Warum selber kochen, wenn das auch ein Profi-Koch wie der Brite Alan Mathieson erledigen kann. Seine „Diet Chef"-Menüs gibt's ab sofort auch in Deutschland zu bestellen (siehe rechts)

ABNEHMEN PER POST

DER NEUESTE TREND: sich frisch gekochtes, kalorienarmes Essen von Spitzenköchen nach Hause liefern zu lassen. Einfacher geht Diät nicht!

1

Gute Vorbereitung ist alles

Was war noch mal Detox? Auf jeden Fall etwas mit viel Suppen und Säften. Bevor es losgeht, bekommen Sie aber einen Guide zugeschickt

Detox Delight aus München

So lecker haben wir in der kalten Jahreszeit noch nie entschlackt: „Juice & Soup Detox" ist das neueste Programm, um den Körper von innen zu „reinigen". Es besteht aus vier Flaschen Saft à 500 ml und einer Portion Suppe à 400 ml pro Tag, die man zu Hause aufwärmt. Im Angebot sind z. B. thailändische Karotten-, Kokos- und Brokkoli-Mangold-Suppe: Schmeckt genial, doch tagelang nur Flüssignahrung erfordert ganz schön viel Disziplin.

Warum es funktioniert: Logisch, in den Frucht- und Gemüsesäften sowie Suppen stecken kaum Kalorien, sodass der Körper an seine Reserven muss. Pflanzliche Proteine unterstützen den Fettstoffwechsel zusätzlich. Als kurze Radikalkur gut geeignet, längerfristig empfiehlt sich eher das Botanical-Delight-Menü.

Infos und Preis:
detox-delight.de oder 089/45 24 07 72. Preis: ab 250 € für 5 Tage (inkl. Versand). Deutschlandweit.

FOTOS: TOLL MUNCKER SINGLETON, FB