



ideal  
body

Leitfaden für den Diätalltag

Gesundheit • Lebensstil • Idealbody Diät®

## Wir begrüßen alle Abnehmwilligen!

Wenn Sie Ihr Idealgewicht ohne Hungern, besonderen Speiseplan oder ständigen Muskelkater erreichen wollen, sind Sie bei uns gut aufgehoben.

### Mit der Idealbody Diät® erhalten Sie sichtbare Ergebnisse mit nur wenig Aufwand!

- Die **Ergebnisse** sind schon von Beginn an in Zentimetern oder Kilos zu messen.
- Sie müssen keine speziellen Dietsmahlzeiten zubereiten: 1 Shake = 1 Mahlzeit.
- Während unserer Diät **laufen Sie nicht vor Hunger die Wände hoch**, darum können Sie jeder Versuchung leicht widerstehen.
- Der Gebrauch ist sehr **einfach** – die Shakes sind leichter zuzubereiten als eine Tasse Tee.
- Sie können spüren, wie sich **Ihr Organismus auflädt**: mit hohem Eiweißgehalt, Vitaminen, Spurenelementen und Mineralien.

### Warum lieben Abnehmwillige die Idealbody Diät®?

- Weil sie **sicher ist**: Unsere speziellen Dietshakes beinhalten alles, was unser Körper benötigt: Eiweiß, Kohlenhydrate, Fettsäuren, Ballaststoffe, PLUS 22 verschiedene Vitamine und Mineralstoffe.
- **Keine Nebenwirkungen**: Während der Diät bleiben Ihr Allgemeinbefinden und Ihr Stoffwechsel völlig normal.
- Die Diät kann **an die eigenen Anforderungen angepasst** werden: Ob nur ein paar Kilos oder größeres Übergewicht – alles ist mit der Idealbody Diät® möglich.
- Sie müssen nicht ewig Diät halten, können sie aber auch zu einem Teil Ihres Lebens machen: **Sie ist für kurze, aber auch über längere Zeit äußerst effektiv!**



## Was garantiert die Gewichtsabnahme?

**W**ir sind stolz darauf, dass die Produkte, Diätprogramme und das Beratungsprogramm von Idealbody Diät® seit 2004 vielen tausend Abnehmwilligen die Lösung für ihre Gewichtsprobleme bietet. Schließen Sie sich auch der Gemeinschaft zufriedener Idealbody Diät® Abnehmwilligen an!

### Wir begleiten Sie die ganze Diät hindurch!

Am wichtigsten ist, dass Sie spüren: Eine Diät mit uns ist kein einsamer Kampf! Mit uns kann diese Diät eines der schönsten Erlebnisse Ihres Lebens werden.

- Folgen Sie uns auf Facebook:  
<https://www.facebook.com/Idealbodyshake>
- Folgen Sie uns auf Instagram:  
[https://www.instagram.com/idealbody\\_deutschland/](https://www.instagram.com/idealbody_deutschland/)
- Führen Sie auf unserer Webseite ein Diättagebuch

### Wenden Sie sich um Hilfe an unsere Berater:

- bei der Auswahl des für Sie idealsten Idealbody Diät® Programms
- mit egal welcher Diätfrage
- zur Veränderung Ihres Lebensstils; wir bieten individuell zugeschnittene Beratung
- abonnieren Sie nach dem Kauf unsere Infomaterialien und bilden Sie sich weiter!



## Smartdiät

Wenn Sie auch bei Diäten nach der einfachsten Lösung suchen, dann ist die Smartdiät das beste für Sie. Hier werden zwei Mahlzeiten täglich (die Zwischenmahlzeit am Nachmittag und das Abendessen) durch einen Shake ersetzt, und zum Frühstück und zum Mittagessen essen Sie ein gesundes, kohlenhydratarmes Gericht. Mit dieser einfachen Methode können Sie die überschüssigen Pfunde nach und nach loswerden.

## DIE VOLLSTÄNDIGE DIÄTKUR



Frühstück  
3-400 kcal



Mittagessen  
600 kcal



Zwischen-  
mahlzeit



Abend-  
essen

## 30-Tage-Basis-Diät®, kombiniert mit Mahlzeiten®

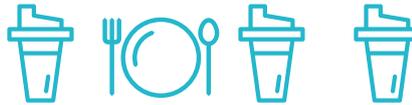
Sollten Sie weniger als 10 kg Übergewicht haben, dann wählen Sie auf jeden Fall diese Diätform! Sollten Sie deutlich mehr Übergewicht haben als 10 kg, empfehlen wir ebenfalls diese Diätform, da ein Diätprogramm für Sie nicht ausreichen wird. Das 30-Tage-Basis-Diät kann man jedoch ohne Pause so lange wiederholen, bis das Wunschgewicht erreicht ist. Wählen Sie dieses Programm auch, wenn Sie es schwer ertragen, nur Shakes zu trinken und es Ihnen wichtig ist, auch feste Speisen zu sich zu nehmen. **Das Programm besteht aus drei Phasen:**

### 1. PHASE (1-3. TAG)



Frühstück Mittagessen Zwischen-  
mahlzeit Abend-  
essen

### 2. PHASE (4-17. TAG)



Frühstück Mittagessen Zwischen-  
mahlzeit  
600 kcal Abend-  
essen

### 3. PHASE (18-30. TAG)



Frühstück Mittagessen Zwischen-  
mahlzeit  
1200-1500 kcal  
Abend-  
essen

Für Männer und Frauen über 165 cm wird während des Programms eine Zwischenmahlzeit empfohlen (um ca. 17 h). Bei einer Körpergröße über 180 cm wird um ca. 11 h der Verzehr von Obst mit niedrigem Zuckergehalt (z. B. Apfel) empfohlen. **Damit Sie sich keinen Augenblick Sorgen wegen der Kalorienzählerei machen, über Hauptspeisen und Frühstück den Kopf zerbrechen müssen, schicken wir Ihnen einen tabellarischen Musterspeiseplan für alle 30 Tage, an den auch die Rezepte angeschlossen sind.**

## CURVY-Diät (mehr als 40 kg Übergewicht)

Wenn Ihr Übergewicht die 40 kg übersteigt, brauchen Sie unbedingt dieses Programm. Bei diesem Programm wechseln einander intensive und weniger intensive Phasen ab: Durch diese Phasen wird die Gewichtsreduzierung einfacher, Ihr Körper wird weniger belastet, dennoch ist das Ergebnis innerhalb kurzer Zeit gut sichtbar.

## 90-Tage-Diät

Sollten Sie 15-20 kg oder mehr ohne Stress und mit Konzentration auf eine Änderung des Lebensstils abnehmen wollen, damit auch sicher kein Jojo-Effekt auftritt, dann liegen Sie mit der 90-Tage-Diät genau richtig. Sie erhalten die Shakes und das Zubehör für die 90 Tage mit großer Ermäßigung, Sie können innerhalb dieser drei Monate auch die Veränderungen in Qualität, Menge und Regelmäßigkeit Ihrer Essgewohnheiten ohne besondere mentale Anstrengung zur täglichen Routine, zur neuen Gewohnheit machen.

Wenn Sie sich trotz der Informationen in dieser Broschüre nicht sicher sind, welches Programm Sie wählen sollten, verzweifeln Sie nicht, sondern rufen Sie uns an. Unsere Berater helfen Ihnen gerne: schreiben Sie eine E-Mail ([info@idealbody.de](mailto:info@idealbody.de)), in der Sie uns Ihre Fragen mitteilen.



# Erfolgsgeschichten

## Die kurze Geschichte von Erika und ihrer Traumfigur

**E**rika hat wahr gemacht, wonach sich alle sehnen: Sie hat ihr Traumgewicht erreicht, **13 Kilo abgenommen**. Das hat sie außerdem als angenehmes Abenteuer erlebt.

*„Ich fühlte, dass die aufrichtige Absicht vorhanden war, willensstark bin ich immer schon gewesen, doch ich wollte auch fachliche Unterstützung zum Erreichen meines Ziels. Die habe ich vom professionellen Idealbody Team erhalten: jede vorstellbare Unterstützung (fachlich geprüfte Diät, ständige Kontrolle, sachverständige Ratschläge usw.), mit denen ich sicherstellen konnte, dass meine Anstrengungen auch zum Ziel führen. Und ich wurde nicht enttäuscht: Ich erreichte mein Idealgewicht, **nahm von 74 kg auf 61 kg ab**. Auch war es überhaupt nicht schwierig, keine Qual, kleine Plackerei: Das Ganze begann eher als angenehmes Abenteuer, das mich meinen Träumen immer näher brachte.“*



## Melinda: „Alle meine Erwartungen wurden übertroffen!“

Auch Melinda wurde vom Idealbody Diät-Team mit viel Aufmerksamkeit beim Loswerden überflüssiger Kilos unterstützt. Von der Veränderung sind alle erstaunt!

*„Ich fühlte mich während der Diät sehr wohl, war kein einziges Mal krank und je mehr Gewicht ich verlor, desto glücklicher wurde ich. Heute bin ich der Sonnenschein selbst! Ich habe 82 kg, trage um 5 Nummern kleinere Hosen, bin um 26 kg leichter. Alle, die mich kennen, sind perplex von der Veränderung, die ich durchgemacht habe. Ich trage wieder Röcke, Kleider, bin schlanker geworden, ausgeglichener, es ist ein wunderbares Gefühl, in meiner Haut zu stecken. Natürlich will ich noch mehr abnehmen und jetzt weiß ich auch, dass es möglich ist, denn ich habe zu sporteln begonnen und achte darauf, wann, wieviel und was ich esse. Zum Abendessen trinke ich auch weiterhin einen Shake und nähere mich mit Lichtgeschwindigkeit der Sieben auf der Zehnerstelle meiner Waage. Bis zur Traumfigur gibt's kein Halten mehr, ich werde sie erreichen und noch viel glücklicher sein, als ich es jetzt schon bin.“*



## Uwe erreichte ein Rekordergebnis!

**H**alten Sie sich fest: Er verlor 38,2 kg in 5 Monaten. Das Schönste am Ganzen ist diese wohltuende Veränderung des Lebensstils, den Uwe nun nicht nur für lebbar hält, sondern ausgesprochen gerne hat.

„Gleich zu Beginn wurde ich damit konfrontiert, wie schwer es ist, der Verlockung schwerer Speisen zu widerstehen. Während ich nur Shakes trank, machte ich meiner Familie Spiegeleier in Schmalz und dann kamen auch noch Feiertage und besondere Anlässe: Ostern, Hochzeitstag, Geburtstage. Dennoch habe ich in solchem Tempo abgenommen, dass jedes Mal, als ich mich auf die Waage stellte, mein Entschluss bekräftigt wurde und es außer Frage stand, dass ich das die 30-Tage-Basis-Diät so oft wiederhole, bis ich mein Wunschgewicht erreicht habe. Die große Gewichtsabnahme hat mich vollständig umgeformt, deshalb wurde ich ständig von meiner Familie, Freunden und Bekannten beglückwünscht. Nicht nur einmal wurde ich auf der Straße angehalten und immer wurde mir voller Anerkennung gratuliert. Meine Geschichte hat wohl auch den einen oder anderen angespornt. Die Programme von Idealbody® haben meinen Lebensstil von Grund auf geändert und ich bin mir sicher, dass ich auch das nächste Ziel erreichen kann: Das Gewicht zu halten.“



## Rezepte für Mittagessen mit 600 kcal

Vergessen Sie nicht: Wenn Sie die Idealbody Diät® absolvieren, müssen Sie keine Kalorien zählen, auch wegen des Speiseplans oder wegen Rezepten müssen Sie sich keinerlei Sorgen machen, weil Sie von uns auch den 30-Tage-Musterspeiseplan erhalten, dort finden Sie in einer übersichtlichen Tabelle Speisen und Kaloriengehalt und alle Rezepte sind auch angeschlossen.

Als Vorgeschmack finden Sie in unserem Heft 5 Rezepte für Hauptmahlzeiten, um sehen zu können: damit Sie sehen können: Jeder Tag der Diät ist ein Geschmackserlebnis und überaus einfach!

### FETA-TOMATEN-PUTENBRUST MIT WOK-GEMÜSE

#### Zutaten für 2 Portionen:

- 160 g Fetakäse
- 4 Stk. Tomaten
- 200 g Putenbrust
- 400 g tiefgekühltes Wok-Gemüse
- 70 g Quinoa

#### Zubereitung:

Das Fleisch wird in Streifen geschnitten, gesalzen, gepfeffert und dann mit wenig Öl im Wok (oder einer Pfanne mit hohem Rand) angebraten. Einige Minuten später fügen wir das Gemüse hinzu, das wir auch anbraten und dünsten, bis es weich ist. Das Quinoa wird gewaschen und in doppelter Menge Wasser oder Suppe (so schmeckt es besser), auf kleiner Flamme, zugedeckt weichgekocht. Wenn es fertig ist, mischen wir es unter das Gemüse und Fleisch. Die Tomaten werden ganz zum Schluss hinzugefügt, der Fetakäse erst beim Anrichten.

**Energiegehalt: 600 kcal/Portion**



# HÜHNERBRUST NATUR MIT GRIECHISCHEM BAUERNNSALAT UND GETOASTETEM GRAHAMBROT

## Zutaten für 2 Portionen:

- 3 Stk. Tomaten
- 1 Stk. Schlangengurke
- 2 kleine rote Zwiebeln
- 200 g Fetakäse
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- 300 g Hühnerbrust
- 4 Scheiben Graham-Toast

**Tipp:** Für den Salat können Sie außer dem Olivenöl auch andere kaltgepresste Öle verwenden, da diese außerordentlich wertvolle Nährstoffe enthalten wie z. B. Leinöl oder Nussöl!

## Zubereitung:

Alle Zutaten werden gründlich gewaschen und ungefähr gleich groß geschnitten. Die Zwiebeln schneidet man in kleine Würfel. Die Zutaten werden in eine tiefere Schüssel gegeben, Öl und Zitronensaft werden hinzugefügt und die Zutaten werden anschließend mit Salatlöffeln vorsichtig vermischt. Die Hühnerbrust wird mit einem EL Olivenöl und Gewürzen in der Pfanne gegrillt, zum Salat gibt es pro Person zwei Scheiben (~40 g) getoastetes Graham-Toastbrot.

**Energiegehalt: 594 kcal/Portion**



## SPAGHETTI MIT TOMATEN- FLEISCHSAUCE

### Zutaten für 2 Portionen:

- 160 g Hartweizengrieß-  
Spaghetti
- 1 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 120 g mageres Schweine-  
fleisch
- 200 g Tomatenmark
- Thymian
- Basilikum
- Petersilie
- Salz, Pfeffer
- 100 g magerer Käse

**Tipp:** Es können auch Vollkornnudeln verwendet werden, die wegen ihres höheren Ballaststoffgehalts eine positive Wirkung auf das Verdauungssystem haben!

### Zubereitung:

Die Nudeln werden gekocht. Für die Tomatensauce röstet man die klein gewürfelte Zwiebel glasig und fügt anschließend das Hackfleisch hinzu. Das Fleisch wird angeröstet und mit dem Tomatenmark und ein wenig Wasser fertiggedünstet. Schließlich wird die Sauce gewürzt. Nach nochmaligem Aufkochen werden die Nudeln mit Sauce angerichtet und mit ein wenig geriebenem Käse serviert.

**Energiegehalt: 603 kcal/Portion**

## ZITRONEN-LIMETTEN-HÜHNER- SCHASCHLIK, GEDÜNSTETER BRAUNER REIS

### Zutaten für 2 Portionen:

- 2 TL Sojasauce
- 1 Ästchen Zitronenmelisse, klein gehackt
- geriebene Schale einer Limette und deren Saft
- 1 Zehe Knoblauch, gepresst
- 2 EL frischer Koriander, gehackt
- 600 g enthäutete, entbeinte Hühnerbrust
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer
- 140 g gekochter brauner Reis (Gewicht in gekochtem Zustand)

### Zubereitung:

In einer Schüssel werden Sojasauce, Zitronenmelisse, Limettenschale und -saft, Knoblauch und gehackter Koriander vermischt. Die Hühnerstücke und Gewürze werden ebenfalls hinzugefügt. Alles wird gut vermischt, zugedeckt und für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank gestellt, um das Fleisch zu marinieren.

Währenddessen weicht man auch die 8 Schaschlikspieße in heißem Wasser ein, damit sie im Rohr nicht verbrennen. Das Rohr wird auf 200 Grad vorgeheizt. Die Hühnerstückchen werden auf die Spieße gesteckt. Sie werden 8-10 Minuten unter oftmaligem Wenden gut durchgebraten. Dann werden sie auf einer Portion braunem Reis (roh sind das 70 g) angerichtet und mit Koriander bestreut.

**Energiegehalt: 609 kcal/Portion**

## AUBERGINENSCHIFFE MIT RICOTTA

### Zutaten für 2 Portionen:

- 1 große Aubergine
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 300 ml Tomatensauce
- 40 g Parmesan

### Für die Fülle:

- 200 g Ricotta
- 2 EL Haferkleie
- Salz, Pfeffer
- frische Basilikumblätter
- 1 Zehe Knoblauch, gepresst

### Zubereitung:

Die Aubergine waschen und in dünne Scheiben schneiden. Salzen und 10 Minuten stehen lassen. Währenddessen wird die Ricotta-Füllung zubereitet, damit die Haferkleie sich ein wenig ansaugen kann. Die Auberginenscheiben werden nun abgetupft, leicht gepfeffert und in eine mit Olivenöl ausgestrichenen heißen Pfanne gelegt. Beide Seiten werden einige Minuten gebraten, dann werden die Scheiben auf eine Küchenrolle gelegt.

Die Tomatensauce wird mit ein wenig Salz abgeschmeckt und in eine hitzebeständige Schüssel gefüllt. Auf jede Auberginenscheibe gibt man einen Löffel der Füllung, die Scheibe wird dann aufgerollt und in das hitzebeständige Gefäß gestellt, sodass das aufgerollte Ende nach unten schaut, das Röllchen sich also nicht öffnen kann. Man löffelt von der Tomatensauce ein wenig auf jedes Röllchen, damit es nicht austrocknet. Im auf 180 Grad vorgeheizten Backrohr wird das Ganze 20-25 Minuten gebacken oder so lange, bis die Auberginen goldbraun sind. Schließlich wird noch ein wenig Parmesan auf das Gericht gestreut und draufgeschmolzen.

**Energiegehalt: 602 kcal/Portion**



## VARIIEREN SIE IHRE SHAKES!

*Obwohl unsere Shakes alle nach Belieben kombinierbar sind, können Sie mit kleinen Tricks weitere Geschmacksrichtungen in Ihre Diät einbauen. Es folgt die Getränkearte:*

Welches ist wohl unsere aufregendste Empfehlung? Veredeln Sie mit kalorienfreien Aromen, Gewürzen:

- **Mozartkugel** (Pistazien Shake + ungezuckertes Kakaopulver)
- **Mon Cherie** (Sauerkirschen Shake + Rumaroma + ungezuckertes Kakaopulver)
- **Raffaello** (Natur Shake + Mandelaroma + Kokosaroma)
- **Jack Sparrows Liebling** (Natur Shake + Rumaroma + Haselnussaroma)
- **Nusstorte** (Natur Shake + Rumaroma + Walnussaroma)
- **Lavendel-Schoki** (Schoko Shake + Lavendelaroma)
- **Orangen-Schoki** (Schoko Shake + Orangenaroma)
- **Haselnuss** (Natur Shake + Haselnussaroma)





- **Kokosmilch** (Natur Shake + Kokosaroma)
- **Aprikose** (Natur Shake + Aprikosenaroma)
- **Kirsche** (Natur Shake + Kirscharoma)
- **Punsch** (Natur Shake + Punscharoma)
- **Eisfrappé** (Cappuccino Shake + Espresso + gestoßenes Eis)
- **Minze/Zitronenmelisse/Basilikum** (Erdbeer Shake + Minze Zitronenmelisse, Basilikum)
- **Zimt** (eine der Geschmacksrichtungen + Zimt)
- **Lebkuchen** (Natur Shake + Lebkuchengewürzmischung)



ideal  
body



[www.idealbody.de](http://www.idealbody.de)



Abnehmen mit Idealbody Diät-Shakes  
<https://www.facebook.com/Idealbodyshake>



Abnehmen mit Idealbody Shakes  
[https://www.instagram.com/idealbody\\_deutschland/](https://www.instagram.com/idealbody_deutschland/)

Diätberatung:  
[info@idealbody.de](mailto:info@idealbody.de)