



Vier Diätpläne, die funktionieren

Bei einer solch großen Auswahl an Diätplänen kann es schwierig sein zu bestimmen, welche Diätpläne funktionieren. Das Internet ist mit Hunderten verschiedener Diäten überflutet, die Sie ausprobieren können. Was Sie verstehen müssen, ist, dass jeder Körper anders auf Diäten und Trainingsroutinen reagiert. Nachdem dies gesagt wurde, sind hier vier Diätpläne, die Sie weiter untersuchen möchten. 1. Diät vom Typ Persönlichkeit Wie bereits erwähnt, reagiert jeder Körper anders, wenn er Diäten und Übungen macht. Dies ist genau der Grund, warum die Persönlichkeitstyp-Diät einer der Diätpläne ist, die funktionieren. Die Prämisse hinter dieser Diät ist, dass Ihr Persönlichkeitstyp bestimmt, was Sie essen …



Bei einer solch großen Auswahl an Diätplänen kann es schwierig sein zu bestimmen, welche Diätpläne funktionieren. Das Internet ist mit Hunderten verschiedener Diäten überflutet, die Sie ausprobieren können. Was Sie verstehen müssen, ist, dass jeder

Körper anders auf Diäten und Trainingsroutinen reagiert. Nachdem dies gesagt wurde, sind hier vier Diätpläne, die Sie weiter untersuchen möchten.

1. Diät vom Typ Persönlichkeit

Wie bereits erwähnt, reagiert jeder Körper anders, wenn er Diäten und Übungen macht. Dies ist genau der Grund, warum die Persönlichkeitstyp-Diät einer der Diätpläne ist, die funktionieren. Die Prämisse hinter dieser Diät ist, dass Ihr Persönlichkeitstyp bestimmt, was Sie essen und worauf Ihr Körper positiv reagiert. Anstatt zu erraten, was Sie essen sollten, um Gewicht zu verlieren, hilft Ihnen diese Diät dabei, anhand Ihrer Persönlichkeit herauszufinden, was für Sie richtig ist.

2. Medifast

Als nächstes steht Medifast auf der Liste der Diätpläne, die funktionieren. Diese Diät besteht aus fünf Mahlzeitenersatz pro Tag. Typischerweise umfassen die fünf Ersatzprodukte Shakes, Riegel, Suppen, Haferflocken und Pudding. Mit dieser Diät werden Sie alle zwei bis drei Stunden essen, während Sie mindestens 64 Unzen Wasser pro Tag trinken. Wenn Sie den Plan effektiv befolgen, werden Sie Gewichtsverluste von zwei bis fünf Pfund pro Woche sehen.

3. Weight Watcher

Dies ist bei weitem eines der am längsten laufenden und bekanntesten Programme zur Gewichtsreduktion. Es umfasst eine gesunde Ernährung, die auf Kalorienkontrolle basiert. Während einige Diäten Sie dazu bringen, Gewicht zu verlieren, helfen dieselben Diäten Ihnen nicht, das Gewicht zu senken. Dies macht Weight Watcher so effektiv, dass sie an einen gesunden Lebensstil glauben, lange nachdem der anfängliche Gewichtsverlust stattgefunden hat.

4. NutriSystem

Die letzte Diät, die Sie sich ansehen sollten, ist NutriSystem. Dies wird oft mit der Jenny Craig-Diät verglichen, da die beiden sehr vergleichbar sind. Es ist eine portionierte Diät, die sich darauf konzentriert, Sie in kurzer Zeit wieder auf den richtigen Weg zu bringen. Anstatt sich Gedanken über das Kochen, Einkaufen und Kalorienzählen zu machen, hilft Ihnen NutriSystem dabei, Ihr Leben wieder in die richtige Richtung zu lenken, indem es kontrolliert, was Sie essen.

Im Internet können Sie aus einer Vielzahl von Diäten auswählen. Dies wirft die Frage auf, wie Sie Diätpläne identifizieren, die funktionieren. Möglicherweise müssen Sie Opfer von Versuch und Irrtum werden, um zu sehen, was für Sie am besten funktioniert. Anstatt Ihre Zeit damit zu verschwenden, Hunderte von Optionen durchzusehen, sollten Sie die vier in diesem Artikel aufgeführten Diäten genauer untersuchen, um festzustellen, ob eine davon am besten zu Ihnen passt.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki