

99 / GESUND ABNEHMEN

DIÄT aus der BOX

SCHNELL SCHLANK. Die WOMAN-Redaktion hat getestet: Was bringen die Abnehmboxen des Essenzustellers Dietix wirklich? Fünf Redakteurinnen ziehen Bilanz nach einer Woche ausgewogener Diätkost.

Wir haben es natürlich wieder einmal besonders schlau eingefädelt: Fünf Redakteurinnen hatten kurz vor Weihnachten die Möglichkeit, sich mithilfe von Dietix, einem Zusteller von Diätkost, eine Woche lang gesund und ausgewogen zu ernähren. Und das ganz ohne Aufwand, denn das Essen für

den Zeitraum wird in einer Box direkt nachhause oder ins Büro geliefert: Frühstück, Hauptmahlzeiten und Snacks, alles inklusive. Während die anderen Punsch trinken und Weihnachtskekse essen waren, hieß es für die Testrinnen: Essen nach Plan. Doch wer zuletzt lacht, lacht am besten, denn alle fünf haben davon profitiert. Bei der einen oder anderen ist ein Kilo von den Hüften verschwunden,

und alle haben sich danach besser gefühlt (siehe rechts).

Probieren Sie es aus. Machen Sie es nach, und starten Sie nach Weihnachten mit Ihrem Abnehmprogramm. Vereinbaren Sie mit Kollegen oder Freunden einen Gratis-Verkostungstermin in der Wiener Dietix Lounge, und probieren Sie aus, ob diese Diät etwas für Sie ist. Kontakt: dielix.eu bzw. 0800 0800 48.

EVA JANKI, CHRISTINE ZIECHERT ■



ABNEHMBOX. Die Box enthält die Speisen für eine Woche. Kosten: € 89,90 exklusive Versand.

LECKER. Fisch, Gemüse, Wildreis – machen nicht nur satt, sondern enthalten auch wertvolle Inhaltsstoffe.



PETRA KIKOVITS, 29,
 Ressortleitung Society

■ **Fit.** Mein Ziel war, mich gesünder und bewusster zu ernähren, was mir auch gelungen ist. Ich **aß bis dato nur einmal am Tag, dafür aber ordentlich.** Es ist mir zwar nicht leicht gefallen, fünfmal täglich zu essen, dafür hatte ich nie Heißhunger. Ob ich abgenommen habe, weiß ich nicht – ich habe keine Waage, aber ich habe mich besser gefühlt.



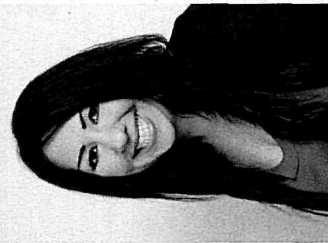
KATRIN KUBA, 31,
 Ressortleitung Report

■ **Erfolgreich.** Da ich über den Tag verteilt mehr als sonst gegessen habe, war ich immer satt. Und dabei habe ich auch noch ein Kilo abgenommen. Was mir geblieben ist? Seit dieser Woche esse ich täglich ein Stück Obst am Vormittag, genauso wie einen gesunden Snack am Nachmittag. Nur offen gesagt: Von Aufläufen habe ich vorerst genug.



MELANIE ZINGL, 21,
 Redakteurin Report & Society

■ **Gesund.** Statt Muffins standen vergangene Wochen Obst, Gemüse und Fisch am Speiseplan, und das gleich fünfmal am Tag. Optimal für alle, die wie ich, sonst schnelle Snacks bevorzugen. Am dritten Tag habe ich mich besser gefühlt, abgenommen habe ich in der Woche jedoch leider nichts. Aber ehrlich: Einmal habe ich sogar genascht.



SERMIN KAYA, 25,
 Redakteurin Beauty

■ **Sportlich.** Mit Dietix musste ich von einem deftigen Frühstück auf Knäckebröt und Aufstriche umsteigen. Aber das war okay, dadurch fühlte ich mich gleich in der Früh aktiv und leicht. Schwierig war das Essengehen mit Freunden, da ich die Einzige war, die im Lokal nichts aß. Bilanz: Mirus ein Kilo. Und seitdem mache ich mehr Sport.



CLAUDIA MACAL, 43,
 Leitung Fotoredaktion

■ **Praktisch.** Das Aufwärmen der Mahlzeiten funktioniert problemlos und ist ideal für den Büroalltag. Die Hauptmahlzeit auf Mittag zu verschieben war gewöhnungsbedürftig. Allerdings habe ich mich nach ein paar Tagen echt besser gefühlt, und ich habe 1,5 Kilo verloren. Außerdem esse ich seither mehr Fisch und Gemüse und trinke mehr Wasser.

FOTOS: CHRISTINE WÜRNIG