



Tschüss, Diät!

Du darfst macht sich mit „Diät – ohne mich!“ für mehr Genuss beim Essen stark

Hamburg, März 2012. Kein Fett, keine Kohlenhydrate und vor 17 Uhr die letzte Mahlzeit – das Erste was man bei Diäten verliert, ist die gute Laune. Kein Wunder, wer tauscht schon gern unbeschwertem Genuss gegen Kalorienkopfkino und Dauerverzicht? Rund 80% der deutschen Frauen bestätigen in der aktuellen Du darfst Studie¹: „Diäten sind viel zu kompliziert und absolut nicht alltagstauglich.“ Deshalb ruft Du darfst zu mehr Spaß am Essen auf und macht sich mit „Diät – ohne mich!“ für mehr Gelassenheit in Sachen Ernährung stark. Das Ziel: Frauen dabei zu unterstützen, ihr Essen mehr zu genießen und wieder auf den eigenen Bauch zu hören anstatt auf einschränkende Diäten. Wie das funktioniert, zeigt die Marke in Zusammenarbeit mit der bekannten Ernährungsexpertin und Autorin Silke Kayadelen mittels praktischer Tipps und leckerer Rezepte, die Spaß am Essen und Lust am Genuss vermitteln. Herzstück der Kampagne ist die neue Du darfst Facebook-Seite – hier können sich Frauen von ihrer Diät verabschieden und finden Inspiration rund um „Diät – ohne mich!“.

Du darfst hat es satt – mit „Diät – ohne mich!“ wieder genießen

Frauen sind beim Thema Ernährung so verkrampft wie nie. Das zeigen die Ergebnisse der Du darfst Studie. Viel zu häufig dreht sich das Gedankenkarussell um Essen und Kalorien: „Sollte ich mittags nur einen Salat essen, weil ich heute Morgen schon ein Croissant hatte?“ Richtig glücklich macht das nicht. Schluss damit, sagt jetzt Du darfst und spricht sich mit „Diät – ohne mich!“ für mehr Spaß beim Essen und Lust am Genuss aus.

Spaßkiller und Zeitfresser – Frauen bestätigen: Diäten nerven!

Jede Frau kennt das: Ständiges Kalorienzählen, dauernder Verzicht und schlechtes Gewissen – Diäten können auf Dauer richtig nerven! Die Du darfst Studie zeigt:

- ✓ Der Diätwahnsinn in Zahlen: Jede dritte Frau in Deutschland ist zweimal im Jahr auf Diät.
- ✓ Schlechte Laune ist vorprogrammiert: Zwei Drittel (66%) aller Frauen, die eine Diät hinter sich haben, fühlen sich enttäuscht und sind wütend auf sich selbst (44%), wenn diese Diät gescheitert ist.

¹ Quelle: Studie im Auftrag von Du darfst, TNS Infratest, Februar 2012. Deutschlandweite, quantitative und repräsentative Online-Befragung unter 1.000 Frauen im Alter von 25 bis 55 Jahren in Bezug auf ihren eigenen Körper und Diäten.

- ✓ Zum Scheitern verurteilt: Frauen, die in den letzten 12 Monaten eine Diät gemacht haben (94%), sind am wenigsten zufrieden mit ihrer Figur.
- ✓ Kalorienkopfkino in der Endlosschleife: Knapp die Hälfte der deutschen Frauen denkt während einer Diät rund 57 Minuten am Tag nur an den Kaloriengehalt ihres Essens und an ihr Gewicht.

Nie wieder Kalorienzählen – Ernährungscoach Silke Kayadelen zeigt, wie´s geht

„Ab sofort gilt: Hör auf deinen Bauch!“, sagt Silke Kayadelen, Autorin und Ernährungsexpertin für Du darfst. Für „Diät – ohne mich!“ hat sie praktische Ernährungstipps und leckere Rezepte entwickelt, die Frauen dabei unterstützen, sich von Kalorienzählen und ständigen Verboten zu befreien – und stattdessen wieder ihrem Bauch zu vertrauen. „Der Körper ist clever und verlangt nach dem, was er gerade braucht. Tief in uns drin wissen wir, dass das nicht immer nur Torten, Chips und Burger sein können, sondern vor allem frische Lebensmittel, die den Körper mit ausreichend Nährstoffen versorgen“, so die Expertin. Dass Nudeln, Brot und Co. bei einer ausgewogenen und gleichzeitig genussvollen Ernährung auf gar keinen Fall auf die Verbotliste gehören, beweisen die neuen, leckeren Rezeptideen von Du darfst. Bei Spinat-Lasagne mit überbackenem Du darfst Gouda, Flammkuchen mit feiner Baguette Salami oder Quarkpuffern mit Leichter Butter ist Zugreifen ein Muss – und Verkneifen auf keinen Fall erlaubt!



Mit einem Abschiedsbrief der Diät Lebewohl sagen – ganz einfach auf Facebook

„Liebe Diät, wenn wir mal ehrlich sind: Eigentlich haben wir doch nie so gut zusammengepasst!“ – auf der neuen Facebook-Fanpage können sich Frauen mit einem persönlich formulierten Abschiedsbrief von ihrer Diät verabschieden. Besonderes Highlight: Wer die besten Zeilen schreibt, hat die Chance auf einen von zwei Smeg-Retro-Kühlschränken. Darüber hinaus liegt es Du darfst am Herzen, auf der Facebook-Fanpage mit Frauen ins Gespräch zu kommen, über bewusste Ernährung zu sprechen und sich gegenseitig zu mehr Freude am Genuss zu motivieren. Ob quirlig oder schüchtern, Mutter oder Karrierefrau – jede kann mitmachen und zeigen, wie viel aufregender und schöner ein Leben ohne Diät sein kann. Einfach auf www.facebook.com/DuDarfst gehen und sich mit „Diät – ohne mich!“ für mehr Freude am Essen entscheiden – jetzt!

Mehr Informationen finden Sie im Internet unter www.du-darfst.de. Bildmaterial schicken wir Ihnen jederzeit gern zu.

Kontakt:

Edelman GmbH, Ulrike Dittloff, Barmbeker Straße 4, 22303 Hamburg,
Tel.: 040 / 37 47 98-14, Ulrike.Dittloff@Edelman.com