

# DIE 8 REGELN



Essen Sie nur drei Mahlzeiten pro Tag: in der strengen Umstellungsphase nicht mehr, nicht weniger und nichts anderes als in Ihrer persönlichen Lebensmittelliste vorgesehen.



Machen Sie nach jeder Mahlzeit mindestens fünf Stunden Pause, ehe Sie die nächste Mahlzeit beginnen.



Lassen Sie jede Mahlzeit nicht länger als 60 Minuten dauern.



Beginnen Sie jede Mahlzeit mit einem bis zwei Bissen der Eiweißportion.



Nehmen Sie pro Mahlzeit nur eine Art Eiweiß auf, jedoch zu jeder der drei Mahlzeiten eine andere Art.



Essen Sie nach 21.00 Uhr möglichst nichts mehr.



Trinken Sie über den Tag verteilt die für Sie errechnete Menge Wasser (Faustregel: im Allgemeinen 35 Milliliter Wasser pro Kilogramm Körpergewicht).



Essen Sie das Obst (u. a. täglich einen Apfel) zur Mahlzeit dazu oder als Dessert.