

<h2>Kalorien</h2> <p>Direkt und genau Kalorien zählen und abnehmen</p>	<b>Kalorien direkt selbst zählen</b>	Mit Kalorienlisten, Gratis-Apps, Gesundheitsportalen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apps: Fatsecret, fddb, usw.</li> <li>• Portale: E-Balance, body.COACH, usw.</li> </ul>
	<b>Unterstützung beim Kalorien zählen</b>	Hilfe beim Zählen und zusätzliche Motivation	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weight Watchers: Punkte statt Kalorien</li> <li>• MyMotivator: Tägliches SMS-Feedback</li> </ul>
<h2>Regeln</h2> <p>Einfach zu merkende Regeln um weniger Kalorien zu essen</p>	<b>Gesund und ausgewogen essen</b>	Gesundes Essen macht satt und hat nicht viele Kalorien	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ernährungsberatung</li> <li>• Brigitte-Diät</li> <li>• Mittelmeer-Diät</li> <li>• Sears/Zone-Diät</li> <li>• Ediets.com</li> <li>• Fit-For-Fun-Diät</li> <li>• Low-Fat-Diät</li> <li>• 5:2-Diät</li> </ul>
	<b>Low Carb</b>	Wenig Kohlenhydrate essen, da diese viele Kalorien haben	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Banting</li> <li>• Atkins</li> <li>• Steinzeit</li> <li>• Scarsdale</li> <li>• Dukan</li> <li>• Montignac</li> <li>• Glyx/LOGI</li> <li>• South-Beach</li> <li>• Eiweiss-Diät</li> <li>• Kein Weizen</li> <li>• Kein Zucker</li> </ul>
	<b>Crash-Diäten</b>	Nur einige Lebensmittel essen mit wenig Kalorien	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Detox (Früchte &amp; Gemüse)</li> <li>• Kohlsuppen-Diät</li> <li>• Kartoffel-Diät</li> <li>• "Negative Kalorien" (Ananas, Papaya, Grapefruit, Sellerie)</li> <li>• FDH</li> </ul>
<h2>Produkte</h2> <p>Spezielle Diät-Produkte um weniger Kalorien zu essen</p>	<b>Formula-Diäten</b>	Diät-Shakes und Diät-Produkte mit wenig Kalorien	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Slim Fast</li> <li>• Precon BCM</li> <li>• Almased</li> <li>• Modifast</li> <li>• Biomed</li> <li>• Slimoform</li> </ul>
	<b>Appetitzügler</b>	Natürliche oder künstliche Produkte für weniger Hunger	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Feigen-Kaktuss</li> <li>• Liposinol</li> <li>• Carbosinol</li> <li>• Slimmies</li> <li>• Appecal Biomed</li> <li>• Pure Cambogia</li> </ul>
<h2>Spezielles</h2> <p>Ansätze, die manchmal helfen können, weniger Kalorien zu essen</p>	<b>Kultur-inspiriert, Lebenseinstellung</b>	Ernährung ähnlich wie in einer (gesünderen) Kultur	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Japan: Makrobiotik</li> <li>• China: 5 Elemente</li> <li>• Lebenseinstellung: Vegetarisch, Vegan</li> </ul>
	<b>Trennkost</b>	Bestimmte Lebensmittel; getrennt essen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trennkost (EW und Kohlenhydrate trennen)</li> <li>• Beverly-Hills-Diät (tropische Früchte)</li> <li>• Fit-For-Life-Diät (viel Rohkost)</li> <li>• Schlank im Schlaf (lange Essenspausen)</li> </ul>
	<b>Pseudo-Wissenschaftlich</b>	Tests und Empfehlungen durch speziellen Berater	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blutgruppendiät (Essen je nach Blutgruppe)</li> <li>• Metabolic Balance (Bluttest)</li> <li>• Body Reset (Säure-Basen-System "reseten")</li> </ul>