

## **Nachhaltige Ernährungsverbesserung in Deutschland: Diätportal *Lauf-Diaet.com* führt Abnehmwillige zum Gewichtsverlust**

- Auf wissenschaftlichen Tests basierender Rechner hilft bei der Zusammenstellung stoffwechselaktivierender Rezepte
- 7 Pfund pro Monat nebenbei abnehmen mit der Ernährungsbewertung

Tübingen, 16.02.2011. Ein besonderer Trend der auch in diesem Frühjahr wieder vielfach durchgeführten Diäten ist eine spezielle stoffwechselaktivierende Ernährungsart. Mit dem speziell entwickelten Lauf-Diät REZEPTSANIERER ([www.lauf-diaet.com/rezeptsanierer](http://www.lauf-diaet.com/rezeptsanierer)) kann nun jeder seine eigenen Rezepte testen und herausfinden, ob sie aktivierend wirken und ausgewogen sind. Der kostenlose Internet-Service ergänzt damit die von Dr. Wolfgang Feil und Herbert Steffny im Jahre 2009 entwickelte Lauf-Diät. Diese spezielle Art des Abnehmens ist weniger eine klassische durch Verzicht geprägte Diät, als vielmehr eine Lebensstilanpassung, mit stoffwechselaktivierender Ernährung, kombiniert mit zielgerichtetem Training für Ausdauer und Kraft.

### **Gewichtsreduktion leicht gemacht**

Um die Ernährungsumstellung einzuleiten und seine Rezepte zu verbessern genügt es die Zutaten in den REZEPTSANIERER einzugeben. Im Verlauf wird angezeigt, was noch fehlt, damit das Rezept stoffwechselaktivierend wird und zur Gewichtsreduktion beiträgt. Der Nutzer kann so lange sein Rezept optimieren, bis es Lauf-Diät Anforderungen entspricht. Neben der richtigen Kalorienbilanz wird dabei besonderen Wert auf die Verwendung der richtigen Fett-, Eiweiß- und Kohlenhydrat-Bilanz sowie auf das Vorhandensein von Kräutern und Gewürzen, sowie Gemüse, Salat und Obst gelegt.

### **Dr. Feil: „Mit Lauf-Diät lebt man 15 Jahre länger“**

„Mit dem Lauf-Diät-Rechner haben wir die Möglichkeit geschaffen, dass alle Menschen ihre Ernährung und Rezepte kostenfrei prüfen und optimieren lassen können. Besonders wertvoll für alle Nutzer ist, dass der REZEPTSANIERER ganz exakt aufzeigt, welche Bausteine fehlen. Anhand wissenschaftlicher Daten konnten wir ausrechnen, dass bei einem Lebensstil nach der Lauf-Diät die Menschen 15 Jahre länger und vitaler leben. Sie ist damit ein ganz wichtiger Baustein für eine nachhaltige Ernährungsverbesserung in Deutschland“, so Gründer Dr. Wolfgang Feil, der zu Deutschlands führenden Nährstoffexperten zählt.