

Elisabeth Lange

DIE

5:2

DIÄT

5 Tage essen : 2 Tage Diät

Der
WELTWEITE
Diäterfolg

G|U

Die Gebrauchsanweisung

Es gibt nicht viele Regeln. An fünf Tagen in der Woche ändert sich gar nichts. Man isst wie immer.

Veränderungen bringen nur die zwei Fastentage, an denen Frauen mit etwa 500 Kalorien und Männer mit 600 Kalorien auskommen sollen.

ZWEI TAGE RADIKAL ANDERS

Vor dem Start den Kalender zücken und überlegen, an welchen Wochentagen das Fasten am besten passt. Die beiden Tage können

entweder direkt aufeinanderfolgen, also etwa Montag und Dienstag, oder frei gewählt werden, also z. B. Mittwoch und Samstag. Die wenigsten entscheiden sich für das Wochenende, viele fasten gern an geschäftigen Arbeitstagen, weil man dann ohnehin seltener ans Essen denkt. Die bevorzugten Tage im Kalender eintragen und möglichst nicht mehr viel daran rütteln, damit man sich an den Rhythmus gewöhnt. Die Fastenmahlzeiten sind nicht üppig, aber durch die Kombination von viel Protein und viel Gemüse sehr sättigend. Das Budget von 500 oder 600 Kalorien kann man auf zwei kleine Mahlzeiten verteilen, aber

auch alles auf einmal essen, wenn man sich für den Rest des Tages nicht mehr darum kümmern möchte. Wann man sich seine Mahlzeiten gönnt, ob morgens und abends, nur mittags oder nur abends, bleibt jedem selbst überlassen.

WAS GIBT ES ZU ESSEN?

Das Menü ist simpel. Pro Tag etwa 250 Gramm magere eiweißreiche Lebensmittel auf den Tisch bringen, zwischen Fisch, Geflügel, Fleisch, Eier, Tofu und Quark auswählen, was einem schmeckt. Beim Zubereiten wenig Fett verwenden und den Teller üppig mit etwa einem Pfund Gemüse füllen. Verzichten muss man auf

kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Brot, Gebäck, Kartoffeln, Nudeln oder Getreide. Klar, natürlich auch auf Zucker und Süßigkeiten aller Art! Was gibt es zu trinken? Im Prinzip alles, was keine Kalorien hat. Tee oder Kaffee natürlich. Und viel Wasser. Falls möglich, Alkohol weglassen - nicht nur wegen der vielen leeren Kalorien, sondern auch, weil er den Willen schwächt.

An Fastentagen muss man nicht unbedingt kochen. Es reicht, die passenden Zutaten einzukaufen (siehe ≥ ff.) oder im Restaurant das Richtige zu bestellen.

Fünf Tage essen wie gewohnt

Natürlich fragt sich jeder, ob man sich nach zwei kargen Tagen nicht ausgehungert auf alles Essbare stürzt, um sich kalorienreich zu entschädigen. Englische und amerikanische Studien kamen jedoch übereinstimmend zu dem verblüffenden Ergebnis: Die Betroffenen essen an den „freien“ Tagen zwar mehr als sonst, aber es sind im Durchschnitt nur etwa 10 Prozent mehr. Was noch wichtiger ist: Sie bekommen keine Heißhungeranfälle, und sie nehmen durch die unterm Strich geringere