

DiaBonus – der natürliche Weg zum Wunschgewicht

Damit Sie einen möglichst schnellen Gewichtserfolg haben und motiviert sind, bis zu Ihrem Wunschgewicht durchzuhalten ist es wichtig, dass Sie sich mit **DiaBonus** vertraut machen und die folgenden Hinweise lesen. Sie werden feststellen, wie einfach es für Sie sein wird, Ihr Wunschgewicht zu erreichen und es lebenslang zu halten.

1. Startphase

Die Startphase ist besonders wichtig, damit Sie während der gesamten Zeit der Gewichtsreduktion keine Hungergefühle haben. In den ersten drei Tagen der Startphase werden Sie sich ausschließlich mit **DiaBonus** ernähren. Dies wird Ihnen den Einstieg in ein neues Ernährungsverhalten deutlich erleichtern.

Hinweis: **DiaBonus** ist eine bilanzierte Diät nach §14a der Diätverordnung. Es enthält alle wichtigen Nährstoffe die Sie benötigen, um optimal abzunehmen. Da Sie sich in den ersten 3 Starttagen ausschließlich mit **DiaBonus** ernähren, sollten Sie **DiaBonus** in diesen Tagen auch nur mit Wasser zubereiten und mindestens 16 Esslöffel (4 Portionen a 4 EL) zu sich nehmen.

Damit Sie möglichst schnell frei von Hunger sind ist es besonders wichtig, mindestens 3 Liter kalorienfreie Getränke zu sich zu nehmen.

2. Abnehmphase

Nach dieser Startphase haben Sie schon einen großen Erfolg hinter sich und wissen, dass es nun darum geht, langsam abzunehmen, damit Sie Ihr neues Wunschgewicht auch halten können. In dieser Phase sollten Sie insgesamt nur drei Mahlzeiten einnehmen, wobei Sie zwei Mahlzeiten mit **DiaBonus** ersetzen und die dritte Mahlzeit frei gestalten. Erfahrungsgemäß werden Sie am schnellsten weiterhin abnehmen, wenn Sie das Frühstück frei gestalten können und die Mittags- und Abendmahlzeit mit **DiaBonus** zubereiten. Bitte wählen Sie Lebensmittel mit einem niedrigen glykämischen Index und einem niedrigen Fettgehalt. Sofern Sie die Wunschmahlzeit am Abend einnehmen, sollte diese kohlenhydratarm sein (z.B. Fleisch mit Salat und Gemüse). In der Abnehmphase ist es besonders wichtig, dass Sie auf alle Zwischenmahlzeiten verzichten.

Hinweis: In der Abnehmphase dürfen Sie **DiaBonus** mit anderen Mischsubstanzen zubereiten. Wenn sie **DiaBonus** mit fettarmen Milchprodukten zubereiten, brauchen Sie in Abhängigkeit von Ihrer Körpergröße die in der Tabelle dargestellten Mengen **DiaBonus** Dosierungsempfehlung je nach Körpergröße pro Mahlzeit

Körpergröße	160 cm	170 cm	180 cm
Esslöffel DiaBonus in 300 g fettarme Milchprodukte*	2 EL	3 EL	4 EL

* 1,5 % fettarme Milch, 1,5% fettarmer Joghurt, Magerquark

3. Haltephase

Sobald Sie Ihr Wunschgewicht erreicht haben, sollten Sie mindestens noch zwei Monate lang eine Mahlzeit durch eine Portion **DiaBonus** ersetzen, damit Ihr Erfolg dauerhaft ist

Die häufigsten Fragen zu **DiaBonus**

Frage: Warum habe ich mit **DiaBonus** keine Hungergefühle?

Die hungerdämpfenden Eigenschaften von **DiaBonus** sind das Ergebnis natürlicher stoffwechselphysiologischer Prozesse. Die in **DiaBonus** vorliegenden Nährstoffe sind durch die Fermentation bereits aufgeschlossen und können so von Ihrem Verdauungssystem sehr schnell aufgenommen werden. Daher kommt es sofort nach der Einnahme von **DiaBonus** zu einem Gefühl der Sättigung. Da **DiaBonus** einen niedrigen glykämischen Index hat, steigt der Blutzuckerspiegel nach einer Mahlzeit nur minimal an, so dass es auch nicht zu Heißhungergefühlen kommt.

Frage: Warum verliere ich mit **DiaBonus** gezielt nur mein Körperfett und nicht die Muskelzellen?

Nur mit niedrigen Insulinspiegeln im Blut können Ihre Fettzellen in Ihre Muskelzellen transportiert werden und dort zu reiner Energie verbrannt werden. Eine wichtige Voraussetzung dafür ist es, dass Sie niedrige und konstante Blutzuckerspiegel haben. Dies erreichen Sie, indem Sie auf Zwischenmahlzeiten verzichten, sich bei den Wunschmahlzeiten gesund ernähren und ausreichende Mengen **DiaBonus** zu sich nehmen. Wenn Sie die empfohlenen Mengen **DiaBonus** unterschreiten, so ist dies nicht gewährleistet.

Frage: Woran liegt es, dass sich meine Verdauung mit **DiaBonus** deutlich verbessert?

Eine wesentliche Voraussetzung für eine gut funktionierende Verdauung ist eine Ernährung mit einem hohem Ballaststoffanteil. Die in **DiaBonus** enthaltenen löslichen und nichtlöslichen Ballaststoffe haben einen Anteil von 24,5 % und erfüllen damit diese Bedingungen.

Frage: Gibt es geschmackliche Varianten zu den oben genannten Zubereitungen?

Sofern Sie zwischendurch eine salzige Mahlzeit möchten, können Sie zunächst **DiaBonus** in Wasser angerührt trinken (2 –4 EL je nach Körpergröße) und im Anschluss daran 300g Magerquark angerührt mit Kräutern und einer kleinen Prise Kräutersalz essen. Da **DiaBonus** einen extrem niedrigen glykämischen Index hat, dürfen Sie **DiaBonus** auch mit einem zuckerzusatzfreien Saft anrühren und dann mit Wasser verdünnen (Verhältnis Saft zu Wasser 1 : 3). Außerdem können Sie durch die Zubereitung mit Diätmolke eine geschmackliche Variation erreichen (Auch hier gilt 2-4 EL **DiaBonus** in 300 ml Diätmolke anrühren). Da Beerenfrüchte (Erdbeeren, Himbeeren) einen sehr niedrigen glykämischen Index haben, eignen sich diese, den Geschmack von **DiaBonus** leicht zu verändern. Sie können daher 4 Erdbeeren bzw. 8 Himbeeren zerdrückt in eine **DiaBonus** -Mahlzeit einrühren.

Frage: Ist DiaBonus für Diabetiker geeignet?

Eine Gewichtsreduktion ist für viele Menschen mit Diabetes vom Typ II der effektivste Weg, um möglichst lange gesund mit der Krankheit zu leben.

Die Gewichtsreduktion sollte in enger Absprache mit Ihrem Arzt erfolgen. Wenn Sie Insulin spritzen, sollte Ihr Arzt die Insulineinstellung bis zur Erreichung des Wunschgewichtes überwachen.

Sofern Sie zur Blutzuckereinstellung mehrere Medikamente einnehmen, sollten Sie in den ersten Diättagen regelmäßig Blutzuckerkontrollen durchführen.

Frage: Ist DiaBonus auch für Berufstätige geeignet?

DiaBonus ist ideal für Berufstätige geeignet, da Sie es am morgen anrühren können und so den ganzen Tag über flexibel Ihre Mahlzeit einnehmen können. DiaBonus verleiht besonders viel Energie, daher können Sie auch während der Arbeitswoche mit DiaBonus starten.

Frage: Ist DiaBonus auch für übergewichtige Jugendliche geeignet?

DiaBonus ist ein Naturprodukt und daher auch für Kinder und Jugendliche geeignet. Jugendliche mit deutlichem Übergewicht sollten im Rahmen eines kontrollierten Konzeptes abnehmen, das ein Bewegungsprogramm beinhaltet. Genau wie die Berufstätigen können sich auch die Schüler ihre DiaBonus -Mahlzeit am Morgen zubereiten und in der Schule aus einem modernen Gefäß trinken.

Frage: Was kann ich bei Milchzuckerunverträglichkeit oder Blähungen tun?

Es gibt Menschen mit einer Milchzuckerunverträglichkeit, die sich meist in Form von Blähungen auswirkt. Diese sollten DiaBonus in Joghurt bzw. in Wasser zubereiten.

Frage: Warum muss ich während der Diät mindestens 2-3 Liter trinken?

Da Ihr Stoffwechsel während der Gewichtsreduktion auf Hochtouren läuft, ist es besonders wichtig, dass Sie 2-3 Liter kalorienfreie Getränke trinken. Dies erleichtert die Ausscheidung von Stoffwechselprodukten und reduziert das Hungergefühl. Am besten eignen sich Mineralwasser oder Kräutertee.

Darf ich während der Gewichtsreduktion auch Kaffee trinken?

Sowohl Kaffee als auch schwarzer Tee enthalten Koffein. Dieser Wirkstoff fördert die Wasserausscheidung und hemmt die Fettverbrennung. Daher sollten Sie ihren Konsum auf zwei Tassen pro Tag reduzieren.

Frage: Woran kann es liegen, dass ich an manchen Tagen sehr leicht ein Kilo verliere und an anderen Tagen nichts abnehme?

In den ersten Tagen werden Sie viel Wasser ausscheiden, so dass es in diesen Tagen zu einer schnellen Gewichtsreduktion kommt. Daher sollten Sie sich nur zu Beginn und dann einmal wöchentlich wiegen. Den Erfolg können Sie auch sehr gut mit Hilfe eines Maßbandes verfolgen (Bauchumfang und Hüftumfang). Die genaueste Methode zur Messung der Fettreduktion ist die bioelektrische Impedanzanalysemessung, die mittlerweile in vielen Arztpraxen gegen eine Gebühr durchgeführt wird.

Frage: Wie viel kann ich in einer Woche abnehmen?

Je nachdem, wie konsequent Sie sich an diese Anweisung halten, können Sie pro Woche realistisch 1 – 2 kg Körperfett abnehmen. Männer können prinzipiell schneller abnehmen, da der Grundumsatz höher ist und damit die Fettverbrennung schneller abläuft.

Frage: Warum kommt es mit DiaBonus nicht zum JoJo-Effekt?

Da Sie mit DiaBonus keine gesunden Körperzellen, sondern nur Körperfett abnehmen, können Sie ihr neues Gewicht auch langfristig halten. Voraussetzung dafür ist allerdings, dass Sie künftig weniger essen, da Sie aufgrund der Gewichtsreduktion auch einen niedrigeren Grundumsatz haben und nicht mehr so viele Kalorien wie vor der Gewichtsreduktion brauchen.

Um langfristig erfolgreich Körperfett zu verlieren und das Gewicht zu halten, sollten Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten nach den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung umstellen.

Frage: Enthält DiaBonus Konservierungsstoffe, arzneiähnliche oder chemische Stoffe?

Nein. DiaBonus ist ein natürlich veredeltes Naturprodukt. Das im Weizen vorhandene Gluten wird durch die Fermentation abgebaut. Daher ist DiaBonus glutenfrei und damit auch für Weizenallergiker geeignet.

Zum Schluß noch einige nützliche Ergänzungen

Fett macht fett : Eine wichtige Voraussetzung, um langfristig auch Körperfett abzunehmen ist, dass Sie künftig deutlich weniger Fett essen und auch die versteckten Fette (z.B. Wurst) reduzieren.

Fünf am Tag: Wenn Sie es schaffen, täglich fünf Portionen Obst oder Gemüse zu essen, so leisten Sie nicht nur einen wertvollen Beitrag für Ihre Figur, sondern auch für Ihre Gesundheit, Ihre Verdauung und Ihr Immunsystem.

Noch erfolgreicher mit Bewegung

Mit einem optimalen Bewegungsprogramm können Sie Ihre Erfolge noch steigern. Durch die Bewegung werden die gesunden Körperzellen (Muskelmasse) aufgebaut.

Das wichtigste ist, dass Ihnen die Bewegung Spaß macht.

Auch Entspannungs- und Motivationsübungen sind wichtig, um langfristig erfolgreich abzunehmen.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg – Sie schaffen es!

Krüger GbR, Krelingstr. 21, D 90408 Nürnberg, Infohotline 0911-592131