

Diät zum Verbrennen von Fett

Man nehme:

- 6 lange Frühlingszwiebeln
- 1 oder 2 Dosen Tomaten oder frische Tomaten
- 1 großer Weißkohl
- 2 große grüne Paprikas
- 1 Bund Staudensellerie
- 1 Bund Petersilie
- 2 Pakete Zwiebelsuppe

Zubereitung:

Würzen mit Salz, Pfeffer, Curry, Petersilie und Chilli. Das Gemüse in kleine Stücke schneiden, in einen Topf mit Wasser bedecken und 10 Minuten kochen, dann garen lassen.

Diese Suppe können Sie immer dann essen wenn Sie Hunger haben und in jeder Menge die Sie möchten. Diese Suppe gibt Ihnen keine Kalorien mehr. Je mehr Suppe man isst umso mehr Fett wird verbrannt.

Wenn Sie unterwegs sind, nehmen Sie sich eine Thermoskanne Suppe mit. Die Suppe über einen längeren Zeitraum zu essen, würde zur Unterernährung führen.

1. Tag:

Essen Sie alle Obstarten, ausgenommen Bananen, Wassermelonen, Honigmelonen. Heute essen Sie nur Suppe und Obst. Trinken Sie Tee, stilles Wasser, Brombeersaft.

2. Tag:

Essen Sie frisches rohes Gemüse oder aus der Dose. Am besten grünes Gemüse. Verzichteten Sie auf rote Bohnen, Mais und Erbsen. Essen Sie die Suppe zusammen mit dem Gemüse. Zum Abendessen belohnen Sie sich mit einer gebackenen Kartoffel mit Margarine. Essen Sie kein Obst.

3. Tag:

Essen Sie viel Suppe, Obst und Gemüse soviel Sie wollen. Keine gebackene Kartoffel. Wenn Sie in den drei Tagen gegessen haben wie hier beschrieben, und nicht gemogelt haben, haben Sie zwischen 5 und 7 Pfund abgenommen.

4. Tag:

Essen Sie drei Bananen mit fettarmer Milch und viel stilles Wasser, soviel Sie können. Begleiten Sie dieses Menü mit der Suppe. Die Bananen haben viel Kalorien und Kohlenhydrate, genauso wie die Milch. Heute braucht Ihr Körper Kohlenhydrate, Protein und Kalzium, damit der Wunsch nach Süßigkeiten gesenkt wird.

5. Tag:

Fleisch und Tomaten. Sie können ein Pfund Fleisch, eine Dose oder 6 frische Tomaten während des Tages essen. Probieren Sie 6 oder 9 Gläser Wasser zu trinken, damit die Säure aus dem Körper ausgeschieden wird. Vergessen Sie nicht die Suppe.

6. Tag:

Fleisch und Gemüse so viel Sie essen wollen. Das Gemüse muß grün sein. Vergessen Sie die Suppe nicht.

7. Tag:

Vollkornreis, Gemüse, Obstsaft, die Suppe. Bis heute haben Sie 10 bis 17 Pfund abgenommen.

Wichtig:

Wenn Sie mehr als 15 Pfund verloren haben, müssen Sie zwei Tage Pause machen bis Sie wieder mit dem ersten Tag anfangen.

Wenn Sie weitermachen, wird ihr Körper sauber und Sie werden so gesund fühlen wie nie zuvor. Dieses 7 Tage Programm können Sie so oft machen wie Sie wollen und Sie werden sich immer leichter fühlen und mit viel Energie.

Diese Diät ist ein System, schnell Fett zu verbrennen. Das Geheimnis ist, dass sie mehr Kalorien verbrennen als Sie zu sich nehmen. Deshalb dürfen Sie in diesem Moment keinen Alkohol trinken da Ihr Körper einen Prozess zum Verbrennen des Speicherfettes durchmacht. Wenn Sie Alkohol trinken wollen, lassen Sie Ihre Diät 24 Stunden, bevor Sie Alkohol trinken wollen ruhen. Auch werden Sie feststellen, dass Ihre Verdauung einen anderen Rhythmus bekommt. Machen Sie sich darüber keine Gedanken.

Entscheidend ist nie – nie:

Brot, Alkohol, Limonade (auch keine Diätlimonade). Trinken Sie nur Tee, Kaffee, Obstsaft, fettarme Milch → alles ohne Zucker. Vergessen Sie nicht, je mehr Suppe man isst umso mehr verbrennt man Fett.

KEINE frittierten Sachen. Statt Fleisch können Sie Hähnchen ohne Haut und Fisch essen. Wenn Sie im Moment Medikamente nehmen, diese Diät ist keine Gefahr.

Man benutzt dieses Rezept unter anderem bei Herzpatienten, die vor einer Herz-OP stehen aber zu dick sind und schnell abnehmen möchten.