

DIE GROSSE

Diät- Lüge

**FETT MACHT FETT!
LIGHT HÄLT LEICHT!** Oder?
Food-Experten verraten,
was Diäten (nicht) bringen!

UNSERE ERNÄHRUNGS EXPERTEN:



**DR. SVEN
WERCHAN**
Food- & Fas-
ten-Experte
[www.fasten-
lounge.de](http://www.fasten-
lounge.de)



**CAROLINE
BIENERT**
Food-Coach
aus München
[www.body-
code.de](http://www.body-
code.de)



**CARSTEN
MÜTZE**
Food-Coach,
Pers. Trainer
[www.fitand-
food-coach.de](http://www.fitand-
food-coach.de)



**DAGMAR
VON CRAMM**
Autorin & Öko-
trophologin
[www.dagmar-
voncramm.de](http://www.dagmar-
voncramm.de)

NEULICH BEIM MITTAGESSEN IN DER KANTINE: Vier Frauen und ein Mann. Während der Herr in der Runde heißhungrig in seinen Leberkäs beißt, halten die Ladys sich an Reis, Vollkornbrot oder an mit Essig und Öl besprenkelte Salatblätter. Sie kennen nur ein Ziel: Nach den Winterschlemmereien die **Bikini-Figur wiederzubekommen**. Jedes Jahr im Frühling kocht man nach den neuesten Hochglanzversprechungen in der Hoffnung, dieses Mal fünf Kilo in

einer Woche abzuspecken. Längst sind wir wahre Ernährungsexpertinnen – und kennen das Schlank-Rezept genau: wenig Kohlenhydrate, kaum Fett, keine Süßigkeiten und literweise stilles Wasser. Und trotzdem: Zwischen Theorie und einer 36-Slim-Jeans stecken etliche und hartnäckige Kilo. Doch statt auf eine sinnvolle Ernährung umzustellen, suchen wir bei Amazon (hoffnungsvolle 1331 Treffer mit dem Suchwort Diät!) nach leckeren und leichten Wunder-Wegen. Und fallen immer wieder auf die 90-60-90-Versprechen **von Atkins und der Light-Industrie** herein. Zu Recht? Das wollten wir von unseren Experten wissen...