

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)
<http://www.gesunde-rezepte.de>

Käse-Birnen-Diät

pro Tag

250 g Käse (beliebige Sorte, Fettgehalt spielt keine Rolle)

dazu:

soviel Birnen, wie man mag und verträgt (mind. 6!)

außerdem:

3 Sch. Knäckebrot

Wie Käse, Birnen u. Knäckebrot
über den Teig verteilt werden,
bleibt einem selbst überlassen.

WICHTIG:

reichlich trinken: Kaffee, Tee, Mineralwasser.

Diese Kur nur ein Wochenende
machen!

Frühestens nach 10 Tage
wiederholen!

Gewichtsverlust: 2-3 Pfund