

Der Weg zur Traumfigur

**Die 11 Grundgesetze,
mit denen Sie bis zu 10kg
in 4 Wochen abnehmen –
auf gesunde und
einfache Art**





Der Weg zur Traumfigur

Die 11 Grundgesetze, mit denen Sie bis zu 10kg in 4 Wochen abnehmen – auf gesunde und einfache Art

Die 21 besten Internet-Ressourcen für gesundes Abnehmen und Ihre Traumfigur

www.diet-daybook.de

Diät-Tagebuch

www.kaloma.de

Kaloma – Der Kalorienmanager

www.diaetanalyser.de.vu

Diät-Analyser

www.diaetmeister.de

DIÄT-Meister (Kostenlose Demo-Version; Registrierung: Ca. 20 Euro)

www.ernaehrungsmanager.de

Der Ernährungsmanager (Die „Mercedes“-Software; Premium-Version: 80 Euro; Mit Ernährungstagebuch, Ampelfunktion, Gewichts- und BMI-Grafiken, Energie- & Nährstoffbilanzen, Tagebuch-Analyse)

www.abnehmen.com

Vielseitige Website, Community; Kostenloses Software-Download (IssWas 2.6)

www.abnehmen.net Rechner für BMI, Kalorien-Bedarf und Kalorienverbrauch



Der Weg zur Traumfigur

Die 11 Grundgesetze, mit denen Sie bis zu 10kg in 4 Wochen abnehmen – auf gesunde und einfache Art

www.bblex.de

Interaktive Rechner für Körperfett, Proportionen und Nährstoffbedarf

www.deindiaetcoach.de

Website nach DGE und WHO

www.diaet.com

Umfangreiche Website

www.easyway.de

Website rund ums Walking; Gute Tipps und Wochenpläne

www.ellviva.de

Umfangreiche Website; Ernährungsplaner

ernaehrungsplan-kostenlos.de

Ernährungspläne, BMI-Rechner, Idealgewicht-Rechner, Kalorien-Bedarf-Rechner, Nährstoffverteilungs-Rechner

ernaehrungsstudio.nestle.de

Tipps & Tools (Interaktive Rechner für Nährstoffe, BMI, Energiebedarf, Kaloriensparen, Kalorien-Bedarf, WHR, Tagebuch-Tipps, etc.)

fddb.info

Ernährungstagebuch, Diätbericht, Kalorien-Tabelle – Über 80.000 Lebensmittel!



Der Weg zur Traumfigur

Die 11 Grundgesetze, mit denen Sie bis zu 10kg in 4 Wochen abnehmen – auf gesunde und einfache Art

fitnesskatalog.de

Ernährung vom Diätplan bis zum Vitamindrink

fressnet.de

Nicht immer ganz stubenrein, aber sehr unterhaltsam während des Abnehmens

jumk.de/bmi

Rechner- und Tabellensammlung

www.med-surfer.de

Interaktive BMI-Berechnung, Interaktiver WHR Rechner (Topographische Fettverteilung), Interaktive Kalorien-Tabelle (Geeignet für Menü-Zusammenstellungen), Nährwert-Tabellen mit den wichtigsten Mineralstoffen und Vitaminen, Diätplan-Menü-Index (Ausgesuchte Diät-Rezepte nach Kalorien aufsteigend sortiert), Diät-Lexikon (Verschiedene Diäten bzw. Diätpläne ohne Wertung: Mit Vorsicht zu genießen – siehe Diätlügen)

www.netdokter.de

Rubrik Gesund Leben – Vorsorge – Diäten, Ernährung (Etwas umständlich aber informativ; Teilweise mit Vorsicht zu genießen)

www.uni-hohenheim.de

Ernährungs-Informationen-System (Interaktive Berechnungen, Software und Links, Anamnese)