

***Dr. med. Carola Tausend**, Fachärztin für Allgemeinmedizin  
Klassische Akupunktur und Kampo-Phytotherapie  
B-Diplom der Deutschen Ärztegesellschaft für Akupunktur (DÄGfA)*

## **DIÄT ZUM VERBRENNEN VON FETT**

Die Grundlage der Diät ist eine Krautsuppe.

### **Suppenzutaten:**

- 6 lange Frühlingszwiebeln
- 1 oder 2 Dosen Tomaten oder einige frische Tomaten
- 1 großer Weißkrautkopf
- 2 grüne Paprika
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Staudensellerie
- 2 Pakete Zwiebelsuppe (Maggi)

Würzen Sie mit Salz, Pfeffer, Curry, Petersilie und Chilipulver.

Diese Suppe können Sie immer dann essen, wenn Sie Hunger haben und in jeder Menge, die Sie möchten. Diese Suppe gibt Ihnen keine Kalorie mehr. Je mehr Suppe Sie essen, desto mehr Fett verbrennen Sie. Wenn Sie unterwegs sind, nehmen Sie eine Thermoskanne Suppe mit. Nur die Suppe für längere Zeit zu essen, das würde zu Unterernährung führen.

### **1. Tag**

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

### **2. Tag**

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

### **3. Tag**

Essen Sie Suppe, Obst und Gemüse, soviel Sie wollen. Keine gebackene Kartoffel. Wenn Sie während der drei Tage gegessen haben, wie hier beschrieben und nicht gemogelt haben, haben Sie etwa fünf Pfund abgenommen.

#### **4. Tag**

Essen Sie drei Bananen mit fettarmer Milch und trinken Sie stilles Wasser, soviel sie können. Begleiten Sie dieses Menü mit der Suppe. Die Bananen haben viele Kalorien und Kohlenhydrate, genau wie Milch. Heute braucht Ihr Körper Kohlenhydrate, Protein und Calcium, damit der Wunsch auf Süßigkeiten gesenkt wird.

#### **5. Tag**

Sie können ein Pfund Fleisch, eine Dose Tomaten oder sechs frische Tomaten während des Tages essen. Versuchen Sie sechs bis acht Gläser Wasser zu trinken, damit alle Säure aus dem Körper ausgeschieden wird. Vergessen Sie die Suppe nicht.

#### **6. Tag**

Essen Sie Fleisch und Gemüse, soviel Sie möchten. Das Gemüse muss grün sein. Vergessen Sie die Suppe nicht !!!

#### **7. Tag**

Essen Sie Vollkornreis, Gemüse, Obstsaft und die Suppe.

#### **wichtig:**

Wenn Sie mehr als 15 Pfund verloren haben, müssen Sie sieben Tage Pause machen, bevor Sie wieder mit dem ersten Tag anfangen. Wenn Sie während der nächsten sieben Tage nicht mogeln, werden Sie weiter abnehmen. Ihr Körper wird weiter entsäuert und entschlackt und Sie werden sich gesund fühlen wie nie zuvor. Dieses 7-Tage-Programm können Sie so oft durchziehen, wie Sie wollen. Sie werden sich immer leichter und energiegeladener fühlen.

Diese Diät ist ein System, schnell Fett zu verbrennen. Das Geheimnis ist, dass Sie mehr Kalorien verbrennen, als Sie zu sich nehmen. Vergessen Sie nicht: Je mehr Suppe Sie essen, desto mehr Fett verbrennen Sie. Da Ihr Körper in dieser Zeit gespeichertes Fett verbrennt, muss Alkohol in dieser Zeit unbedingt vermieden werden, wenn Sie Alkohol trinken möchten, lassen Sie die Diät vorher 24 Stunden ruhen. Entscheidend ist: niemals Alkohol, Brot, Limonade oder Diätlimonade! Trinken sie nur Tee, Kaffee, Obstsaft und fettarme Milch, alles ohne Zucker. Vermeiden Sie frittierte Speisen. Statt Fleisch können Sie Hähnchen ohne Haut oder Fisch essen.

Sie werden auch feststellen, dass Ihr Körper einen anderen Verdauungsrhythmus bekommt. Machen Sie sich deswegen keine Sorgen. Wenn Sie Medikamente nehmen, ist diese Diät keine Gefahr. Man benutzt diese Diät für Patienten, die vor einer Herzoperation stehen, zu dick sind und schnell abnehmen müssen.