

# Diät mit Genuss



**TRAUMFIGUR.** Essen ohne selbst zu kochen und dabei abnehmen? 15 Frauen haben für WOMAN den Diät-Lieferservice Dietix drei Wochen lang getestet. Drei von ihnen erzählen von ihrem Abnehm-Erfolg.



**K**atrin Geysler strahlt über das ganze Gesicht. Kein Wunder – die 30-Jährige ist vier Kilo leichter. Die zweifache Mutter hat rechtzeitig vor Sommerbeginn mit dem Lieferservice Dietix ihr Traumgewicht erreicht. Die Korneuburgerin sowie Karin Dopplinger aus Wien und Sandra Prunk aus Linz sind drei von 15 Frauen, die das Abnehmprogramm drei Wochen lang für WOMAN getestet haben.

**Konzept.** Bei Dietix kommen täglich fünf Mahlzeiten auf den Tisch (Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie zwei Jausen), die pro Tag maximal 1.200 kcal ausmachen. Auf die Art sollen pro Woche bis zu zwei Kilo purzeln. „Ich war ehrlich gesagt ziemlich verblüfft. Obwohl es ja nicht viele Kalorien sind und ich die Jausen zu den

Hauptmahlzeiten gegessen habe, hatte ich nie Hunger“, erinnert sich Sandra Prunk, 30, die fünf Kilo verloren hat.

**Vorteil.** Dietix-Kunden können zwischen drei verschiedenen Wochenboxen wählen: mediterran, klassisch und vegetarisch. Alle Speisen werden einmal pro Woche in schockgefrorenem Zustand fertig nachhause geliefert (Kosten für sechs Tage: € 89,90 plus Lieferkosten von € 13,08). Dann heißt es nur noch: Raus aus der Verpackung und hinein in die Mikrowelle oder den Heißluftofen – fertig! Ein Vorteil, den auch Katrin Geysler zu schätzen weiß: „Ich bin eine, die wenig Zeit hat. Deshalb finde ich Dietix sehr praktisch.“ Einzig am siebenten Tag – meist am Sonntag – muss selbst gekocht werden. Die Homepage [www.dietix.eu](http://www.dietix.eu) verrät leckere Rezepte, die leicht umzusetzen sind.

**Geschmack.** Die gelieferten Fertiggerichte sind schnell zubereitet (maximal elf Minuten) und haben den Leserinnen richtig geschmeckt. „Meine Lieblingspeise ist der Schellfisch

**TAGESRATION.** Die tägliche Kalorienzufuhr beträgt maximal 1.200.

mit Bohnengemüse und Kartoffelpüree. Aber auch der Nudelpotp ist köstlich“, ist Karin Dopplinger, 30, die jetzt drei Kilo weniger wiegt, begeistert. Ihre Töchter Theresa, 3, und Lotti, 17 Monate, waren neidisch auf die guten Sachen der Mama. „Sie durften bei mir manchmal kosten. Wenn ich Joghurt oder Obst gegessen habe, habe ich den beiden auch etwas hergerichtet“, erzählt die Wienerin.

**Sünden.** Das Abnehmprogramm erfordert aber auch viel Selbstdisziplin. „Ich esse gern Knabberereien beim Fernsehen. Während der drei Wochen habe ich mich beherrschen müssen. Nur manchmal habe ich mir einen Radler oder ein Glas Wein gegönnt“, verrät Katrin Geysler. Goodie: Wenn einen der Heißhunger packt, hilft ein Motivationsanruf bei der kostenlosen Dietix-Hotline unter 0800/0800 48.

CHRISTINE ZIECHERT ■

»Ich bin eine, die wenig Zeit hat. Deshalb finde ich das Dietix-Lieferservice sehr praktisch.«

KATRIN GEYSER, 30, BANKANGESTELLTE



**ERFOLG.** Sandra Prunk aus Linz hat in drei Wochen vier Kilo verloren.



**SÜSSE FRÜCHTCHEN.** Karin Dopplinger, 30, ließ ihre Töchter Theresa, 3, und Lotti, 17 Monate, bei Joghurt und Obst mitnaschen.

FOTOS: CHRISTINE WÜRNIG, HERMANN WAKOLBINGER