

Die BRIGITTE Diät 2018

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

Vom 15. Januar bis 25. Februar 2018 wird die BRIGITTE Diät serviert.

Hamburg, 13. Oktober 2017 – Seit rund 49 Jahren setzen Frauen – und Männer – auf die BRIGITTE Diät, die von den Ernährungsexperten der BRIGITTE Jahr für Jahr auf Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse weiterentwickelt wird. „Jojo-Effekt“, „geringe Kalorienzufuhr“ oder gar „Verzicht“, die laut einer aktuellen BRIGITTE-Umfrage häufigsten Assoziationen zum Diät-Begriff, schließt das Konzept der BRIGITTE Diät aus. Sie setzt vielmehr auf nachhaltige Gewichtsreduktion durch eine ausgewogene Ernährung, abwechslungsreiche Rezepte und bewussten Genuss.

Die Rezeptauswahl der neuen BRIGITTE Diät wird in der BRIGITTE-Ausgabe 2/2018 veröffentlicht (Erscheinungsdatum: 3. Januar 2018). Ab Dezember 2017 erhalten registrierte Küchenleiter vorab exklusiv die 23 Rezepte zum Gratis-Download: 15 Hauptgerichte und je vier Frühstücks- und Abendbrot-Rezepte. Zudem können sie auf die BRIGITTE Diät-Rezepte der letzten fünf Jahre zugreifen. 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 2018 etwa „Seelachs alla pizzaiola“, „Blumenkohl-Salat mit Garnelen“ oder „Gelbes Linsen-Gemüse-Curry“ zu servieren.

Über das Service-Portal besteht die Möglichkeit, kostenfreie Werbemittel wie Plakate, Tischaufsteller oder Rezeptflyer zur Aktion zu bestellen. Die BRIGITTE Diät-Expertinnen beantworten wie gewohnt alle Fragen rund um die Aktion, Ernährung und Diäten. Die BRIGITTE Diät-Aktion läuft bereits seit vielen 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 Lebensmittel mit einer niedrigen Energiedichte lange sättigen, den Blutzucker niedrig halten und Heißhungerattacken verhindern.

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