

Presseartikel

Abnehmen mit Schokolade

Die überraschende Diät, die einfach nur gut tut

„Supersonntag“, Auflage 154.000

Kommentar der Lästerschwestern

Karin und Roland Possin, wir danken Euch! Endlich mal Ratgeber, die so ganz nach unserem Geschmack sind.

Denn mit ihrem Buch „Abnehmen mit Schokolade“ haben sie uns aus der Seele gesprochen. Wir brauchten es dazu nicht einmal vollständig durchlesen. Der Ankündigungstext für die Presse genügte vollkommen. Denn „Schokolade macht glücklich. Schokolade entspannt. Schokolade verführt, betört die Sinne, schenkt wunderbare Augenblicke. Warum also auf sie verzichten?“, heißt es darin. Das Beste kommt aber noch: Gerade wenn man seinen Körper in Form bringen möchte, sollte man sich die süßen Momente nicht verwehren. Denn Verzicht bringt Frust, und den können wir nun gar nicht brauchen, wenn wir unseren Pfunden zuleibe rücken wollen.

Glauben Sie das ruhig auch, denn Possins sind nicht irgendwer, sondern ihres Zeichens studierte Ernährungswissenschaftler. Diät-Erfahrene kennen das: die unkontrollierte Schoko-Ess-Attacke schlägt unbarmherzig zu, wenn man sich den Schokogenuss zu lange verboten hat. Diät-Erfolg adé! Und Unzufriedenheit und schlechte Laune gibt's gratis dazu.

Wir machen uns deshalb - wie von Possins empfohlen - die Schokolade zu unserer Verbündeten. Wir genießen jedes einzelne Stück bewusst und beziehen die Schokolade natürlich in unseren ausgewogenen Speiseplan mit ein. Denn - das geben wir gerne zu - wir sind süchtig nach dem Glückshormon Serotonin, das nach dem Schoko-Genuss in unsere Gehirne gespült wird. Oder warum, dachten Sie, haben wir immer gute Laune, strahlen Ruhe und Ausgeglichenheit aus? Wenn Sie uns mal anders erleben sollten, dann stecken Sie uns einfach ein Stück Schokolade in den Mund und alles ist wieder gut.

Krönen Sie also auch Ihre täglichen Mahlzeiten mit einem schokoladigen Highlight. Denn dann sinkt das Bedürfnis nach dem Extra-Schokokick zwischendurch. Sagen Possins. Wenn Sie jetzt immer noch ziemlich griesgrämig durch die nassen, trüben Herbsttage schlurfen, probieren Sie doch einfach unsere Schokoladendiät aus. Am besten bei einem warmen Bad in der Wanne, in der dann auch noch jemand zum Anuscheln sitzt.

Susi & Susi