

FOKUSTHEMA: FÜR IHRE RECHERCHE

## Die richtige Diät für jeden Typ

Berlin, den 29.2.2016 **Jeder Zweite will abnehmen, so die nu3 Diät Studie. Die beliebtesten Diäten sind „FDH“ und das Abspecken mit einem Mahlzeiterersatz oder Shakes. Doch für wen ist welche Diät wirklich geeignet?**



### **Für Planlose: FDH**

FDH steht für „Friss die Hälfte“. Das kann man sich gut merken und es klingt so einfach: Hier futtert man von allem deutlich weniger, ohne jedoch auf spezielle Dickmacher zu verzichten. Statt einem ganzen Nutella-Brötchen gibt es dann nur ein halbes. Ist das sinnvoll?

Experten Andrea Grohn vom Ernährungsportal nu3.de: „Ungesunde Fette und Zucker schaden der Figur mehr als andere Lebensmittel. Das berücksichtigt der pauschale Ansatz einer FDH-Diät nicht. Damit ist diese Form wenig effizient, weil sie die wichtigsten Erfolgshebel beim Abnehmen ignoriert.“ Ein weiteres Problem: Der traurige Blick auf die halben Portionen lassen die Stimmung schnell kippen...

### **Für Zielstrebige: Formula-Diet**

Bei der Formula-Diet werden einzelne Mahlzeiten im Rahmen eines Planes ersetzt durch Shakes. Beliebte Produkte sind beispielsweise [Beavita Vitalkost](#) oder auch die [nu3 Formula Diet](#). Der schlaue Trick: Diese Shakes haben viel Eiweiß und wenig Kalorien. Das Eiweiß der Körper um daraus Muskeln herzustellen und dem Muskelschwund vorzubeugen. In Kombination mit Sport und Bewegung sorgt der hohe Proteingehalt also auch für eine schöne, straffe Figur.

Das sagt die Expertin: „Eine Formula-Diet führt durch ein mehrtägiges Programm und man hat nachhaltige Diät-Erfolge, da sie auch dem Jo-Jo-Effekt vorbeugt. Die Shakes kann man gut mit Gewürzen, Kaffee oder Früchten aromatisch veredeln.“ Ein weiterer Vorteil: Schnelles Abnehmen nach Plan hebt die Laune und die proteinreichen Shakes machen zugleich gut satt.

### **Für Kenner: Fettblocker**

Wie schön: Man nimmt eine kleine Pille und schon nimmt man ab. Klingt prima, aber funktioniert das? Ja, die im Handel erhältlichen [Fettblocker](#) funktionieren tatsächlich. Dieses Medizinprodukt enthält den pflanzlichen Wirkstoff aus dem Feigenkaktus. Er sorgt dafür, dass die Kalorienaufnahme aus den Nahrungsfetten um rund ein Drittel gedrosselt wird. Problem: Man muss schon wissen, was man isst und welchen Anteil Fette und Öle an der Ernährung haben. Denn: Nur wer diese zu sich nimmt, profitiert vom Effekt!

Andrea Grohn vom Ernährungsportal nu3.de: „Fettblocker funktionieren und schleusen Kalorien aus Nahrungsfetten aus dem Körper. Voraussetzung dafür ist allerdings, dass man sich schon recht gut mit seiner Ernährung auskennt.“ Doch genau das ist eine der wichtigen Grundlagen dafür, seine Ernährung dauerhaft gesund zu gestalten.

### **Für Naschkatzen: Kohlenhydratblocker**

Kalorienzählen und Verzicht sind nicht jedermanns Sache. Viele Diätwillige werden von einem unbändigen Appetit auf Kohlenhydrate überwältigt. Nudeln, Brot oder Reis – schwer, da zu widerstehen! [Kohlenhydratblocker](#) funktionieren mit dem rein pflanzlichen Wirkstoff PhaSeo aus der Phaseolus vulgaris, der grünen Gartenbohne. Hier wird die Kalorienaufnahme aus den Kohlenhydraten der Nahrung reduziert. Die nu3-Expertin erklärt: „Wer sie vor dem Essen einnimmt spart bei kohlenhydratreicher Kost einige Kalorien. Sinnvoll für alle, die nicht ganz verzichten oder etwa beim Geschäfts dinner einfach nicht Nein sagen können.“

### **Für Koch-Fans: Low Carb**

Für Freunde von Low Carb gibt es mittlerweile viele Spezialprodukten. Die Funktionsweise: Bei dieser Diät reduziert man Kohlenhydrate wie Pasta, Brot oder Kartoffeln auf ein Minimum. Sogar Low Carb [Spaghetti](#), [Fettuccine](#) oder speziellen [Reis](#) gibt es. Eine Portion hat dann nicht mal 20 Kilokalorien, damit spart man 90% der Kalorien. Basis dieser High-Tech-Produkte ist Glucomannan. Aus diesem Ballaststoff der Konjak-Knolle kann der Körper kaum Energie gewinnen und man hat trotzdem den vollen Essens-Genuss. Andrea Grohn rät: „Low Carb Nudeln muss man mit etwas Kreativität aromatisieren, etwa mit Tomatenpüree, Chili und Ingwer. Die Scharfstoffe heizen zusätzlich die Fettverbrennung an!“

### **Pressekontakt:**

Michael Divé  
Leiter Unternehmenskommunikation  
Email: [michael.dive@nu3.de](mailto:michael.dive@nu3.de)  
Telefon: +49 (0) 30 / 340 443 857

### **Über nu3**

nu3 ist Europas führender Anbieter für intelligente Ernährung. Im Online-Shop finden Kunden für ihr Ziel und ihre Philosophie das passende Produkt in den Bereichen Abnehmen, Naturkost, Sport, Gesundheit und Schönheit. Das nu3-Expertenteam aus Ökotrophologen, Sportwissenschaftlern und Medizinern sucht ständig innovative Produkte für das wachsende

Sortiment mit aktuell rund 6.500 Artikeln. nu3 beschäftigt rund 230 Mitarbeiter und ist in 25 Ländern aktiv, darunter seit November 2015 in China. <http://www.nu3.de>