

Machen Sie mit! Wir starten durch zur Wunschfigur

IHR BEGLEITER FÜR DEN
ERFOLGREICHEN DIÄTSTART



Ihr Start
zum
neuen Ich!

PRECON.INFO

precon
DIÄT & ERNÄHRUNG

Inhalt

SEITE **IHRE PRECON DIÄT**

- 4** AUF EINEN BLICK
Ihre Precon Diät
-
- 6** IHRE STARTPHASE
Jetzt kann's losgehen!
-
- 8** IHRE ABNEHMPHASE
Mitten im Leben!
-
- 10** IHRE HALTEPHASE
Balance in jeder Lebenslage

IHR KÖRPER

- 12** WIE ABNEHMEN FUNKTIONIERT
Kalorienbilanz, Insulinspiegel und BCM

ESSEN UND TRINKEN

- 16** VON WEGEN DIÄT!
Das Wichtigste beim Abnehmen ist das Essen
-
- 19** CLEVER DURST LÖSCHEN
Die optimale Getränkewahl
-
- 20** REZEPTE
Kalt, warm, vegetarisch, schnell, einfach

ALLTAG

- 26** HARMONIE AM FAMILIENTISCH
Kochen für die ganze Familie
-
- 28** AUSSER HAUS ESSEN
Restaurant, Einladung, Picknick und Grillparty
-
- 30** IHR BERUFSALLTAG
Kantine, Geschäftsessen und Schichtdienst

PSYCHOLOGIE

- 32** AUF DAUER MOTIVIERT
Mentale Tricks gegen Frustfallen

Herzlich willkommen

Schön, dass Sie da sind,

Precon ist mehr als eine Diät, Sie entdecken auch einen neuen Lebensstil, können sich richtig gut fühlen und Ihre schlankere Figur in vollen Zügen genießen. Das Wichtigste beim Abnehmen ist das Essen – unter diesem Motto begleiten wir Sie auf Ihrem Weg zum neuen Ich.

Sie können stolz auf sich sein und wir sind es auch, denn den ersten Schritt haben Sie jetzt schon geschafft. Sie möchten etwas verändern und haben sich für Precon entschieden. Precon ist ein bewährter Weg zur Wunschfigur, der Ihnen das Selbstvertrauen ermöglicht, das Sie sich wünschen. Wenn Sie auf der Waage glücklich sind, wird vieles andere im Leben ebenfalls leichter!

Auf den nächsten Seiten erfahren Sie wie Ihre Diät abläuft, was auf den Teller kommt und welche Tipps und Tricks Sie ausprobieren können. Bei Fragen sind wir für Sie da, Sie erreichen uns kostenlos unter der Servicenummer 00800 2500 3500 oder per E-Mail an team@precon.info

Wir wünschen Ihnen schon jetzt viel Freude auf Ihrem Weg.

Herzliche Grüße



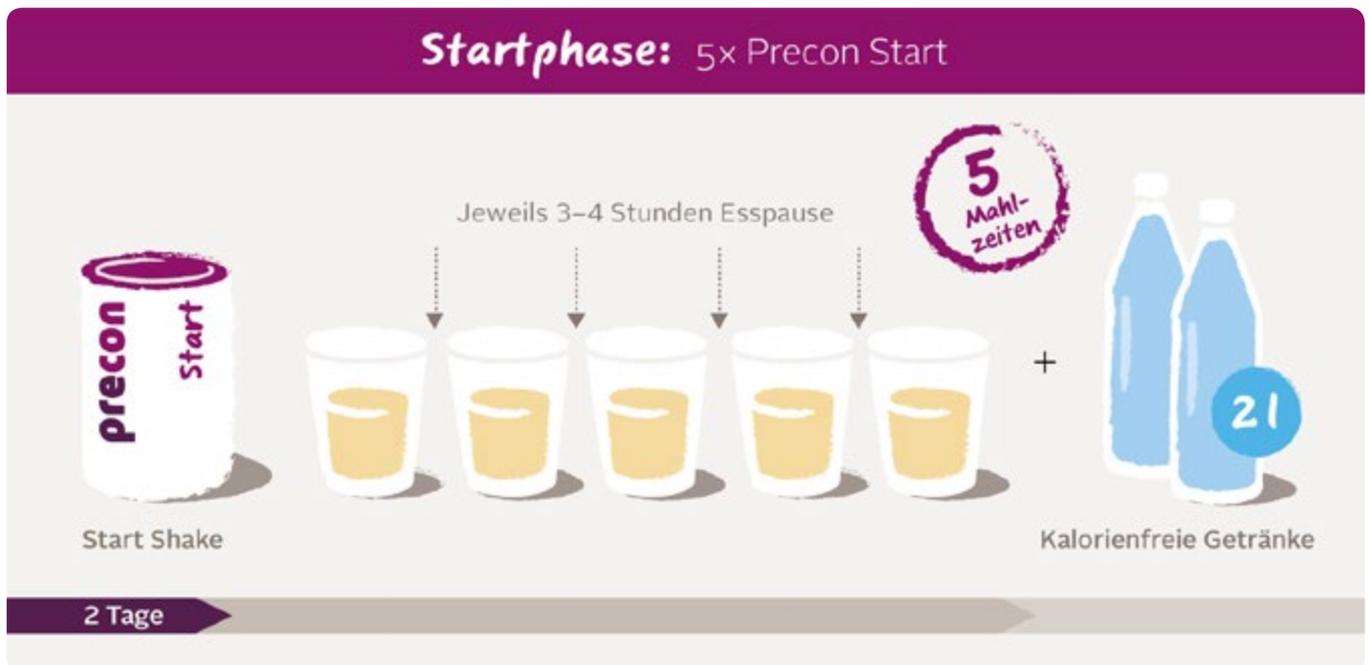
Leiterin Precon Team



Auf einen Blick Ihre Precon Diät

Starten, Abnehmen, Gewicht halten –
drei Phasen in ein leichteres Leben.

Ihre Precon Diät besteht aus drei Phasen, der Start-, der Abnehm- und der Haltephase. Hier zeigen wir Ihnen, wie einfach die Precon Diät ist und wie leicht sie in Ihren Tagesablauf integriert werden kann.



Der Precon Start Shake liefert Ihnen an den ersten zwei Diät-Tagen ca. 900 kcal pro Tag und bereitet Ihren Körper damit optimal auf die Fettverbrennung vor. Mit jeweils fünf Shakes ersetzen Sie alle Mahlzeiten des Tages.

Abnehmphase: Eine normale Mahlzeit und zwei Precon Produkte



Ab dem dritten Tag begleitet Sie das Drei-Mahlzeiten-Prinzip: Genießen Sie täglich zweimal Precon Produkte plus eine normale Mahlzeit. Wann Sie die normale Mahlzeit zubereiten – morgens, mittags oder abends – entscheiden Sie selbst. Viele gesunde Rezeptideen für Ihre normale Mahlzeit finden Sie auf unserer Website.

Haltephase: Zwei normale Mahlzeiten und ein Precon Produkt



Sie sind fast am Ziel: Ihr Gewicht stabilisiert sich oder sinkt nur noch leicht. Jetzt essen Sie ein Precon Produkt und zwei normale Mahlzeiten am Tag. Wenn Ihr Gewicht stabil bleibt, essen Sie wieder drei normale Mahlzeiten.

Ihre Startphase

Jetzt kann's losgehen!

DIE BEIDEN PRECON START-TAGE

Sie brauchen keine Vorbereitungen zu treffen und können jederzeit beginnen. Die Precon Start-Phase dauert zwei Tage. Für einen geglückten Start wählen Sie möglichst ruhige Tage, an denen keine Einladungen zum Essen oder Feierlichkeiten anstehen. Wir empfehlen Ihnen ein Wochenende. Nehmen Sie sich einfach mal Zeit für sich.

Die ersten zwei Tage bereiten Ihren Körper auf die Fettabnahme vor. Statt der üblichen Speisen nehmen Sie täglich fünf Portionen Precon Start zu sich. Das ist ein spezieller Diätshake, der nur für die ersten beiden Tage gedacht ist. Er liefert Ihnen 860 kcal am Tag, die Kohlenhydratspeicher werden geleert und Ihr Stoffwechsel stellt sich um.

Möglicherweise ist für Sie die Vorstellung seltsam, zwei Tage lang wirklich nichts zu essen außer den fünf Portionen Precon Start-Shake. Aber Ihr Körper bekommt durch die Shakes alle Nährstoffe, die er braucht. Und Sie werden sehen, dass es Ihnen leichter fällt als gedacht – den meisten unserer Kundinnen und Kunden geht das so.

Bei Fragen rund um Ihre Diät freut sich das Precon Team auf Ihren Anruf unter 00800 2500 3500 (kostenlos).

Tipp

EIN KLARES ZIEL VOR AUGEN!

Vielleicht wissen Sie schon genau, wie viel Gewicht Sie verlieren möchten, dann schreiben Sie das am besten jetzt auf. Überfordern Sie sich bitte nicht, sondern wählen ein erstes Zwischenziel, das Ihnen erreichbar erscheint, zum Beispiel teilen Sie sich Fünf-Kilo-Etappen ein. Falls Sie unsicher sind, was ein realistisches Wunschgewicht ist, können Sie uns anrufen und das mit uns besprechen. Wir vom Precon Team haben viel Erfahrung und helfen Ihnen gern.

Viele unserer Kundinnen und Kunden fragen sich, ob sie Freunde und Bekannte oder Arbeitskollegen in ihre Pläne einweihen sollen. Wem Sie erzählen, dass Sie eine Diät machen, ist alleine Ihre Entscheidung und hängt auch von den Reaktionen ab, die Sie erwarten. Mit Unterstützung geht vieles leichter und macht mehr Spaß – Miesmacher können Sie dagegen nicht gebrauchen. Überlegen Sie, wen Sie in Ihren Plan einweihen möchten.

SO STARTEN SIE RICHTIG

An Ihren beiden Start-Tagen trinken Sie fünf Portionen Precon Start über den Tag verteilt jeweils im Abstand von drei bis vier Stunden. Wenn Sie beispielsweise um 8.00 Uhr morgens beginnen, folgen um 11.00, 14.00, 17.00 und 20.00 Uhr die weiteren Shakes. Unsere Start Shakes enthalten deshalb jeweils zehn Portionen, ausreichend für zwei Tage.

Die Start Shakes werden – anders als die anderen Precon Produkte – mit Wasser zubereitet. Einfach pro Portion 46g Pulver (ca. vier Esslöffel) mit 200ml Wasser verrühren oder im Precon Shaker kräftig aufschütteln und sofort trinken.

Es ist sehr wichtig, dass Sie täglich zwei bis drei Liter Mineralwasser oder ungesüßte Kräuter- und Früchtetees trinken. Auch bis zu vier Tassen Kaffee mit sehr wenig fettarmer Milch und ohne Zucker sind in Ordnung, Sie können aber gerne Süßstoff verwenden.



Precon Start wurde speziell für die ersten zwei Tage der Precon Diät entwickelt

Ihre Abnehmphase Mitten im Leben!

ALLER GUTEN DINGE SIND DREI

Die beiden Start-Tage haben Sie auf Ihre Diät eingestimmt. Von nun an stehen täglich drei Mahlzeiten auf Ihrem Speiseplan: Zwei in Form eines Precon Produktes und die dritte Mahlzeit besteht aus ganz normalem Essen mit etwa 500 bis 600 kcal. Was genau Sie dabei genießen können, ist schnell erklärt: alles. Es ist aber wichtig, dass Ihr Körper ausreichend Nährstoffe bekommt und nicht zu viele Kalorien, aber auch nicht zu wenige. Deswegen finden Sie ab Seite 20 übersichtliche und leicht verständliche Vorschläge für optimale und wirklich leckere Mahlzeiten. Sie werden erstaunt sein, wie gut „Diät“ schmecken kann und wie einfach sie in Ihren Tagesablauf integriert werden kann. Und weil jeder Tag anders ist, können Sie auch täglich neu wählen, ob Sie lieber zum Frühstück, Mittagessen oder am Abend das normale Essen zu sich nehmen.

WARUM DREI MAHLZEITEN?

Wenn Sie nicht mehr als drei Mahlzeiten am Tag essen und die Pausen von vier bis sechs Stunden dazwischen einhalten, kann Ihr Körper optimal Fett abbauen. Vielleicht fragen Sie sich, was gegen eine kleine Zwischenmahlzeit wie einen Apfel oder ein Glas Saft einzuwenden ist. Jeder Snack zwischendurch lässt den Blutzuckerspiegel ansteigen und dadurch wird die Fettver-

brennung ausgebremst. Die Essenspausen sind also dazu da, den Blutzuckerspiegel über mehrere Stunden tief zu halten und dem Körper Zeit zu geben für den Fettabbau. Daher ist es sehr wichtig, dass Sie das Drei-Mahlzeiten-Prinzip einhalten und nur ungesüßte Getränke wählen.

Precon Special Kräuter ist ein würziges Heißgetränk, das Sie auch zwischendurch jederzeit trinken können. Kaugummi ohne Zucker ist ebenfalls in Ordnung. Lassen Sie bitte keine der drei Mahlzeiten ausfallen, denn Ihr Körper braucht die Energie und die Nährstoffe, damit Sie während der Precon Diät geistig und körperlich fit bleiben.

ZWEIMAL AM TAG PRECON PRODUKTE

Wer abnehmen will, soll Kalorien sparen. Das führt normalerweise dazu, dass man weniger isst. Dadurch verringert sich aber auch die Nährstoffzufuhr, der Körper bekommt nicht,

Trinken, trinken, trinken! Zwei bis drei Liter kalorienfreie Getränke am Tag: Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees, in Maßen auch kalorienfreie Lightgetränke oder Kaffee.

Tipp



Die Precon Diät ist einfach und lässt sich perfekt in Ihren Tagesablauf integrieren

was er braucht, und wird nach mehr verlangen. Dies äußert sich in Hunger oder Antriebslosigkeit. Deswegen hält man viele andere Diäten nicht lange durch. Die Precon Produkte lösen dieses Dilemma: Sie liefern Nährstoffe, aber nur sehr wenige Kalorien. Deswegen heißen die Precon Produkte auch Ersatzmahlzeiten, denn sie ersetzen eine komplette Mahlzeit. Die Precon Shakes, Suppen und Riegel bilden damit die Grundlage Ihrer Diät.

Die Precon Produkte sind außerdem sehr schnell und einfach zubereitet. Mit einem kleinen Vorrat im Büroschreibtisch oder im Handschuhfach haben Sie auch bei unvorhergesehenen Planänderungen im Tagesablauf immer eine vollständige und kalorienarme Mahlzeit dabei.

SO EINFACH GEHT'S

Für die Shakes einfach zwei gehäufte Esslöffel (ca. 20g) Pulver in 300ml kalte fettarme Milch (1,5% Fett) einrühren oder den Precon Shaker verwenden. Bei den Suppen rühren Sie einfach drei gehäufte Esslöffel (30g) in 300 ml fettarme Milch ein und erhitzen die Suppe vorsichtig, ohne sie zu kochen.



So einfach ist die Zubereitung eines Precon Shakes



Ihre Haltephase

Balance in jeder Lebenslage

SCHLANK WERDEN, SCHLANK BLEIBEN

Sie haben es fast geschafft! Wie geht es weiter, damit Sie nach Ihrer Diät nicht wieder zunehmen? Die Umstellung von der Abnehmphase auf die Haltephase ist einfach: Schritt für Schritt beginnen Sie jetzt, weniger Precon Produkte einzusetzen und sich nach und nach nur noch mit normalem Essen zu ernähren.

Uns ist es sehr wichtig, dass Sie lange Freude an Ihrer neuen Figur haben. Eine wissenschaftliche Studie* hat uns bescheinigt, dass die Precon Diät hervorragende Voraussetzungen schafft, so dass Sie Ihr neues Gewicht auch dauerhaft behalten. Damit das in der Praxis auch klappt, unterstützen wir Sie auch über die Abnehmphase hinaus.

LANGSAM STABILISIEREN

In der dritten und letzten Phase Ihrer Diät verwenden Sie statt zwei Precon Produkten nur noch eins am Tag. Zum Beispiel beginnen Sie, Frühstück und Mittagessen selbst zuzubereiten und nur noch abends ein Precon Produkt zu essen.

Ihr Gewicht stabilisiert sich oder sinkt nur noch leicht. Wenn Ihr Gewicht über einige Zeit stabil bleibt, können Sie die Precon Produkte ganz weglassen und zu allen drei Mahlzeiten ganz normales Essen genießen. Behalten Sie unbedingt weiterhin die Kalorienzahl und die Nährstoffe im Blick.

NIEMAND IST PERFEKT

Sie führen ein aktives Leben, haben immer viel um die Ohren und sind oft unterwegs? Da ist eine figurfreundliche und gesunde Ernährung nicht immer einfach. Damit gelegentliche „Ausrutscher“ Ihnen das Leben nicht schwer machen, kann Precon Ihnen auch nach Ihrer Diät helfen.

Wenn Sie einmal zu viel gegessen haben oder einfach keine Zeit bleibt zum Kochen, haben Sie mit den Precon Produkten immer eine figurfreundliche und gesunde Alternative zu Fast Food oder Fertiggerichten. Niemand ist perfekt – einfach in Balance bleiben und mit Precon gesteuern.

* Westenhöfer, J., et al.: Abschlussbericht Lean Habits Studie. Verfügbar unter: <http://www.westenhoefer.de/forschung/abgeschlossene-projekte/lean-habits-study/>

Wie Abnehmen funktioniert

Kalorienbilanz, Insulinspiegel und BCM

ERFOLGSFAKTOREN FÜR GESUNDES ABNEHMEN

Die Precon Diät vereint drei wichtige Erfolgsfaktoren für gesundes und langfristiges Abnehmen: negative Energiebilanz, flacher Insulinspiegel und Erhalt der Muskeln. Es ist nützlich, dass Sie diese Hintergründe der Diät kennen, denn das Prinzip der Precon Diät beruht genau auf diesen Faktoren.

Um abzunehmen, muss der Körper weniger Energie über Nahrung zugeführt bekommen, als er verbraucht. Diese sogenannte negative Energiebilanz ist also wichtig bei einer Diät. Es ist aber auch nicht sinnvoll, zu viele Kalorien einzusparen, weil der Körper dann nicht genug Nährstoffe erhält und statt Fett Muskeln und andere Körperzellen (BCM, Body Cell Mass) abgebaut werden.

Außerdem spielt das körpereigene Hormon Insulin eine zentrale Rolle bei der Fettverbrennung. Es ist notwendig, den Insulinspiegel über einen bestimmten Zeitraum auf einem tiefen Niveau zu halten. Im folgenden Text erfahren Sie mehr über die Energiebilanz, den Insulinspiegel und BCM.

ENERGIEBEDARF DES KÖRPERS

Unser Körper braucht Energie zum Erhalt der Körperfunktionen und zusätzlich für körperliche Aktivität in Beruf und Freizeit. Die benötigte Menge ist unter anderem abhängig vom Alter, Geschlecht, Gesundheitszustand und davon, wie aktiv man körperlich im Alltag ist. Der durchschnittliche Energiebedarf liegt bei etwa 2.000 kcal pro Tag.

Die Energiebilanz ist die Differenz zwischen der täglich aufgenommenen Energie (Nahrung, Getränke) und der täglich verbrauchten Energie. Nehmen Sie mehr Energie auf, als Sie verbrauchen, ist die Energiebilanz positiv und Sie nehmen zu. Nehmen Sie weniger Energie auf, als Sie verbrauchen, ist die Energiebilanz negativ und Sie nehmen ab.

Auf der nächsten Seite erfahren Sie, wie bei der Precon Diät für eine negative Energiebilanz gesorgt wird.



NEGATIVE ENERGIEBILANZ BEI DER PRECON DIÄT

In der zweiten Phase der Precon Diät (Abnehmphase) essen Sie täglich zwei Precon Produkte und eine normale Mahlzeit mit circa 500 kcal bis 600 kcal. Ihre Energieaufnahme beträgt dann zweimal circa 220 kcal plus einmal circa 500 bis 600 kcal. In der Summe nehmen Sie etwa 940 bis 1.040 kcal pro Tag zu sich. Bei einem Energiebedarf von etwa 2.000 kcal sparen Sie pro Tag etwa 1.000 kcal, die sich der Körper aus dem Fettgewebe holt. Das Ergebnis: Ihre Energiebilanz ist negativ und Sie nehmen ab.



Negative Energiebilanz: weniger Energie zuführen als verbraucht wird

In der dritten Phase der Precon Diät (Haltephase) essen Sie anfangs zweimal ein normales Essen plus einmal am Tag ein Precon Produkt. Ihre Energieaufnahme beträgt dann circa zweimal 500 bis 600 kcal plus einmal etwa 220 kcal. Pro Tag haben Sie also eine Energiezufuhr von 1.220 bis 1.420 kcal. Bei einem Energiebedarf von durchschnittlich 2.000 kcal sparen Sie pro Tag etwa 600 bis 800 kcal, die sich der Körper aus dem Fettgewebe holt. Ihre Energiebilanz ist weiterhin negativ und Sie nehmen ab. Hat sich Ihr Körpergewicht nach etwa vier Wochen stabilisiert, essen Sie drei normale Mahlzeiten am Tag, jeweils etwa 500 bis 600 kcal und in der Summe 1.500 bis 1.800 kcal täglich. Das Ergebnis: Sie können Ihr Körpergewicht halten.



Insulinkurve und Fettverbrennung nach normalen Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten

INSULINKURVE MANAGEN

Nach einer kohlenhydratreichen Mahlzeit schüttet Ihr Körper große Mengen an Insulin aus. Dadurch wird gleichzeitig Ihre Fettverbrennung unterbrochen. Auch kleine Zwischenmahlzeiten wie z. B. ein Apfel oder ein Glas Saft führen zu einem kontinuierlichen Auf und Ab des Insulinspiegels. Die Fettverbrennung kommt dabei nie „richtig in Gang“. Deswegen gibt es bei der



Insulinkurve und Fettverbrennung während der Precon Diät

Precon Diät das Drei-Mahlzeiten-Prinzip. Während der vier- bis sechsständigen Essenspausen bleibt der Insulinspiegel auf einem niedrigen Niveau

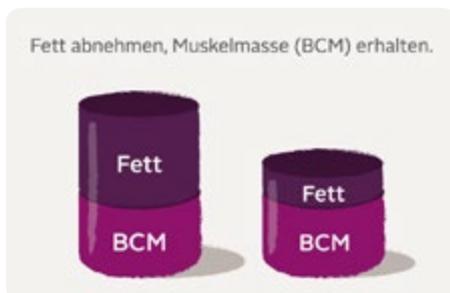
und der Körper kann optimal Fett abbauen.



Es ist uns wichtig, dass Sie langfristig Spaß an Ihrer neuen Figur haben

LANGFRISTIG ABNEHMEN

BCM ist die Abkürzung für die sogenannte Body Cell Mass, auf Deutsch: Körperzellmasse. Das sind vor allem



Die richtigen Kilos verlieren

unsere Muskeln und Organe, die Energie auch dann verbrennen, wenn Sie sich nicht bewegen. Diese wichtigen Körperzellen sollten während der Diät also erhalten bleiben.

Damit Ihr Körper Muskeln aufbauen und erhalten kann, benötigt er Eiweiß, das täglich mit der Nahrung zugeführt werden muss. Die Precon Produkte liefern neben hochwertigem Eiweiß auch Fettsäuren, Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe, die für Ihren Stoffwechsel und für Ihre Gesundheit wichtig sind.

WAS TUN BEI ALLERGIEN

Haben Sie eine Nahrungsmittelallergie und fragen sich, ob Precon für Sie geeignet ist? Wir bieten Ihnen eine kostenlose telefonische Beratung unter 00800 2500 3500. Bitte beachten Sie, dass ein Gespräch nicht den oftmals notwendigen Besuch bei Ihrem Haus- oder einem Facharzt ersetzen kann.

Von wegen Diät

Das Wichtigste beim Abnehmen ist das Essen

GUTEN APPETIT!

Ab dem dritten Tag Ihrer Precon Diät steht die erste normale Mahlzeit auf dem Programm. Für Sie stellt sich nun die Frage: Was esse ich?

Diät heißt bei uns nicht nur Abnehmen, sondern vor allem auch Genießen. Wir wollen Ihnen eine gesunde Diät bieten und die Möglichkeit, mit Freude neue Seiten an sich selbst zu entdecken. Hunger und Verzicht haben da nichts zu suchen. Sie können essen, was Sie möchten, es kommt vor allem auf eine gute Zusammenstellung, auf den richtigen Zeitpunkt und auf die richtige Menge an. Es erwarten Sie ganz normale Portionen mit üblichen Zutaten. Gesunde Ernährung ist einfacher, als Sie denken.

WAS KOMMT AUF DEN TELLER?

Wenn Sie täglich für sich und Ihre Familie kochen, können Sie das weiterhin tun. Denn bei der Precon Diät ist doppelt kochen und getrennt essen kein Thema. Es macht überhaupt nichts, wenn Sie noch nicht viel über Lebensmittel wissen, Kochen nicht zu Ihren Hobbys gehört und es für Sie in erster Linie schnell gehen und schmecken soll: Genau das ist bei Precon der Fall. Im ersten Schritt können Sie wählen, wann am Tag Sie die normale Mahlzeit essen möchten. Diese Wahl können Sie jeden Tag neu treffen – je nach Tagesablauf, Lust und Laune. Egal ob Sie sich bei dem Zeitpunkt Ihrer normalen Mahlzeit für morgens, mittags oder abends entscheiden, sie sollte 500 bis 600kcal enthalten.

FRÜHSTÜCK À LA CARTE

Sie entscheiden sich für das Frühstück als normale Mahlzeit und wählen am Mittag und am Abend ein Precon Produkt. Das hat mehrere Vorteile, gerade am Anfang der Diät. Das Frühstück besteht normalerweise aus ähnlichen Lebensmitteln, die Auswahl ist relativ überschaubar. Dadurch fällt es leichter, auf die passende Menge und richtige Nährstoffkombination zu kommen. Die Lebensmittel sind auch schnell zubereitet. Stellen Sie sich ihr persönliches Frühstück mit dem Frühstücksplaner zusammen (den Frühstücksplaner finden Sie hinten in der Broschüre). Unser Precon Frühstücksplaner ist Ihr „Baukastensystem“ für figurfreundliche Wachmacher am Morgen. Es bietet



Gemeinsam zu kochen macht Spaß

Ihnen verschiedene Möglichkeiten, die auch beim Frühstück Abwechslung auf Ihren Teller bringen. In unserer Precon Rezeptwelt auf precon.info finden Sie ebenfalls Vorschläge für ein optimales und leckeres Frühstück.

MITTAGS ODER ABENDS AUS DER REZEPTWELT

Wenn Sie das Mittagessen oder Abendessen als normale Mahlzeit ausgesucht haben, kommt es darauf an, wo Sie essen. Wenn Sie zu Hause sind, können Sie circa eine halbe Stunde investieren und selbst kochen, für Partner und Familie gleich mit. Dazu wählen Sie entweder ein Precon Rezept aus unserer Rezeptwelt unter

precon.info oder aus unseren Kochbüchern. Die Precon Rezepte sind keine Diätrezepte, sondern ganz normale Gerichte mit circa 500 bis 600 kcal und einer optimalen Nährstoffkombination, die auch Ihrer Familie schmecken werden. Ein paar Beispielrezepte finden Sie auch ab Seite 20. Wir haben bei den Rezepten auf eine sehr einfache, schnelle Zubereitung und auf eine kurze Zutatenliste geachtet und darauf, dass Sie die Lebensmittel im normalen Supermarkt bekommen.

MITTAGS ODER ABENDS NACH AUGENMASS

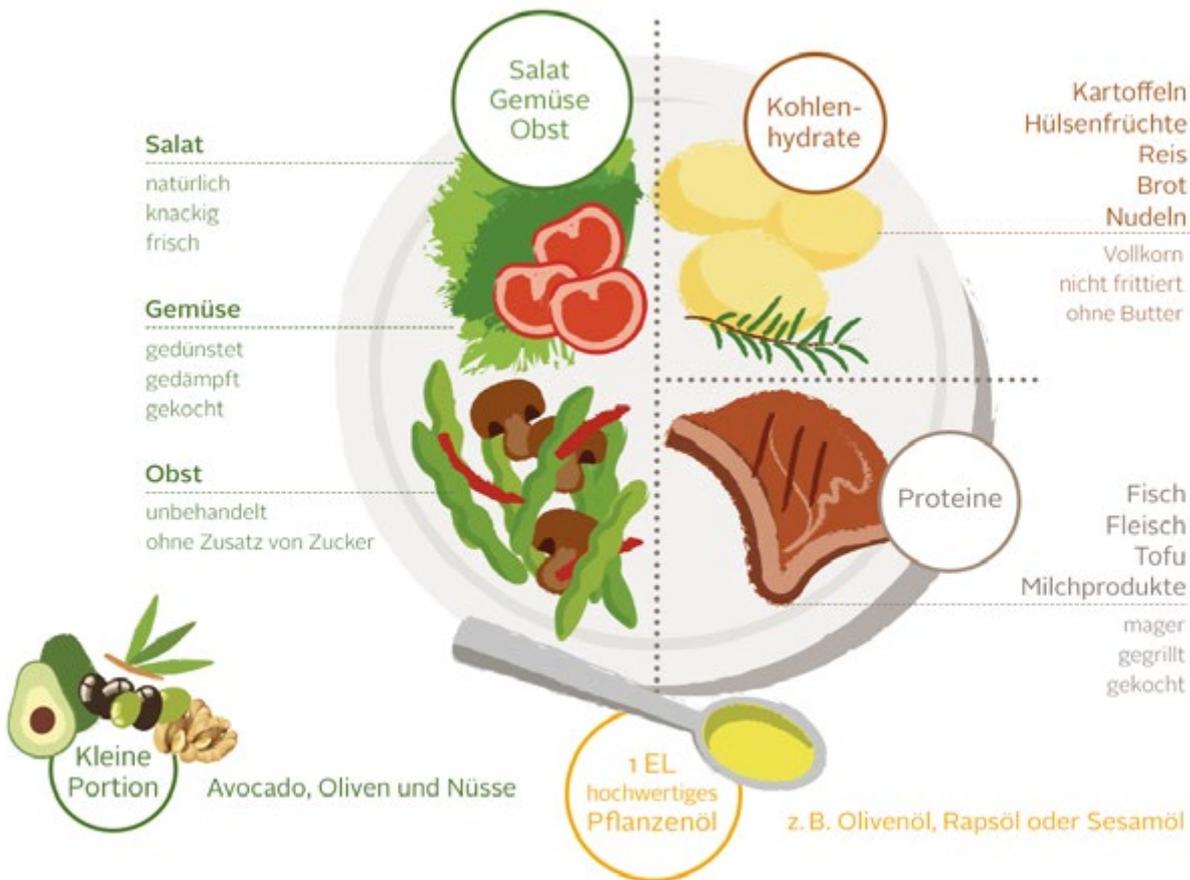
Falls Sie lieber etwas kochen möchten, was Sie schon kennen, ist das jederzeit möglich. Auch hier bieten wir Ihnen

Hilfsmittel an, damit Sie Ihre gewohnte Küche leicht an die Precon Diät anpassen können. Unser Mittags- und Abendplaner (diesen finden Sie zum Raustrennen hinten in der Broschüre) hilft Ihnen, eine ausgewogene Kombination an Lebensmitteln zu finden und die optimalen Portionsgrößen zu wählen.

So können Sie praktisch jede Speise figurfreundlich auf den Teller bringen.

Falls Sie über Mittag bei der Arbeit sind und in der Kantine essen, können Sie den Precon Tellercheck anwenden. Dieser gilt im Wesentlichen auch für Restaurantbesuche oder Einladungen zum Buffet. Mehr zu Essen außer Haus finden Sie ab Seite 28.

Gesunde
Ernährung,
die
schmeckt



DER PRECON TELLERCHECK

Der Tellercheck lässt sich zuhause und außer Haus anwenden, denn dieses System ist ganz einfach. Er hilft Ihnen in jeder Situation und bei jeder Mahlzeit eine ausgewogene Nährstoffversorgung sicherzustellen. Der Frühstückspaner und der Mittags- und Abendpaner helfen Ihnen ebenfalls bei einer optimalen Zusammensetzung Ihrer Mahlzeiten (siehe hinten in dieser Broschüre).

AUF DIE NÄHRSTOFFE KOMMT ES AN

Warum sind Nährstoffe eigentlich so wichtig? Die Ernährung dient dem Aufbau und dem Erhalt des Körpers sowie der Lieferung von Energie. Ihr Körper braucht also Baustoffe und Brennstoffe. Es ist daher für Ihre Gesundheit wichtig, dass Sie genügend Kohlenhydrate, Eiweiß und auch eine gewisse Menge Fett zu sich nehmen. Dies sind die Hauptnährstoffe.

Kohlenhydrate für mehr Leistung: Kohlenhydrate stellen eine wichtige Energiequelle für Ihren Körper dar. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt gesunden Erwachsenen mindestens 50% ihrer täglichen Energiezufuhr in Form von Kohlenhydraten aufzunehmen.

Bevorzugen Sie Kohlenhydrate aus stärkehaltigen und ballaststoffreichen Lebensmitteln. Das sind zum Beispiel Getreide und Getreideerzeugnisse, Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Nudeln, Reis und Kartoffeln. Die Vollkornvariante enthält mehr Nährstoffe als Weißmehlprodukte und sättigt länger.

Eiweiß für mehr Muskeln: Eiweiße (Proteine) sind die „Hauptbaustoffe“ unseres Körpers, sie gehören zu den Grundbausteinen aller Zellen und haben vielfältige Aufgaben: Sie sind in Haut, Haaren und Nägeln enthalten und für den Muskelaufbau verantwortlich. Eiweiße finden sich besonders in Milchprodukten, Eiern, Fisch, Fleisch, Nüssen und Hülsenfrüchten.

Das richtige Fett: Zu viel Fett oder falsches Fett ist nicht gesundheits- und figurförderlich. Aber Fette sind auch unentbehrlich für den Körper. Sie dienen als Energielieferant und sind Träger der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K. Am besten wählen Sie pflanzliche Fette, wie zum Beispiel Olivenöl, oder Fette aus Fisch, wie Lachs oder Makrele.

Clever Durst löschen

Die optimale Getränkewahl

MINDESTENS ZWEI LITER AM TAG

Ausreichend trinken ist wichtig für Ihre Gesundheit, Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit sowie für Ihr Wohlbefinden. Die tägliche Trinkmenge hat auch Einfluss auf Ihre Gewichtsabnahme. Während der Precon Diät sind zwei bis drei Liter pro Tag ideal und es ist sehr wichtig, was genau Sie trinken.

SEHR EMPFEHLENSWERT

Null Zucker, null Kalorien, null Promille: **Wasser** ist genau richtig für Ihren Körper. Geben Sie ruhig ein paar Spritzer Zitrone, frischen Ingwer oder etwas Gurke dazu.

Auch Kräuter- und Früchtetees können Sie zu oder zwischen den Mahlzeiten trinken. Bitte nicht zuckern oder Honig dazugeben, am besten pur genießen oder mit Süßstoff verfeinern.

NUR MASSVOLL UND ZU EINER PASSENDEN GELEGENHEIT

Fruchtsaft: In Verbindung mit Mineralwasser können wir Ihnen „Saft“, „Direktsaft“ oder „Saft aus Konzentrat“ sehr empfehlen, weil sich Mineralstoffe und Vitamine beider Flüssigkeiten gut ergänzen. Mischen Sie aber bitte im Verhältnis 3:1 (also drei Teile Wasser und ein Teil Fruchtsaft), trinken Sie Schorlen nur zur normalen Mahlzeit und berücksichtigen Sie die Kalorien. Achten Sie unbedingt auf den Zuckergehalt, denn viele Getränke sehen zwar aus wie Saft, enthalten aber viel Zucker und sind daher nicht empfehlenswert. Die stark gezuckerten Varianten heißen „Fruchtsaftgetränk“, „Fruchtlimonade“ oder „Nektar“, um diese machen Sie besser einen Bogen.

Kaffee, Schwarztee und grüner Tee: Aufgrund der anregenden Wirkung sollten Sie von diesen Getränken nicht zu viel trinken. Bis zu vier Tassen am Tag können Sie sich aber gönnen. Auch hier bitte nur mit Süßstoff süßen und Zucker weglassen, keine Kaffeesahne, sondern einen Schuss fettarme Milch dazugeben und schon ist der Genuss perfekt.

Milch, Milchdrinks, Joghurt drinks, Molke drinks: Diese Drinks enthalten sehr viele Kalorien und werden nicht bei der Flüssigkeitszufuhr angerechnet. Sie sind zum Durstlöschen nicht geeignet, denn sie strapazieren das Kalorienkonto. Diese können Sie zum normalen Essen genießen und in die Kaloriensumme von circa 500 bis 600 kcal pro Mahlzeit einrechnen.

Lightgetränke: Wenn Sie bereits zwei Liter Wasser am Tag getrunken haben, können Sie sich zur Abwechslung auch mal ein Lightgetränk (mit Süßstoff gesüßte Limonaden) zusätzlich gönnen. Prüfen Sie genau das Etikett, manche Lightgetränke sind nicht mit Süßstoff (z.B. Aspartam, Cyclamat, Saccharin) gesüßt, sondern mit Zuckeraustauschstoffen (z.B. Isomalt, Maltit, Sorbit, Xylit, Lactit, Mannit). Süßstoff hat so gut wie keine Kalorien, Zuckeraustauschstoffe hingegen haben teilweise erhebliche Mengen Kalorien.

LIEBER NICHT ...

Alkoholische Getränke wie Bier, Wein, Cocktails, Alkopops usw. sind Genussmittel und liefern viele Kalorien. Zusätzlich hemmt der Alkohol den Fettabbau in Ihrem Körper. Daher sollten Sie sich während der Diät nur ab und zu einen Drink gönnen. Alkoholische Getränke werden nicht der empfohlenen Trinkmenge von zwei Litern pro Tag zugerechnet.



Hafermüslis mit Kefir und Himbeeren

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

150g Haferflocken
30g Haselnusskerne
200g Himbeeren
1 Spritzer Zitronensaft
400ml Kefir, 1,5% Fett
1EL (15g) Honig

ZUBEREITUNGSZEIT

Ca. 15 Minuten

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION

Kalorien	550kcal
Kohlenhydrate	63,2g
Fett	21,8g
Eiweiß	19g
Ballaststoffe	13,1g
Broteinheiten*	5

ZUBEREITUNG

1. Die Haselnusskerne hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten.
2. Die Haferflocken mit den gerösteten Haselnusskernen mischen und auf zwei Glasschalen verteilen.
3. Vier Himbeeren zurückbehalten und die übrigen in die Schalen geben. Mit dem Zitronensaft beträufeln.
4. Den Kefir mit dem Honig verrühren und über die Himbeeren gießen. Das Müsli mit jeweils zwei Himbeeren garnieren und servieren.

TIPP

- Falls Sie keine frischen Himbeeren haben, können Sie für das Müsli natürlich auch tiefgekühlte Himbeeren verwenden. Es eignet sich auch anderes frisches Obst wie Äpfel oder Birnen. Auch getrocknete Obstsorten wie Aprikosen oder Pflaumen passen prima und geben Kraft für den Start in den Tag.
- Sie können das Müsli auch mit fettarmem Joghurt, fettarmer Milch oder Dickmilch zubereiten.
- Wenn Sie keine Haselnüsse mögen, können Sie auch andere Nüsse oder Kerne wie z.B. Sonnenblumenkerne oder Walnüsse verwenden.

* 1 BE = 12 g Kohlenhydrate



Hähnchenschenkel mit Cranberrykompott



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

200g Hähnchenschenkel
 Paprikapulver, Pfeffer, frisch gemahlen, Salz
 2TL (10g) Öl
 300g Kartoffeln, geschält, in Würfel geschnitten
 1 Rosmarinzweig
 1 Salbeiblatt
 2 mittelgroße Paprikaschoten (à 150g), in
 Würfel geschnitten
 8 (160g) Cocktailtomaten, ganz
 60g Cranberrys
 1 kleines Stück Chilischote, fein gehackt
 1EL (15g) Rohrzucker
 2EL (30g) Johannisbeernektar
 Etwas Rotweinessig
 300g frisches Obst

ZUBEREITUNGSZEIT Ca. 20 Minuten

GARZEIT Ca. 25 Minuten

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION

Kalorien	609kcal
Kohlenhydrate	67,2g
Fett	25,2g
Eiweiß	24,9g
Ballaststoffe	11,9g
Broteinheiten*	6

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen (Grill) auf 200°C vorheizen.
2. Die Hähnchenschenkel mit Paprikapulver, Pfeffer und etwas Salz würzen. Mit der Hälfte des Öls einpinseln. Eine Gratinform mit dem restlichen Öl einpinseln.
3. Die Kartoffelwürfel in der Form verteilen, mit Rosmarin, Salbei, Paprika und Pfeffer würzen und leicht salzen. Die Paprikawürfel und Tomaten ebenfalls in der Form verteilen.
4. Die Hähnchenschenkel daraufgeben und im Backofen 20 bis 25 Minuten grillen, nach der Hälfte der Grillzeit wenden.
5. Die Cranberrys waschen und mit der fein gehackten Chilischote bereitstellen.
6. Den Zucker in einem kleinen Topf hellbraun karamellisieren. Von der Kochstelle nehmen. Mit Johannisbeernektar und Essig unter Rühren ablöschen. Die Cranberrys und den Chili dazugeben und bei mittlerer Hitze zehn Minuten einkochen lassen. Von der Kochstelle nehmen und abkühlen lassen.
7. Die Hähnchenschenkel mit den Kartoffeln und dem Gemüse auf zwei Tellern anrichten.
8. Das Cranberrykompott dazu servieren.
9. Als Dessert reichen Sie das frische Obst.

* 1 BE = 12 g Kohlenhydrate

Fischburger mit Zitronenremoulade

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

150g Kabeljaufilet, küchenfertig ohne Gräten
 250g Kartoffeln, gekocht und geschält
 1EL Petersilie, fein gehackt
 1EL Zitronensaft
 Etwas Mehl zum Bestäuben
 1EL (15 g) leichte Salatmayonnaise (max. 50% Fett)
 1 gehäufter EL (30 g) Magerquark
 1 TL (5 g) Senf
 1 kleine Essiggurke
 1 TL Dill, fein gehackt
 ½ TL abgeriebene Zitronenschale
 1 TL Zitronensaft
 2 kleine Tomaten
 8 Scheiben Salatgurke
 4 grüne Salatblätter
 4 Vollkornbrötchen à 80g
 1EL (10g) Olivenöl
 Pfeffer, frisch gemahlen, Salz



ZUBEREITUNG

1. Das Kabeljaufilet in eine Pfanne geben und leicht mit Wasser bedecken. Bei geringer Hitze etwa acht Minuten gar ziehen lassen. Herausnehmen, auf einem Küchenpapier abtropfen lassen, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel fein zerdrücken. Die Kartoffeln zerstampfen oder durch eine Kartoffelpresse drücken. Anschließend mit der Petersilie und dem Fisch kräftig vermengen und mit einem Esslöffel Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Vier gleich große Frikadellen formen und mit etwas Mehl bestäuben.
2. Für die Remoulade die Essiggurke fein würfeln. Die Mayonnaise mit dem Magerquark und dem Senf verrühren. Die Essiggurke, den Dill, die Zitronenschale

und den Zitronensaft unterrühren und die Remoulade mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Fischfrikadellen darin von jeder Seite etwa drei Minuten braten, bis sie goldbraun sind.
4. Die Tomaten in jeweils vier Scheiben schneiden. Die Vollkornbrötchen aufschneiden und die untere Hälfte mit etwas Zitronenremoulade bestreichen. Jeweils mit einem Salatblatt, zwei Tomatenscheiben sowie zwei Gurkenscheiben belegen und die Frikadellen daraufsetzen. Die übrige Remoulade auf den Frikadellen verteilen. Mit der oberen Brötchenhälfte bedecken und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT

Ca. 15 Minuten

GARZEIT

Ca. 20 Minuten

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION

Kalorien	615 kcal
Kohlenhydrate	91,9g
Fett	12,3g
Eiweiß	32,2g
Ballaststoffe	13,4g
Broteinheiten*	8

* 1 BE = 12 g Kohlenhydrate

Vegetarische Pizza

mit Artischocken und Champignons

ZUBEREITUNGSZEIT

Ca. 15 Minuten

GARZEIT

Ca. 25 Minuten

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION

Kalorien	552 kcal
Kohlenhydrate	63,3 g
Fett	26,3 g
Eiweiß	14,9 g
Ballaststoffe	7,38 g
Proteinheiten*	5

* 1 BE = 12 g Kohlenhydrate



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

200g Pizzateig aus dem Kühlregal
 1 mittlere Zwiebel
 1 kleine Knoblauchzehe
 1 EL (10g) Olivenöl
 1 EL (15g) Tomatenmark
 200g mittelgroße Tomaten
 2 EL Wasser
 Auf Wunsch 1 EL Rotwein
 1 TL Oregano
 1 TL Thymian
 ½ TL Rosmarin
 Salz, Pfeffer
 50g Champignons
 50g Artischockenböden, abgetropft
 (ersatzweise eingelegte Paprika)
 60g geriebener Edamer (50% Fett i. Tr.)
 250g Äpfel oder anderes Saisonobst

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Die geschälte Zwiebel und Knoblauchzehe fein würfeln und in dem Olivenöl goldgelb andünsten. Das Tomatenmark unterrühren. Die gewaschenen Tomaten vierteln, mit dem Wasser (und dem Rotwein) vermengen. Mit Oregano, Thymian, Rosmarin, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce zehn Minuten köcheln lassen.
3. Währenddessen den Pizzateig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech auslegen und für fünf Minuten in den Backofen geben (dann wird der Teig schön kross und nicht von der Tomatensauce durchweicht).
4. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Artischockenböden vierteln.
5. Die Sauce pürieren, nochmals abschmecken und gleichmäßig auf dem Pizzateig verteilen. Die Pizza mit den Champignons und Artischockenböden belegen. Mit Käse bestreuen und für weitere acht bis zwölf Minuten in den Backofen geben, bis der Käse sich goldbraun gefärbt hat und die Ränder knusprig sind.
6. Je einen Apfel als Dessert reichen.

Süßer Quarkauflauf mit Heidelbeeren

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

450g Heidelbeeren
1 Ei, getrennt
300g Magerquark
50g Vollkorn Grieß
½ Päckchen Backpulver
4EL (60 g) Honig
2TL Zitronenschale
5EL (30g) kernige Haferflocken
1EL (10g) Öl für die Form

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Heidelbeeren waschen, verlesen und gut abtropfen lassen. Eiweiß mit dem Schneebesen des Mixgerätes steif schlagen und beiseitestellen.
3. Eigelb, Magerquark, Grieß, Backpulver, Honig und Zitronenschale miteinander verrühren. Zum Schluss den Eischnee vorsichtig unterheben.
4. Eine Auflaufform mit einem Esslöffel Öl einfetten und Haferflocken daraufstreuen. Zuerst Beeren, dann Quarkmasse einfüllen und glatt streichen. Den Auflauf auf der mittleren Schiene circa 30 bis 35 Minuten backen. Schmeckt warm und kalt sehr lecker.

ZUBEREITUNGSZEIT

Ca. 10 Minuten

GARZEIT

Ca. 35 Minuten

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION

Kalorien	505kcal
Kohlenhydrate	67,6g
Fett	10,7g
Eiweiß	29,8g
Ballaststoffe	14,2g
Broteinheiten*	6
* 1 BE = 12 g Kohlenhydrate	



Harmonie am Familientisch

Kochen für die ganze Familie



DAS SCHMECKT GROSS UND KLEIN

Wenn sich nach Schule und Arbeit alle um einen Tisch versammeln, dann ist Familienzeit. Während Ihrer Precon Diät können Sie wie gewohnt mit der Familie essen. Wählen Sie einfach statt eines Precon Produkts die normale Mahlzeit für das Familienessen und kochen ein Gericht für alle. Denn Precon Rezepte und Mahlzeiten nach dem Tellercheck (siehe Seite 18) sind keine Diätrezepte, sondern gesunde, ausgewogene und leckere Speisen, an denen sich die ganze Familie satt essen kann.

Lassen Sie die Kids wählen, was auf den Tisch kommt; stöbern Sie reihum in den Precon Kochbüchern oder in der Precon Rezeptwelt:

precon.info

Tip



Die Precon Rezepte schmecken der ganzen Familie

PORTIONEN ANPASSEN

Eine normale Mahlzeit während Ihrer Precon Diät sollte für Sie etwa 500 bis 600 kcal haben. Diese Kalorienmenge ist normalerweise auch völlig ausreichend. Wenn Ihre Kinder noch wachsen und täglich einen „Bärenhunger“ mit nach Hause bringen, brauchen sie manchmal eine größere Portion. Das Gleiche gilt auch für Ihren Partner, wenn dieser beruflich oder privat körperlich stark beansprucht wird.

Kochen Sie einfach für alle und zweigen eine Portion für sich ab. Ihre Familie bekommt von allen Lebensmitteln etwas mehr, für jeden angepasst an den persönlichen Bedarf.

IM ALLTAG ZEIT SPAREN

Wir empfehlen Ihnen, möglichst abwechslungsreich zu essen und auch einfach mal etwas Neues auszuprobieren. Am besten bevorzugen Sie frische und saisongerechte Lebensmittel. Wenn Sie selten Zeit für Ihren Einkauf haben, können Sie bei manchen Lebensmitteln (z.B. Kräuter, Gemüse) tiefgekühlte Ware verwenden. Und wenn es in der Küche öfter schnell gehen muss, nutzen Sie einfach Ihr Tiefkühlfach und frieren Grundzutaten wie Gemüsestücke, Saucen, Fleisch oder Fisch portionsweise ein.

PRECON PRODUKTE ZUR FAMILIENMAHLZEIT

Sie können auch für die Familie kochen, selbst aber ein Precon Produkt essen, z.B. wenn Sie bereits zu einer anderen Tageszeit Ihr normales Essen gegessen haben. Essen die Liebsten eine warme Mahlzeit, passt für Sie eine Precon Suppe dazu. Verfeinern Sie diese ab und zu mit Kräutern oder anderen sehr kalorienarmen Zutaten (z.B. Sojasauce, Ingwer) und servieren sich eine Precon Suppe in einem schönen Teller. Bei einer kalten Familienmahlzeit können Sie sich einen Precon Shake statt mit Milch zur Abwechslung mit 200g Magerquark anrühren oder Precon TomatenCrème mit 300g fettarmem Joghurt zubereiten.

Außer Haus essen

Restaurant, Einladung, Picknick und Grillparty

IM RESTAURANT

Wenn Sie Ihre Speisen clever auswählen, können Sie während Ihrer Diät auch beim Italiener, beim Asiaten oder beim Griechen dabei sein. Schauen Sie die Speisekarte in Ruhe an und wählen Sie gezielt etwas aus, das Ihnen schmeckt und nicht zu viele Kalorien liefert. Halten Sie sich immer den Precon Tellercheck (siehe Seite 18) vor Augen und bestellen sich, falls möglich, eine kleine oder eine halbe Portion. Hören Sie auf Ihr Sättigungsgefühl und lassen Sie auch mal Vorspeise oder Dessert einfach weg.

BEIM ITALIENER

Figurfreundliche Vorspeisen sind klare Gemüsesuppen, wie z.B. Minestrone, Melone mit Parmaschinken oder ein Carpaccio aus dünnen rohen Rindfleischscheiben. Gratis gereichte Vorspeisenteller oder Brot müssen Sie nicht ignorieren, aber greifen Sie lieber nur einmal zu.

Sie können Antipasti zu Ihrem Hauptgericht machen und eine kleine Auswahl mit einem gemischten Salat ergänzen. Bei Pizza hängt viel vom Belag ab: Salami, verschiedene Käsesorten oder Oliven liefern viele Kalorien. Eine kleine oder halbe Pizza, kombiniert mit einem kleinen frischen Salat, ist völlig ausreichend. Nudelgerichte werden durch Käse und Sahne sehr kalorienreich. Am besten ist ein Nudelgericht mit einer Sauce auf Tomatenbasis. Den Käse dazu können Sie sich separat bringen lassen. Zum Dessert können Sie sich einen Espresso ohne Zucker gönnen mit einem Cantuccino (Mandelkeks) oder einer Praline dazu. Bei reichhaltigeren Desserts wie Tiramisu teilen Sie sich besser eine Portion mit dem Tischnachbarn.

KEINE PANIK BEI FESTEN UND FEIERN

Keine Panik bei Festen und Feierlichkeiten während Ihrer Diät. Nehmen Sie Einladungen an und genießen die sozi-

alen Momente, sie gehören zum Leben einfach dazu. Wenn Sie möchten, können Sie Freunde, Bekannte oder den Gastgeber in Ihre Diät einweihen. Bereiten Sie sich innerlich auf die Situation vor und planen Sie die Mahlzeitenverteilung an diesem Tag entsprechend. Überlegen Sie sich schon mal Strategien, wie Sie die erhöhte Kalorienzufuhr am nächsten Tag wieder ausgleichen können (z.B. durch eine Extraportion Bewegung).



NEIN, VIELEN DANK

Sind Sie zu einem mehrgängigen Menü eingeladen, essen Sie Vorspeise und Dessert nicht nur aus Höflichkeit! Besser ist es, sich bewusst für nur einen dieser Extragänge zu entscheiden oder jeweils nur eine kleine Portion zu nehmen.

GRILLPARTY UND PICKNICK

Im Sommer stehen oft Ausflüge mit

Picknick oder Einladungen zur Grillparty an. Was tun, damit Ihr Diätplan nicht durcheinanderkommt? Starten Sie nicht hungrig in den Hauptgang. Wenn abends eine Einladung zum Grillen ansteht, beginnen Sie den Tag mit einem Precon Produkt morgens und mittags. Für die erste Sättigung auf dem Grillfest sind Rohkostknabberereien wie Tomaten oder Gürkchen bzw. ein grüner Salat bestens geeignet. Damit die Kalorien beim Hauptgang im Rahmen bleiben, ist es besser, nur eine

komplette Mahlzeit einzunehmen, anstatt über den Abend verteilt immer wieder etwas zu essen. Lassen Sie sich Zeit beim Essen, denn das Sättigungsgefühl kommt erst nach 20 Minuten.

Trinken Sie lieber nicht mehr als ein bis zwei Gläser leichte Apfelsaft- oder Weinschorle oder ein Glas Bier. Alkohol regt den Appetit an und hat viele Kalorien.

	WENIGER EMPFEHLENSWERT	EMPFEHLENSWERT
Vom Grill	Nackensteak, Bauchspeck, Bratwürste	Hähnchenbrust, Geflügelwürstchen oder Filetstücke vom Rind, Lamm oder Schwein, Lachsschnitte, Garnelen
Beilagen	Mayonnaisensalate wie Kartoffel- oder Nudelsalate, Salate mit Wurst- oder Käsebeilage, Kräuterbutter, zu viel Brot	Kräuterkartoffeln, Gemüse- oder Champignonspieße, Maiskolben, Grilltomaten, marinierte Gemüsescheiben, grüner Salat mit wenig Kräutervinaigrette, ein bis zwei kleine Brotscheiben
Saucen	Weißer Saucen mit Mayonnaise	Rote Saucen auf Tomatenbasis, Fruchtchutneys, selbstgemachte Saucen aus Gemüse oder Joghurt mit Kräutern

Figurfreundliche Alternativen für Ihr Grillfest

Ihr Berufsalltag

Kantine, Geschäftsessen und Schichtdienst

SCHLANK IM BÜRO

Die Precon Diät lässt sich gut an Ihren Arbeitsalltag anpassen, und zwar unabhängig davon, ob Sie einer Bürotätigkeit nachgehen oder berufsbedingt viel auf Reisen sind. Wenn es am Arbeitsplatz eine Teeküche mit Herdplatte oder Mikrowelle und einen Kühlschrank gibt, ist das ideal. Dann können Sie sich die richtige Menge Precon Pulver schon zu Hause in eine kleine Plastikdose abfüllen und sich die Precon Produkte einfach am Arbeitsplatz zubereiten. Die Milch können Sie prima im Shaker mitnehmen und dann bis zur Zubereitung im Kühlschrank aufbewahren. Wenn Sie am Arbeitsplatz nichts zubereiten oder aufbewahren können, bietet sich ein verzehrfertiger Precon Riegel an.

KANTINE UND SELBSTVERPFLEGUNG

Wenn Sie sich für das Mittagessen als normale Mahlzeit entschieden haben, können Sie zu Hause ein Essen vorbereiten, das sich gut aufwärmen lässt

oder ohnehin kalt gegessen wird – z. B. einen knackigen Salat aus verschiedenen Blattsalaten mit Tomate, Radieschen, frischen Pilzen oder Paprika, dazu wenig Dressing. Sie können auch mit den Kollegen in die Kantine gehen oder sich etwas beim Lieferservice bestellen. Denken Sie dabei aber bitte immer an den Precon Tellercheck (siehe Seite 18) und wählen fettarme Gerichte.

Essen Sie nur eine „handtellergroße“ Fleisch- oder Fischportion mit einem „Klecks“ Sauce, dafür reichlich gedünstetes Gemüse, knackigen Salat oder frisches Obst. Die bunten Beilagen dürfen optisch jeweils ein bis zwei „Hände füllen“. Auch Kartoffeln (z. B. zwei bis drei hühnereigroße Kartoffeln), Reis oder Nudeln sind in der Regel kalorien- und fettarme Beilagen, sofern sie nicht gebuttert, frittiert oder gebraten sind. Falls möglich, fragen Sie einfach bei der Essensausgabe nach einer fettarmen Variante. Behalten Sie immer die empfohlenen 500 bis 600kcal im Kopf.

IM AUSSENDIENST UND AUF GESCHÄFTSREISE

Sind Sie im Außendienst tätig oder häufig auf Geschäftsreise, haben Sie mit dem praktischen Precon Riegel immer eine kalorienarme, gesunde und sättigende Mahlzeit dabei. Aber auch belegte Brote mit magerem Aufschnitt oder ein frischer Blattsalat mit einem Vollkornbrötchen dazu sind gut zum Mitnehmen geeignet. Und fettarmer Naturjoghurt oder Obst sowie Gemüse wie Gurke, Sellerie und Karotte. Wenn es zeitlich nicht passt, ein leckeres Essen vorzubereiten, können Sie gelegentlich an der Tankstelle oder in einer Bäckerei etwas kaufen. Dabei bevorzugen Sie am besten belegte Brötchen mit magerem Belag und wenig Butter und meiden süße Teilchen oder Süßigkeiten.

IM SCHICHTDIENST

Bei Schichtarbeit bestimmt Ihr persönlicher Tagesrhythmus, also Ihre individuelle Wach- und Schlafzeit, wie Sie die drei Mahlzeiten auf den Tag verteilen.



Wichtig ist, dass Sie zwischen den einzelnen Mahlzeiten die Essenspausen von vier bis sechs Stunden beherzigen, damit der Körper in den Esspausen Fett verbrennen kann. Das heißt: Ein normales Essen um Mitternacht oder um vier Uhr morgens ist völlig in Ordnung, wenn Sie dann körperlich aktiv sind. Am besten essen Sie vor der

Schicht als Start in Ihren Arbeitstag, ganz gleich ob das morgens, mittags, abends oder nachts ist. Die Precon Produkte sind natürlich ebenfalls eine Option. Ihr normales Essen nehmen Sie dann zur Arbeit mit oder essen es nach Arbeitsende.

Wenn Sie es gewohnt sind, gleich nach der Schicht zu schlafen, sollten Sie Ihre letzte Mahlzeit schon in einer Arbeitspause essen. Denn Mahlzeiten unmittelbar vor dem Zubettgehen können Ihren Schlaf stören, weil das Essen möglicherweise schwer im Magen liegt und der Körper durch die angeregte Verdauung nicht zur Ruhe kommt.

AUF EINEN BLICK: IHR BERUFSALLTAG MIT PRECON

Drei-Mahlzeiten-Prinzip einhalten	In Ruhe essen	Viel trinken
Das bedeutet nicht nur, Essenspausen von vier bis sechs Stunden einzulegen – sondern auch, keine Mahlzeit ausfallen zu lassen. Denn nur so halten Sie möglichen Heißhunger in Schach. Falls Sie doch mal zwischendurch hungrig werden, können Sie Special Kräuter trinken, da dies die Fettverbrennung während der Essenspausen nicht unterbricht.	Essen Sie niemals nebenbei, während Sie weiterarbeiten, sondern machen Sie eine Pause. Verlassen Sie Ihren Schreibtisch oder Ihr Büro. Nehmen Sie sich mindestens eine Viertelstunde Zeit für Ihre Mahlzeit und genießen Sie diese ganz bewusst. Das natürliche Sättigungsgefühl setzt übrigens nach ca. 20 Minuten ein.	Nehmen Sie pro Tag möglichst zwei bis drei Liter kalorienfreie Getränke zu sich. Das hilft beim Abnehmen und gibt ein angenehmes Sättigungsgefühl. Am besten eignen sich Mineralwasser sowie ungesüßte Kräuter- und Früchtetees.

Auf Dauer motiviert

Mentale Tricks gegen Frustfallen

HEISSHUNGER VORBEUGEN

Kommt Ihnen das bekannt vor? Am Anfang einer Diät sind Sie hochmotiviert und wollen Ihre Ziele so schnell wie möglich erreichen. Dafür sind Sie sogar bereit, auf Ihr Lieblingsessen und andere Genüsse zu verzichten. Doch das hält meistens nicht lange an. Schon nach kurzer Zeit überkommt Sie der Heißhunger – entweder weil Sie zu wenig gegessen oder sich bestimmte Lebensmittel selbst „verboten“ haben. Folglich wird die Lust darauf umso größer. Die Precon Diät ist darauf ausgelegt, Heißhunger zu vermeiden. Dazu gehört ein flexibler Umgang mit „Gelüsten“:

VORSICHT BEI ZU STRENGEN REGELN

Strenge Regeln führen leicht dazu, dass Sie sich gestresst fühlen und ständig fürchten, zu versagen. Es folgen nicht nur schlechte Laune, sondern auch der typische Effekt, dass schon bei einer kleinen Überschreitung das ganze Kontrollsystem in sich zusammenfällt. Sie essen ein Stück Schokolade und bre-

chen gleich die ganze Diät ab, frei nach dem Motto: „Hat ja sowieso keinen Zweck.“ Vermeiden Sie daher die folgenden Dinge, die auf eine viel zu strenge Kontrolle hinweisen:

- Nehmen Sie sich nicht vor, bestimmte Lebensmittel nie wieder zu kaufen bzw. zu essen.
- Verbieten Sie sich nicht dauerhaft, etwas zu essen, was Sie gerne mögen, z.B. Torte oder Schnitzel.
- Vermeiden Sie die Einteilung in „gute“ und „böse“ Lebensmittel.
- Probieren Sie weiterhin neue Gerichte aus.
- Seien Sie nicht der Meinung, dass Sie jedem Genuss entsagen müssen, um abzunehmen.
- Lassen Sie sich nach einem kleinen Ausrutscher nicht entmutigen und seien Sie nicht zu streng mit sich.

NIEMAND IST PERFEKT

Wenn Sie Ihr Essen genießen und mit sich selbst zufrieden sind, werden Sie Ihr Wunschgewicht erreichen und lang-

fristig halten können. Beugen Sie Heißhunger und Frust mit den folgenden Tipps vor:

- Richten Sie gehaltvolle Lebensmittel einfach in kleineren Portionen an: z.B. fetten Käse dünn schneiden oder die Menge an fettigen und sahnigen Saucen reduzieren.
- Sie lieben Gummibärchen? Ab und zu ist eine kleine Handvoll in Ordnung.
- Wenn Sie abends zum Essen eingeladen sind, genießen Sie es. Zum Ausgleich können Sie z.B. nachmittags nichts essen und am nächsten Morgen nur ein leichtes Frühstück wählen.
- Entscheiden Sie sich bei mehrgängigen Menüs entweder für die Vorspeise oder für das Dessert.
- Im Restaurant oder am Buffet können Sie fettarme Beilagen wählen, lieber gedünstetes statt überbackenes Gemüse und Salzkartoffeln statt Pommes frites oder Krokette.
- Sagen Sie einfach „Nein, danke!“, wenn man Sie überreden will, mehr zu essen.

DIE MACHT DER GEWOHNHEIT

Wenn Sie trotz Zurückhaltung bei den Mahlzeiten keinen Erfolg auf der Waage haben, kann das eventuell daran liegen, dass Sie zwischendurch ganz nebenbei „Kleinigkeiten“ gegessen haben, ohne es überhaupt zu bemerken. Schnell kommt eine große Menge Kalorien zusammen. Schokolade als Belohnung, Chips beim Fernsehen, Kekse beim Telefonieren – all das hat wenig mit Hunger oder Genuss zu tun, sondern mit Gewohnheit. Automatisches Essen und Essen als Teil einer Verhaltenskette sind unbewusste Reaktionen, die sich nur schwer steuern lassen, die aber jedes Abnehmverhalten schnell sabotieren können.

AUTOMATISCHES ESSEN UND VERHALTENSKETTEN

Automatisches Essen kann außerdem durch Gefühle wie Wut, Traurigkeit, Ärger, Stress oder Freude ausgelöst werden, aber auch durch Situationen wie eine bestimmte Uhrzeit, einen Raum, einen Geruch, Fernsehen, Lesen oder Telefonieren. Der Appetit entsteht dann automatisch, unabhängig davon, ob Sie überhaupt Hunger haben. Entdecken Sie Ihre persönlichen „kritischen Situationen“. Betrachten Sie Ihre Gewohnheiten ganz genau und seien Sie dabei ehrlich zu sich selbst: Essen Sie z. B. öfter im Stehen direkt vor dem Kühlschrank?

Essen Sie viele kleine Zwischenmahlzeiten, ohne je richtig satt zu sein? Notieren Sie alles. Schreiben Sie auch auf, wie oft Sie etwas nicht tun – in Ruhe am Tisch essen, bewusst genießen, langsames Kauen usw. Notieren Sie außerdem alle Situationen, in denen Sie spontan essen, ohne Hunger zu haben. Und fragen Sie sich: Was ist vorher passiert? So können Sie Auslöser für automatisches Essen und Verhaltensketten identifizieren und umgehen.

Fordern Sie das Precon Ernährungsprotokoll gratis an:

team@precon.info

Tipp

AUSRUTSCHER ODER RÜCKFALL?

Sie halten sich schon eine Weile an Ihr Vorhaben und haben auch schon die ersten Erfolge auf der Waage und plötzlich geht es mit dem Gewicht nicht weiter bergab? Sie bekommen Zweifel an der Diät und brechen sie ab? Oder Sie haben einmal über die Stränge geschlagen und die Waage liefert umgehend die Quittung – Sie sind frustriert und denken: „Das hat ja nie Erfolg.“ Nehmen wir an, Sie waren an einem Wochenende Freitag und Samstag eingeladen und haben an beiden Abenden mehr gegessen als gewollt. Wenn Sie es jetzt schaffen, zwischen Ausrutscher und Rückfall zu unterscheiden, sind Frustration und Enttäuschung kein Thema mehr.

Ausrutscher

Am Sonntag sorgen Sie für viel Bewegung und essen zu den Mahlzeiten etwas weniger als üblich. Nach diesem Ausgleichstag halten Sie sich ab Montag weiter an die Vorsätze. Sicher haben Sie an diesem Wochenende nicht abgenommen, doch das macht nichts: Sie verfolgen Ihre Diätziele weiter und schon bald dürfte das Gewicht wieder sinken.

Rückfall

Sie wachen am Sonntag mit einem schlechten Gewissen auf und denken: „Ach, ich schaffe es sowieso nicht mit dem Abnehmen, jetzt ist es auch egal.“ Sie stellen sich auf die Waage und sehen, dass das Gewicht leicht gestiegen ist, und nehmen das als Bestätigung. Also frühstücken Sie ordentlich, naschen den ganzen Tag lang und knabbern nach dem Abendessen auch noch Chips beim Fernsehen. Am Montag kaufen Sie erst einmal einen Vorrat an Schokolade, und am Dienstag haben Sie Ihr gesundes Essverhalten schon so gut wie vergessen.



Gönnen Sie sich auch mal etwas Schönes, Belohnung muss nicht essbar sein

Diese Beispiele zeigen, dass dieselbe Situation zwei unterschiedliche Konsequenzen hat: Ein Ausrutscher kann eine Ausnahme bleiben oder zum Anlass für einen Rückfall werden. Was Sie also während eines Ausrutschers tun, ist gar nicht so wichtig – es kommt vielmehr darauf an, was Sie hinterher tun. Sie können daraus lernen, um beim nächsten Mal vorbereitet zu sein und angemessen zu reagieren.

WAS TUN, WENN ES BRENNLIG WIRD?

- Lernen Sie Stress auf andere Art als durch Essen zu bewältigen, z. B. durch Entspannungstechniken wie autogenes Training und Atemübungen oder durch Bewegung.
- Fragen Sie sich „Hilft Essen jetzt wirklich, um mit dem Stress fertig zu werden? Gibt es Alternativen?“. So essen Sie nicht automatisch, sondern entscheiden sich bewusst dafür – oder dagegen.
- Ein Ausrutscher ist kein Grund, alles hinzuwerfen. Verzeihen Sie sich den kleinen Fehltritt und sorgen Sie am nächsten Tag für Ausgleich. Behalten Sie immer das Ziel vor Augen.
- Wenn nach einem Ausrutscher der „Alles-egal-Gedanke“ in den Kopf kommt, versuchen Sie wenigstens, für ein paar Stunden oder einen Tag, zum positiven Essverhalten zurückzukehren. Wenn Sie das schaffen, kann dieser erste Erfolg Sie motivieren, doch noch dranzubleiben.



Bei Motivationstiefs können Sie sich beim Precon Team gratis Tipps holen

RICHTIG WIEGEN STEIGERT DIE MOTIVATION

Sich regelmäßig zu wiegen ist wichtig, um die Abnahme zu beobachten. Wenn die Waage weniger anzeigt als vorher, beflügelt dies die Motivation und das Durchhaltevermögen und steigert das Selbstbewusstsein. Auf das „richtige Wiegen“ kommt es dabei an. Wiegen Sie sich einmal pro Woche an einem festen Tag. Die ideale Zeit dafür ist morgens, am besten nüchtern und nach dem Toilettengang. Benutzen Sie immer die gleiche Waage und stellen Sie diese auf einen festen Untergrund, z. B. im Badezimmer auf die Fliesen.

Wir raten Ihnen, sich nicht mehr als einmal pro Woche zu wiegen, schon gar nicht täglich. Mögliche Gewichtsschwankungen, z. B. durch Wassereinsparungen, sind nur demotivierend und sagen nichts über die wirkliche Fettabnahme aus.

WAS TUN BEI STILLSTAND AUF DER WAAGE?

Sind die Precon Start-Tage und der anfänglich relativ hohe Gewichtsverlust vorbei, konzentriert sich der Körper auf den Abbau der Fettpolster. Je mehr Gewicht Sie verlieren, desto weniger Energie benötigt Ihr Körper. Die Differenz zwischen benötigter und zugeführter Energie wird somit immer kleiner, so dass es schwerer fällt weiter an Gewicht abzunehmen. Es kann auch mal zu einem vorübergehenden Stillstand auf der Waage kommen. Lassen Sie sich nun nicht irritieren und zweifeln Sie nicht an sich. Diese „Schwelle“ ist normal. Reduzieren Sie bitte auch nicht die Kalorienzufuhr, denn eine zu geringe Kalorienaufnahme (dauerhaft deutlich unter 1.000 kcal am Tag) lässt Ihren Körper in den „Sparmodus“ verfallen und Abnehmen wird noch schwerer.

BLOCKADE DURCHBRECHEN

Jetzt hilft Bewegung! Steigern Sie Ihre Alltagsaktivitäten. Nehmen Sie öfter das Fahrrad oder die Treppen. Durch die Bewegung und Aktivierung der Muskulatur wird das Kaloriendefizit wieder größer und der Körper schaltet erneut auf Abnahme um. Es kann auch helfen, Ihre normale Mahlzeit auf eine andere Tageszeit zu legen, z. B. das Frühstück.

DRANBLEIBEN IST WICHTIG

- Halten Sie sich an das Drei-Mahlzeiten-Prinzip und verzichten auf Snacks und Zwischenmahlzeiten.
- Achten Sie beim normalen Essen auf die Grenze von 500 bis 600 kcal und vermeiden Sie besonders ein Zuviel an Kohlenhydraten und Fett.
- Essen Sie weder zu wenig noch zu viel, dafür aber sehr abwechslungsreich.
- Trinken Sie über den Tag verteilt zwei bis drei Liter kalorienfreie Getränke.
- Bewegen Sie sich regelmäßig, es muss nicht gleich Sport sein.

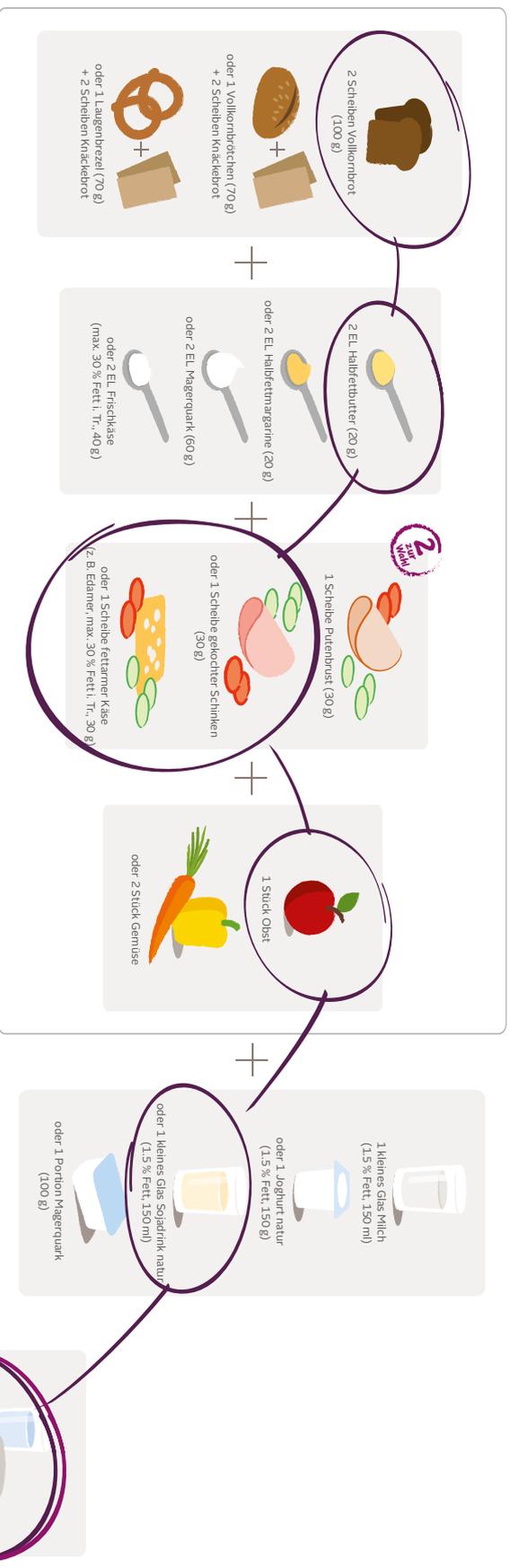


Eine Portion Extrabewegung gleicht das Kalorienkonto wieder aus



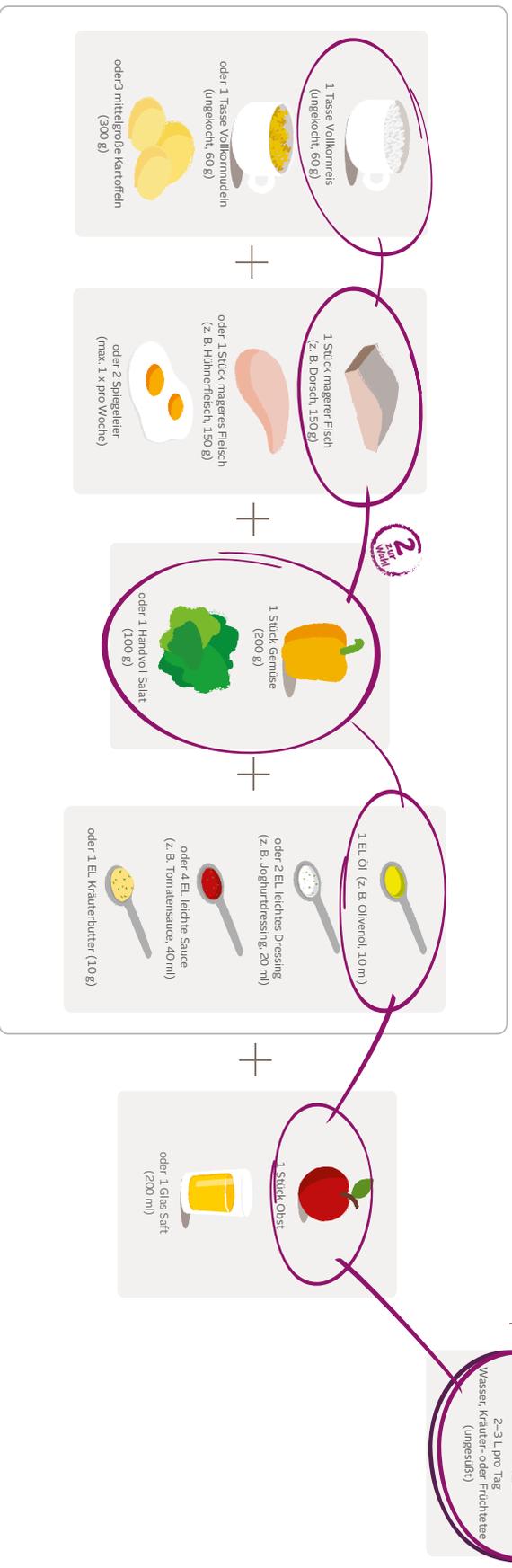
Ihr Planer für Ihre Mittags- oder Abendmahlzeit einfach und gesund

Beispiel:



ODER

Beispiel:



Dieser Planer ist ein stark vereinfachter Überblick, wodurch die Einhaltung der Kaloriengrenze von 500–600 kcal nicht immer möglich ist. Bitte achten Sie bei der Wahl Ihrer Mittags- oder Abendmahlzeit deshalb auf viel Abwechslung. Bei Fragen freut sich das Precon Team über Ihren Anruf, kostenlos unter 00800 2500 3500.

Ihr Frühstückspanner

für einen gesunden und ausgewogenen Start in den Tag

Beispiel:

2 Scheiben Vollkornbrot (100 g)
oder 1 Vollkornbrötchen (70 g) + 2 Scheiben Knäckebrot
oder 1 Laugenbrezel (70 g) + 2 Scheiben Knäckebrot

2 EL Halbfettbutter (20 g)
oder 2 EL Halbfettmargarine (20 g)
oder 2 EL Magerquark (60 g)
oder 2 EL Frischkäse (max. 30 % Fett i. Tr., 40 g)

1 Scheibe Putenbrust (30 g)
oder 1 Scheibe gekochter Schinken (30 g)
oder 1 Scheibe fettharmer Käse (z. B. Edamer, max. 30 % Fett i. Tr., 30 g)
oder 1 EL Marmelade/Honig (20 g)

1 Stück Obst
oder 2 Stück Gemüse
oder 1 gekochtes Ei (max. 2-mal pro Woche)
oder 1 Glas Saft (200 ml)

**Ihr Brot-
Frühstück:**

1–2 Tassen Kaffee (ungesüßt, mit wenig Milch, 1,5 % Fett)
oder 1–2 Tassen grüner oder schwarzer Tee (ungesüßt)

2–3 L pro Tag Wasser, Kräuter- oder Früchtetee (ungesüßt)

2 Stück Obst

**= Ihr
Frühstück**

**Ihr Müsli-
Frühstück:**

ODER

Früchtemüsli (ungesüßt, 100 g)
oder Nussmüsli (ungesüßt, 100 g)
oder Getreideflocken (z. B. Hafer, 100 g)

1 Glas Milch (1,5 % Fett, 200 ml)
oder 1 Joghurt natur (1,5 % Fett, 150 g)
oder 1 Glas Sojadrink natur (1,5 % Fett, 200 ml)

Dieser Frühstückspanner ist ein stark vereinfachter Überblick, wodurch die Einhaltung der Kalorienmenge von 500–600 kcal nicht immer möglich ist. Bei Fragen freut sich das Precon Team über Ihren Anruf, kostenlos unter 00800 2500 3500.

Wir sind für Sie da!

Es ist uns sehr wichtig, Sie während Ihrer Precon Diät umfassend zu unterstützen. Wir sind per E-Mail und Telefon kostenlos für Sie erreichbar und beantworten gerne alle Ihre Fragen rund um Ihre Diät. Wir vom Precon Team freuen uns auf Ihre Nachricht.

Unsere Telefonnummer

00800 2500 3500 (gratis)
Mo.—Sa. 8.00 bis 20.00 Uhr

Unsere Faxnummer

00800 222 444 22 (gratis)

Unsere Website und unser Online-Shop

precon.info

Unsere E-Mail

team@precon.info

Unsere Adresse für Deutschland und Österreich

Precon GmbH & Co. KG
Landwehrstraße 54
64293 Darmstadt
Deutschland

Unsere Adresse für die Schweiz

Precon AG
Rämistrasse 50
8001 Zürich
Schweiz