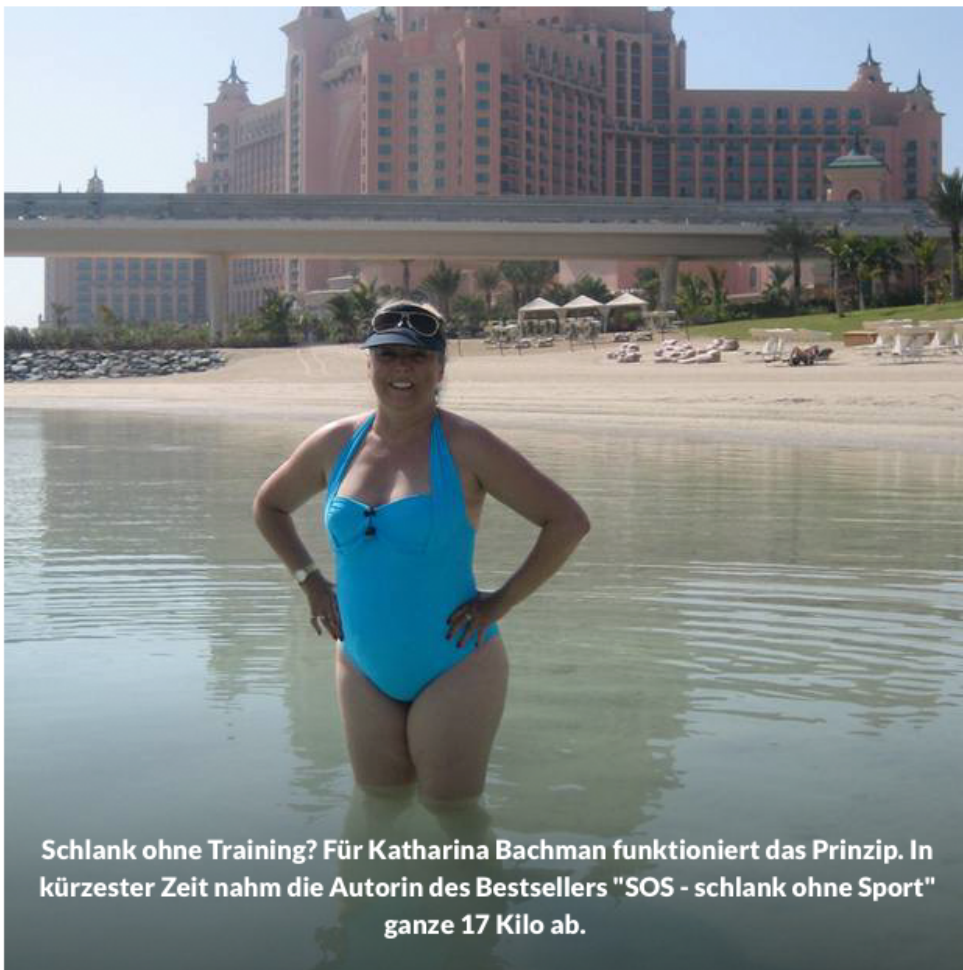
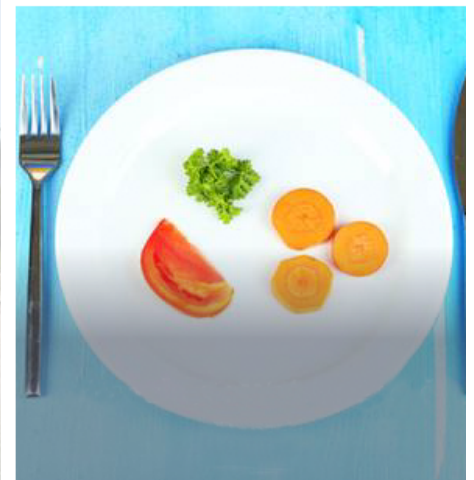


SOS-Diät: Diese Frau hat ohne Sport 17 Kilogramm abgenommen!



© Katharina Bachman

NEU IN GESUND —



Anze

Wie alt sind Sie?

▶ 40
▶ 41
▶ 42
▶ 43
▶ 44
▶ 45
▶ 46
▶ 47
▶ 48
▶ 49

▶ 50
▶ 51
▶ 52
▶ 53
▶ 54
▶ 55
▶ 56
▶ 57
▶ 58
▶ 59

▶ 60
▶ 61
▶ 62
▶ 63
▶ 64
▶ 65
▶ 66
▶ 67
▶ 68
▶ 69



StayFriends®

Einschulungsbilder ▶

Wie funktioniert die Ernährungsumstellung?

Katharina Bachman, die sich selbst als Sportmuffel bezeichnet, hat einen Weg gefunden, auch ohne Sport abzunehmen. Mit ihrem Programm habe sie ganze 17 Kilo in fünf Monaten abgenommen - und sei sogar ihre Cellulitis losgeworden.

B
Startseite



Mit ihrem 2015 erschienenen Buch "SOS - Schlank ohne Sport" hat Katharina Bachman den Nerv der Menschen getroffen. Es avancierte binnen weniger Monaten zum Amazon-Bestseller, nur 10 Monate später erschien das passende Kochbuch für ihre Anhänger. Seit 2016 gibt es ein weiteres Buch in der Reihe -

"SOS - Schön ohne Schummeln". Darin geht es vor allem um ihre Beauty-Geheimnisse, die sie aus dem malaysischen Dschungel mitgebracht hat - und die ihr biologisches Alter um 15 Jahre verjüngt haben sollen.

Das Programm beginnt mit einer Entgiftungswoche, in der man bis zu fünf Kilo abnehmen kann und die den Organismus reinigen und entgiften soll. Nach dieser Phase beginnt die eigentliche Ernährungsumstellung, in der auf Wirkstoffe aus tropischen Lebensmitteln, wie Kokosnussöl, Papaya, Zimt oder Mönchsfrucht gesetzt wird. Und so sieht der siebentägige Detox-Plan aus:

- **Tag 1:** Am ersten Tag dürft ihr so viel Obst essen, wie ihr wollt. Besonders empfohlen sind Melonen, abgeraten wird von Bananen.
- **Tag 2:** Heute ist Gemüsetag! Ob roh, gebraten oder gedünstet: Ihr dürft heute alle Sorten essen, die euch in den Sinn kommen.

- **Tag 3:** Am dritten Tag werden Obst und Gemüse gemischt. Verboten sind allerdings Bananen und Kartoffeln.
- **Tag 4:** Heute ist ein Festtag für alle Bananen-Fans, denn davon dürft ihr bis zu acht Stück essen. Dazu gibt es eine selbst gemachte Brühe und bis zu 2 Liter Mandel- oder andere Milchalternativen, aber KEINE Kuhmilch. Wer keine Bananen mag, darf wahlweise pro Mahlzeit eine ½ Avocados verdrücken.
- **Tag 5:** Am fünften Tag gibt es Fleisch oder wahlweise Tofu. Erlaubt sind sechs frische Tomaten pro Portion und zwei Portionen mageres Rind- oder Hühnchenfleisch, sowie Fisch/Meeresfrüchte. Eine Portion darf etwa 280 Gramm haben, zusammen 560 Gramm Fleisch an diesem Tag.
- **Tag 6:** Auch heute gibt es wieder mageres Fleisch, diesmal in Kombination mit Gemüse. Das Beste daran: Ihr dürft essen, soviel ihr möchtet.
- **Tag 7:** Letzter Tag! Heute gibt's Naturreis mit Gemüse. Über den Tag verteilt dürft ihr außerdem selbst gemachte Fruchtsäfte trinken.

Nach dieser Entgiftungswoche dürft ihr wieder normal essen. Allerdings solltet ihr darauf achten, nach 16 Uhr keine Kohlenhydrate mehr zu euch zu nehmen. Das Gleiche gilt für Rohkost, die ist nur bis mittags erlaubt.

Hier seht ihr ein paar Bilder von Katharina Bachman und ihrem Abnehm-Erfolg!

Brigitte → Gesund → Abnehmen → Schlank ohne Sport: So funktioniert die SOS-Diät



© Katharina Bachman

Brigitte → Gesund → Abnehmen → Schlank ohne Sport: So funktioniert die SOS-Diät

B
Startseite



© Katharina Bachman

Brigitte → Gesund → Abnehmen → Schlank ohne Sport: So funktioniert die SOS-Diät



Das Ehepaar Katharina und Norbert Bachman, als sie noch ein bisschen mehr wogen.
© Katharina Bachman



Das Ehepaar hat gemeinsam mit der SOS-Diät abgenommen - und zum Idealgewicht gefunden.
© Katharina Bachman

Der Text in diesem Dokument wurde leicht korrigiert, da falsche Angaben enthalten waren!