |
| 1 großer Weißkohl         | 1 EL biologische Gemüsebrühe |
| 2 große grüne Paprika     |                              |

Würzen Sie mit Salz, Chili, Curry, Kurkuma, Koriander, Petersilie

Benutzen Sie ausschließlich Gemüse aus dem Bioladen.

### Zubereitung:

Das Gemüse in kleine Stücke schneiden, in einem Topf mit Wasser bedecken und 10 Minuten kochen, dann bei niedriger Hitze garen. Anschließend würzen und alles pürieren.

Diese Suppe können Sie immer dann essen, wenn Sie Hunger haben und in jeder Menge, die Sie möchten. Diese Suppe führt Ihnen keine zusätzlichen Kalorien zu. Je mehr Suppe Sie essen, desto besser wird die Fettverbrennung angeregt.

Wenn Sie unterwegs sind, nehmen Sie sich eine Thermoskanne Suppe mit.

Bitte beachten Sie: Ausschließlich diese Suppe für längere Zeit zu essen, würde zu Mangelerscheinungen führen.

### Diätplan: *Bitte beachten Sie immer Ihre Blutgruppenanweisungen oder Verträglichkeiten!*

1. Tag: Essen Sie alle Sorten von saisonalem, verträglichem **Obst** – ausgenommen Bananen, Wassermelonen, Honigmelonen. Heute essen Sie nur Suppe und Obst. Trinken Sie Tees, stilles Wasser, Brombeersaft.
2. Tag: Essen Sie **frisches, saisonales, rohes Gemüse**. Am besten grünes Gemüse. Verzichten Sie auf rote Bohnen, Mais und Erbsen. In den Wintermonaten ist in der Ausnahme auch Gemüse aus dem Glas erlaubt. Essen Sie die Suppe zusammen mit dem Gemüse. Zum Abendessen belohnen Sie sich mit einer gebackenen Kartoffel mit biologischer Margarine. Essen Sie heute bitte kein Obst.
3. Tag: Essen Sie viel Suppe. An **Obst und Gemüse** verzehren Sie soviel Sie wollen. Heute jedoch keine gebackenen Kartoffeln.  
Wenn Sie während der 3 Tage gegessen haben wie hier beschrieben, ist ein erster Gewichtsverlust zu verzeichnen. Die Schlacken verschwinden!
4. Tag: Essen Sie wenn verträglich **3 Bananen oder 6 getrocknete Datteln mit einem fettarmen, laktosefreien Joghurt** und trinken Sie **viel stilles Wasser**. Begleiten Sie dieses „Menü“ mit der Suppe. Die Bananen haben viele Kalorien und

Kohlenhydrate, genau wie die Milch. Heute braucht Ihr Körper Kohlenhydrate, Proteine und Kalzium, damit der Wunsch nach Süßigkeiten gesenkt wird.

5. Tag: **Bio-Fleisch oder -Fisch und Tomaten.** Sie können bis zu 500g Fleisch/ Fisch und frische Tomaten während des Tages essen. Versuchen Sie, 6 bis 8 Gläser stilles Wasser zu trinken, damit alle Säuren aus Ihrem Körper geschieden werden können. Auch heute die Suppe nicht vergessen.

6. Tag: **Bio-Fleisch oder -Fisch und Gemüse** soviel Sie wollen. Das Gemüse muss grün sein. Vergessen Sie wiederum nicht die Suppe zu verzehren.

7. Tag: **Vollkornreis, Gemüse, Obstsaft** und die Suppe zu sich nehmen.  
Auch heute wird ein nochmaliger Gewichtsverlust zu verzeichnen sein, wenn der Körper Gewicht zu verlieren hatte.

### Wichtig:

Bitte beachten Sie bei allen Nahrungsmitteln die Blutgruppenempfehlungen!

Wenn sie mehr als 6 kg\* verloren haben, wird eine Pause von 7 Tagen eingelegt, bevor Sie wieder mit dem 1. Tag beginnen. Wenn Sie während der nächsten 7 Tage nicht mogeln, werden Sie wieder zwischen 1 und 3 kg abnehmen. Wenn Sie weitermachen, wird Ihr Körper gereinigt und Sie werden sich richtig gesund fühlen. Optimal kombinierbar ist die Colon-Hydro-Therapie (Darmspülung).

Dieses 7-Tage-Programm können Sie so oft wiederholen wie sie möchten. Sie werden sich immer leichter und energiegeladener fühlen. Durch diese Diät werden sie schnell Fett verbrennen. Das Geheimnis ist, dass Sie mehr Kalorien verbrennen als zuführen und Ihr Körper in dieser Zeit die Fettreserven verbraucht.

Kein Alkohol während der Diätzeit. Wenn Sie Alkohol trinken möchten, lassen Sie die Diät vorher 24 Stunden ruhen.

Es kann sein, dass Ihr Körper einen anderen Verdauungsrhythmus bekommt. Machen Sie sich darüber keine Sorgen. (\* Angabe des Verfassers)

### Entscheidend ist:

#### **Kein Alkohol, Brot, Limonade oder Diätlimonade!**

Trinken Sie nur Tee, Kaffee (besser Espresso), Obstsaft und stilles Wasser - alles ohne Zucker.

Je mehr Suppe Sie essen, desto besser für Ihre Fettverbrennung.

Keine frittierten Speisen! Verzehren Sie **Bio-Fleisch** (z.B. Hähnchen) und **Bio-Fisch** ohne Haut in Maßen. Bitte kein Schweinefleisch zu sich nehmen.

Ihre Medikamente können Sie wie gewohnt einnehmen.

Diese Diät eignet sich auch für Patienten, die vor einer Herzoperation stehen, übergewichtig sind und schnell abnehmen müssen oder möchten.

(nach folgender Quelle modifiziert: Med. Diagnost. Laboratorium – Dr. med. M. Ernst – Leer)