

Vergessen Sie die Wunschbilder der herkömmlichen Diäten, bei denen langfristig nur der Jo-Jo-Effekt siegt und die Mühe umsonst war.

In Wirklichkeit haben Sie Anspruch auf ein ehrliches, stimmiges Konzept, nämlich ein Konzept, das nachhaltig funktioniert!

Wer tatsächlich abnehmen will, ist auch bereit, ein paar „liebe Gewohnheiten“ zu ändern, wenn die Umstellung sinnvoll, verständlich und nachvollziehbar ist.

Totalen Verzicht und Hunger kennt die Portionsdiät nicht; sie setzt mehr auf gesunde Lebensweise, Eigenverantwortung, Lernfähigkeit und Einsicht, weniger auf Perfektion.

Das PD-Konzept kennen- und schätzen-lernen: Einfach ausprobieren!

[www.portionsdiaet.de](http://www.portionsdiaet.de)

Weitere Informationen und Optionen gibt es im Internet unter

*Portionsdiaet.de*

- Motivation und Beratung
- Meinungsaustausch
- Erfahrungsaustausch
- Hilfe für Angehörige

auf Gegenseitigkeit.

*wir können*

- das Übergewicht angehen
- das Thema mitgestalten
- Probleme bewältigen
- Neues entdecken und wagen
- Alternativen anbieten
- mitmischen bei

[www.portionsdiaet.de](http://www.portionsdiaet.de)

- Die PD weiterempfehlen - mündlich, oder z.B. auf Facebook

Herausgeber:  
Klaus-Peter Baumgardt  
Breslauer Str. 15  
65510 Idstein

*Abnehmen  
+ langfristig  
Gewicht  
halten*



*Minus X Kilos*

*durch*

*die*

*Portionsdiät*

„Beim Essen kommt es ja nur auf die Einteilung an...“

Wir unterscheiden Portionen in den Lebensmittelgruppen



Die PD kommt ohne Kalorienzählen und umständliches Abwiegen aus:

Es werden lediglich Portionen notiert.

[www.portionsdiaet.de](http://www.portionsdiaet.de)

Fast alle Ernährungswissenschaftler fordern

Ernährungsplanung und Ernährungsprotokoll.

Bei der PD geht das mit einem einfachen Formular zum Selbst-Ausdrucken und –ausfüllen

*in einem  
Arbeitsgang!*

Der Aufwand: Nur fünf Minuten pro Tag, plus zwei Minuten pro Woche fürs Wiegen und Eintragen in die Langzeit-Tabelle.

Damit haben Sie die Übersicht, und der Erfolg kommt mit dem Überblick.

[www.portionsdiaet.de](http://www.portionsdiaet.de)

*Portionsdiaet.de*

bietet

*kostenlos*

100 Beispiel-Rezepte

Recherchen zu Sattmacher-Lebensmitteln, mit denen Sie Ihren Kalorienverbrauch um 12 Prozent senken können.

Tipps zur gesunden Bewegung  
Tipps zur Entspannung  
Tipps zur Stressbewältigung  
Tipps zur Stressvermeidung  
Allgemeine Grundzüge einer gesunden Lebensführung  
Austausch über alle Diät-bedingten Probleme

[www.portionsdiaet.de](http://www.portionsdiaet.de)