

PRESSEMITTEILUNG

Schlank mit der Suppendiät

Pünktlich zum Start des neuen Jahres möchten viele den Feiertags-Speck schnell wieder loswerden. Für Berlins größte Tageszeitung, die B.Z. (www.bz-berlin.de), entwickelte das Ratgeberportal www.abnehmen.net eine Suppendiät gegen Feiertagspfunde.

Berlin, 04. Januar 2010 – Einer der beliebtesten Neujahrs-Vorsätze ist es, nach den Feiertagen ein paar Kilo abzunehmen. Aktuelle Umfragen nach, plant jeder dritte Deutsche 2010 ein Abspeck-Programm.

Abnehmen kann jedoch nur wer satt ist und Suppen eignen sich dafür perfekt. Sie sättigen mit gesunden Ballaststoffen und liefern zudem wichtige Vitamine und Mineralien mit denen gerade jetzt in der kalten Jahreszeit unser Immunsystem gestärkt wird.

„Wer bei einer Diät hungert, wird nicht durchhalten. Der Stoffwechsel erlahmt und der Blutzuckerspiegel sinkt. Das fördert den Heißhunger etwa auf Süßes oder Fettiges und die guten Vorsätze sind dahin.“, so die Experten von www.abnehmen.net.

Der kostenlose Diätplan für eine Woche bietet zehn köstliche Suppen-Rezepte, mit denen garantiert keine Langeweile aufkommt. Dazu gehören unter anderem eine rote Linsensuppe, eine Tomaten-Mango-Suppe, eine Erbsen-Suppe sowie ein Wurzeltopf mit Gemüse. Die Suppendiät liefert täglich circa 1.200 Kalorien und kombiniert sättigende Suppen mit kalorienbewussten und gesunden Frühstücksrezepten und Snack-Ideen.

Neben dem Ernährungsplan gibt es zudem viele Tipps für das gesunde Abnehmen, wie mehr Bewegung im Alltag, täglich mindestens zwei Liter kalorienarme Getränke wie Wasser, Saftschorlen oder ungesüßte Kräutertees trinken, langsam zu kauen und zu essen sowie das Frühstück nicht auszulassen.

Für einen Einstieg in eine gesunde Gewichtsabnahme, mit dem die ersten Weihnachtspfunde purzeln. Den Diätplan gibt es unter:

<http://www.abnehmen.net/wissen/abnehmen/diaetplan-mit-kohlsuppe>

Über [abnehmen.net](http://www.abnehmen.net)

Das unabhängige Internetportal [abnehmen.net](http://www.abnehmen.net) (www.abnehmen.net) bietet eine im deutschsprachigen Raum einzigartige Kombination aus aktueller redaktioneller Berichterstattung, kompetenter Diätberatung sowie der Möglichkeit, sich direkt mit anderen Usern auszutauschen. Ein Diät-Finder hilft, in nur wenigen Schritten schnell und unkompliziert die für den jeweiligen Nutzer beste Diät zu finden.

Für Rückfragen: Claudia Krempler, Tel.: 30 60 503-2, E-Mail: kontakt@abnehmen.net