

Die BRIGITTE Diät 2017 bringt den Stoffwechsel in Schwung

Deutschlands Kantinen-Chefs können sich ab sofort kostenlos auf dem Service-Portal www.BRIGITTE-Diaet-Aktion.de anmelden.

Vom 16. Januar bis 24. Februar 2017 kann die BRIGITTE Diät serviert werden.

Hamburg, 11. Oktober 2016 – Wenn wir ein paar Kilo verlieren wollen, erscheint uns der eigene Körper oft als Feind. Denn mit Heißhungerattacken und Jojo-Effekt versucht er, uns vor dem vermeintlichen Verhungern zu retten. Die neue BRIGITTE Diät 2017 macht den Körper jetzt zum Verbündeten – mit Rezepten und Tipps, die den Stoffwechsel anregen sowie Lebensmitteln, die die Bakterienvielfalt im Darm fördern und regulieren. Auf Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse wird das Abnehmen so wesentlich leichter und der Körper in den gesunden Schlank-Modus umprogrammiert.

Die 30 Rezepte der neuen BRIGITTE Diät werden in der BRIGITTE-Ausgabe 2/2017 veröffentlicht, die am 4. Januar 2017 erscheint: 15 Hauptgerichte, je vier Frühstücks- und Abendbrot-Rezepte sowie sieben vegane Detox-Gerichte für Hauptmahlzeit oder Frühstück. Ab Dezember 2016 erhalten registrierte Küchenleiter vorab exklusiv die Rezepte zum Gratis-Download. Bereits ab sofort können sich Deutschlands Kantinen-Chefs auf dem Service-Portal www.BRIGITTE-Diaet-Aktion.de über die sechswöchige Kantinen-Aktion informieren und anmelden, um ihren Gästen im Januar und Februar 2017 etwa „Seelachs, Gemüsenudeln und Schafskäse-Dip“, „Rosa Krautsalat mit Hähnchen“ oder „Kürbis-Quisotto mit Apfelsenf“ zu servieren.

Zudem besteht über das Service-Portal die Möglichkeit, kostenfreie Werbemittel wie Plakate, Tischaufsteller oder Flyer zur Aktion zu bestellen. In diesem Jahr bietet die BRIGITTE Diät-Aktion einige zusätzliche Features für alle teilnehmenden Kantinen und deren Tischgäste an. Zum einen stehen Samplings der BRIGITTE Diät-Wohlfühl-Tees von Meißner bereit – „Belebung“ mit Grüntee für den Start in den Tag, „Beruhigung“ mit Lavendelblüten für zwischendurch, „Belohnung“ ohne Koffein für die Auszeit am Abend. Zum anderen können die Kantinegäste eine Ausgabe der BRIGITTE kostenlos anfordern sowie vier Wochen gratis beim Online Fitness-Studio „fitnessRAUM“ trainieren. Auf der Landing-Page der BRIGITTE Diät-Aktion stehen ab Aktionsbeginn am 16. Januar zusätzlich exklusive Tipps für eine gesunde Ernährung und vieles mehr zur Verfügung.

Die BRIGITTE Diät-Expertinnen stehen wie gewohnt für alle Fragen rund um die Aktion, Ernährung und Diät bereit. Die BRIGITTE Diät-Aktion läuft bereits seit Jahren erfolgreich in zahlreichen Kantinen Deutschlands.

Über die BRIGITTE Diät

Die BRIGITTE Diät wurde 1969 in Zusammenarbeit von BRIGITTE mit der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und Diätexperten entwickelt. Bis heute begeisterte sie schon Millionen von Frauen und wird von Ärzten und Ernährungsberatern befürwortet. Die BRIGITTE Diät empfiehlt 1.200 bis 1.400 Kilokalorien pro Tag, für Männer 300 mehr. Die BRIGITTE Diät besteht aus einer Vielzahl von Rezepten für Frühstück, Mittag- und Abendessen, die im Baukastensystem zu individuellen Diätplänen zusammengestellt werden. So garantiert die BRIGITTE Diät eine ausgewogene und genussvolle Ernährung. Seit drei Jahren empfehlen die Expertinnen der BRIGITTE Diät die Diät-Regeln „Stundenformel“, „Fatburn-Kick“ und „Kalorienbremse“. Die „Stundenformel“ lautet 4 – 4 – 10 für drei Mahlzeiten am Tag. Sie bezeichnet die Stundenzahl, die mindestens zwischen den Mahlzeiten liegen sollte. Der Hintergrund: Der Stoffwechsel verbrennt am meisten Fett, wenn man ihm ausreichend Pausen gönnt. Hinter dem „Fatburn-Kick“ verbirgt sich die Erkenntnis, dass eiweißreiche Nahrung vor allem abends die Fettverbrennung ankurbelt. Die „Kalorienbremse“ bedeutet, dass kohlenhydratarme Mahlzeiten den Blutzuckerspiegel niedrig halten und die Energiedichte senken.

Pressekontakt

BRIGITTE

PR/Kommunikation

Tamara Kieserg

Gruner + Jahr GmbH & Co KG

Tel: +49 (0) 40 / 37 03 - 55 50

E-Mail: kieserg.tamara@guj.de

www.brigitte.de