



GESUND ERNÄHRUNG

»Das Preis-Leistungs-Verhältnis stimmt. Man braucht selbst nichts mehr besorgen.«

CLAUDIA MACAL, 43,
ITG, FOTO-
REDAKTION

»Ich finde es praktisch, dass man die Box in die Arbeit oder nachhause geliefert bekommt.«

SERMIN KAYA, 25,
REDAKTEURIN
BEAUTY

»Die größte Umstellung für mich waren die fünf Mahlzeiten, das war ich nicht gewohnt.«

PETRA KLIKOVITS, 29,
RESSORTLEITUNG
SOCIETY

»Ich konnte sogar mehr als sonst essen, weil die Kalorien viel bewusster ausgewählt waren.«

KATRIN KUBA, 30,
RESSORTLEITUNG
REPORT

»Dank dem Plan trinke ich nun stündlich ein Glas Wasser. Vorher habe ich zu wenig auf ausreichend Flüssigkeit geachtet.«

MELANIE ZINGL, 21,
REPORT, SOCIETY

VORTRAG. Dietix-Diätologin Alexandra Haupt erklärt die Basics gesunder Ernährung.



Der Duft von frisch gebratenem Fisch liegt bereits in der Luft, als die fünf Testerinnen aus der WOMAN-Redaktion in der Dietix-Lounge ankommen. Der Abnehmprofi hat geladen, um dort sein neues Programm vorzustellen. Denn nach dem Launch der Abnehmboxen im Frühjahr wurde das Angebot erweitert und auch ein Programm für all jene auf den Markt gebracht, die einfach nur ihr Gewicht halten wollen: die Dietix Balance-Box.

Geschmacks-Check. Für die WOMAN-Redaktion beginnt das Programm mit einer Verkostung: Pangasiusfilet mit Gemüse, Hähnchen mit Gemüse-Joghurt-Sauce und Nudeln sowie Kartoffeltaschen mit Frischkäse werden auf einem Teller weitergereicht, jeder kann sich ein Stück davon nehmen. Die fünf Redakteurinnen sind begeistert. Die eine oder andere hat auch bald einen Favoriten erkoren, wie etwa Melanie Zingl vom Report-Ressort: „Die Hähnchenfilets mit der Sauce sind wirklich köstlich – und sie sind gesund!“ Die gesamte Gruppe ist überrascht, wie lecker und gehaltvoll Tiefkühl-essen schmecken kann. Denn bei Dietix werden die fertigen Speisen schockgefroren, damit möglichst viele Vitamine erhalten bleiben. Diätologin Alexandra Haupt erklärt nebenbei die Basics des Programms und was bei gesunder Ernährung besonders wichtig ist. Denn auch wenn man bereits viel über gesundes Essen weiß, ist man vor Fehlern nicht gefeit. Bestimmte Gewohnheiten, die man sich im Laufe

WOMAN ISST GESUND

BESSERE KOST. Hin und wieder daran erinnert zu werden, wie wichtig gesunde Ernährung ist, kann nicht schaden. Das fanden auch fünf WOMAN-Redakteurinnen, die das Angebot des Abnehmprofis Dietix testeten.

SYMPATHISCH.

Bei den Erklärungen kommt auch der Spaßfaktor nicht zu kurz, siehe rechts: P. Klikovits und C. Macal.



PORTIONSWEISE. Bei der Verkostung wird der Teller herübergereicht, und jeder kann probieren. Auf dem Foto: M. Zingl und S. Kaya (v. l.).

der Zeit zugelegt hat, sind nicht immer die besten. So kommen auch bei dieser Diskussion Ernährungssünden zutage. Society-Leiterin Petra Klikovits etwa lässt im Alltag oft das Mittagessen aus und isst dafür am Abend mehr. Oder Report-Chefin Katrin Kuba vergisst häufig auf die fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag. Allgemein wird viel zu wenig getrunken. Nach eineinhalb Stunden Essen und gemütlichem Plaudern gehen alle begeistert zur Arbeit und sind motiviert, in der darauffolgenden Woche die Balance-Box zu testen.

Bewährungsprobe. Die Box mit den 24 Hauptspeisen (zum € 121,98 inklusive Versand), die man beliebig einteilen kann, gibt es in den Geschmacksrichtungen klassisch, mediterran und vegetarisch. Die Zustellung erfolgt an die Wunsch-Adresse, was Beauty-Redakteurin Sermin Kaya überzeugt: „Praktisch, dass ich wählen kann, ob die Box nachhause oder in die Arbeit kommt.“ Letzteres ist meist die bessere Wahl, wie die Testerinnen einstimmig feststellen, weil man dann nicht daheim auf die Lieferung warten muss. Aber auch sonst ist der Kunde König: Für Frauen und Männer gibt es sogar individuell zugeschnittene Porti-

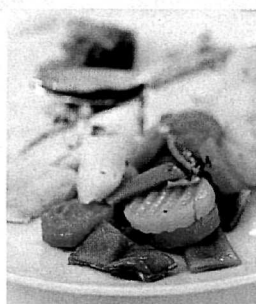
onsgrößen. Mit dabei ist ein Plan mit empfohlenen Zwischenmahlzeiten, immer auf Alter und Geschlecht abgestimmt. Dass die Hauptspeisen zu Mittag nur kurz in der Mikrowelle aufgewärmt werden, ist an den folgenden Tagen

unschwer in der Redaktion erkennbar. Denn kurz nach ein Uhr läuft die Mikrowelle auf Hochtour. Während sich einige strikt an den Plan halten und jetzt immer daran denken, ein Glas Wasser zu trinken, sind andere et-

was undisziplinierter und verlegen die Hauptmahlzeit wieder auf den Abend, wie Petra Klikovits: „Die größte Umstellung für mich waren die fünf Mahlzeiten.“ Das positive Feedback lässt jedenfalls nicht lange auf sich warten. Claudia Macal, Leiterin der Fotoredaktion: „Ich habe mich nach dem zweiten Tag schon besser gefühlt.“ Ähnlich erging es Katrin Kuba: „Ich konnte sogar mehr essen als sonst, weil die Kalorien bewusster ausgewählt waren.“

Weitere Infos. Wer an den Angeboten von Dietix interessiert ist, kann sich wie die Redaktion einen kostenlosen Verkostungstermin ausmachen und sich das System erklären lassen. Kontakt: 0800 0800 48 bzw. www.dietix.eu.

EVA JANKL, CHRISTINE ZIECHERT ■



GESUND & SCHMACKHAFT.
Pangasiusfilet natur mit Gemüse und Petersilkkartoffeln.