

Mythos Diät

Eine gute Reduktionsdiät sollte...

- 1. ...eine negative Energiebilanz erzielen
- 2. ...sättigen und schmecken
- 3. ...in den Alltag integrierbar sein
- 4. ...ein Lebenlang durchführbar sein
- 5. ...ein neues Ernährungsverhalten vermitteln
- 6. ...alle essenziellen Nährstoffe liefern
- 7. ...den Jojo-Effekt vermeiden
- 8. ...die Gesundheit erhalten
- 9. ...psychische Störungen vermeiden
- 10. ...innerhalb des Kostenrahmens liegen

Machen Sie den Check und prüfen Sie Ihre nächste Diät erst auf die Erfolgschancen

Forderung/Kriterium	Gegeben	₹?
Moderate Energiereduktion mit 1.300-1.500 kcal Mindestzufuhr ca. 300-500 kcal Energiedefizit pro Tag	ja	nein
Sättigung	ja	nein
Geschmack und Abwechslungsreichtum	ja	nein
Alltagstauglichkeit	ja	nein
Langfristige Durchführbarkeit	ja	nein
Vermittlung eines neuen Ernährungsverhaltens	ja	nein
Zufuhr essenzieller Nährstoffe	ja	nein
Kostenrahmen	ja	nein









Kontakt:

Exklusives und individuelles Ernährungscoaching

Vladimir Pavlic Mobil +49 179 929 34 65 info@vipfitness.de www.vipfitness.de

· Gewichtsmanagement

· Ernährung in der Familie

· Einkaufsberatung

· Ernährung im Sport

