

Presseinformation

bodyfriend



www.bodyfriend.at



Inhalt

1.	Was ist bodyfriend ?	3
2.	Wer ist bodyfriend ?	5
3.	Erfahrungsberichte einiger KundInnen	6
4.	Ernährungstipps von Dr. Christian Matthai	7
5.	Pressetexte:	
	Bequem und gesund abnehmen	8
	Weg mit dem Winterspeck!	9
	Essen auf Bestellung – maßgeschneidert & gesund	10
	Mahlzeit: Gesundes fürs Büro	11
	Gute Vorsätze in punkto Ernährung?	12
6.	Fotos	13

1. Was ist bodyfriend?

bodyfriend ist ein in Österreich einzigartiger Menü-Service, der in Kooperation mit einem Ernährungsberater nachhaltig und effektiv hilft, die Gesundheit zu verbessern, das Energielevel zu erhöhen bzw. das Wunschgewicht zu erreichen und zu halten. In Form eines Caterings beliefert bodyfriend über mehrere Wochen den kompletten Nahrungsbedarf in Form von ausgewogenen Menüs und Snacks, die pro Tag einen Kalorienwert von maximal 1200 ergeben. Für die Qualität bürgt ein Netzwerk von Köchen und Ernährungsmediziner Dr. Christian Matthai.

Abnehmen wie die Stars

Hollywood Stars wie Jennifer Lopez und Richard Gere sowie etliche Business Manager in den Staaten haben so erfolgreich abgenommen. Die Ernährungsprogramme enthalten individuell angepasste und unterschiedlich viele, frische Speisen pro Tag und passen somit für jeden Lebensstil. Die meisten Kunden nutzen das Programm als „Diät auf Rädern“. Das Verwöhnprogramm ist jedoch für jede Person geeignet, die sich ausgewogener ernähren will. Die Vorteile: Keine ungesunden Ablenkungen mehr beim Einkauf im Supermarkt, keine aufwändige Zubereitung von Diätmenüs, kein Kalorienzählen – bodyfriend bietet eine sehr geschmackvolle und leichte Art, Gewicht zu verlieren und die Gesundheit zu verbessern!

Wie die Idee entstand

Die meisten Diäten bringen neben dem berüchtigten Jo-Jo-Effekt einen hohen Koordinations- und Zeitaufwand mit sich. Essen vorzukochen, spezielle Lebensmittel einzukaufen, die richtigen Zutaten zu wählen und dabei die Portionen zu kontrollieren, insbesondere für Berufstätige eine große Herausforderung! Dazu kommen meist einseitige Ernährungsschwerpunkte und das ständige Gefühl der Entbehrung. Das Geheimnis einer erfolgreichen Ernährungsumstellung liegt darin, diese möglichst nicht als Einschränkung, sondern als Gewinn zu spüren. Und das ist einer der wichtigsten Grundsätze von bodyfriend.

Wie funktioniert es?

Zuerst werden die Essgewohnheiten und Ziele erfasst. Maßgeschneidert auf die Bedürfnisse und den Lebensstil werden die Menüs und Snacks wahlweise täglich oder wöchentlich für 1–4 Wochen an die Wunschdestination geliefert (derzeit nur in Wien und Wien-Umgebung). „Schlank auf Bestellung“ beinhaltet 3-5 Speisen: Frühstück, Snacks, Mittag- und Abendessen plus Dessert. Die Menüs sind portionskontrolliert, basierend auf einer täglichen Kalorienaufnahme von 800–1200 Kalorien. Dabei achtet der Ernährungsmediziner Dr. Christian Matthai auf eine gesunde Ausgewogenheit von Kohlenhydraten, Proteinen und Fett. Erwärmt werden die Gerichte je nach Belieben entweder am Herd oder in der Mikrowelle. Die PVC-Behälter sind für die Mikrowelle geeignet.

Schlank auf Bestellung

- Verwöhndiät mit Lieferservice
- 70 verschiedene Speisen im Programm
- frisch, lecker und leicht: max. 1200 Kalorien pro Tag
- 3 Wochen lang keine Hauptspeise doppelt
- Speisenplan je nach Saison alle 3 Monate neu
- flexibel buchbar: ab 7 Tage (mit Unterbrechung möglich), Tage flexibel konsumierbar z.B. nur einzelne Tage in der Woche oder mit Unterbrechungen
- Lieferung in der Kühltasche zwischen 2 und 5 Uhr früh bis direkt vor die Wohnungstür
- Preis: ab € 16 pro Tag (Preis gültig seit 1.1.2009)

Healthy Lunch Box

- gesunde Mittagspause auf Bestellung
- Täglich 3 leichte Speisen zur Auswahl
- Täglich mindestens ein vegetarisches Menü
- frisch, lecker und leicht (fettarm, cholesterinarm, reich an Vitaminen und Mineralstoffen): mit max. 400 Kalorien pro Speise
- persönlicher Nährwertcheck: regelmäßige telefonische Sprechstunde mit dem Ernährungsberater möglich
- Lieferung zwischen 11.30 und 13 Uhr
- Kostenlose Lieferung in die Wiener Bezirke: 5., 6., 12., 13., 14., 15., 16., Lieferzuschlag für andere Bezirke: ab € 2,50
- Vorbestellung: bis Donnerstag der Vorwoche für Folgeweche
- Mindestbestellwert: 4 Speisen pro Tag (à € 6,10), ab 15 Speisen € 5,90/Speise

Für wen ist bodyfriend geeignet?

Wer Interesse hat, Gewicht zu verlieren oder sich besser zu ernähren oder Zeit zu sparen, ist mit dem bodyfriend-Programm gut beraten. Häufig haben bodyfriend-Kunden schon verschiedenste Diäten erfolglos ausprobiert und nun die Effektivität und den Komfort dieses Lieferservices schätzen gelernt. Aber auch Manager mit hoher Verantwortung zählen zu den Kunden. Sie achten auf gesunde Ernährung, um hohe Stressniveaus besser zu verarbeiten und maximale Leistung bringen zu können. Prinzipiell ist es auch möglich, Speisen aus dem Programm auszuwechseln und individuelle Pläne zu erstellen, was bereits erfolgreich für Diabetiker und Allergiker konzipiert und eingesetzt wurde.

bodyfriend – besser als typische Diätprogramme?

bodyfriend ist ein völlig neuartiges Ernährungskonzept im europäischen Raum. Während in den USA, Kanada und Australien immer mehr Anbieter diese Art von Service auf den Markt bringen, gibt es hierzulande kein ähnliches Programm. In Österreich bietet keine Diät eine so bequeme, wissenschaftlich fundierte und geschmackvolle Art, Gewicht zu halten oder zu verlieren. Durch die Auswahl von ausgewogenen Zutaten und durch die Einhaltung bestimmter Portionsgrößen wird eine langfristige Einstellungsänderung bzw. Änderung des Ernährungsverhaltens unterstützt. Ein zusätzliches Plus: Welche Rolle spielt welche Nahrung für den Körper? Hintergrundinformationen zu den Zutaten auf dem Speiseplan sollen das Bewusstsein für gesunde Ernährung schärfen.

Wann werden erste Ergebnisse sichtbar?

Jeder Mensch „verdaut“ ein Ernährungsprogramm anders. Ein gesunder Gewichtsverlust liegt bei etwa 0,5 Kilo pro Woche. Abhängig von Ernährungsgeschichte und Lebensstil. Bei sportlich Aktiven kann der Gewichtsverlust in der ersten Woche auch schon stärker ausfallen. Voraussetzung dafür ist natürlich, dass keine anderen Speisen als die von bodyfriend konsumiert werden. Obst, Salat und Naturjoghurt sind als Zwischenmahlzeit übrigens erlaubt.

2. Wer ist bodyfriend?

Mag. Nellina Mackinger

Gründerin und Geschäftsführerin von bodyfriend, *4. Juli 1977 in Salzburg
Mag. Nellina Mackinger durchlief nach Abschluss des Wirtschaftsstudiums an der WU Wien bei EMI Music Austria verschiedene Management-Stationen, zuletzt als Director Commercial Marketing, wo sie die Leitung zweier Produktabteilungen und somit die Vermarktung internationaler Produkte und die Entwicklung neuer lokaler Tonträgermarken verantwortete. Nach sechs Jahren Erfahrung in der Musikindustrie erfolgte ein Wechsel in die Papierindustrie. Bei Mondi Business Paper, einem großen Papierkonzern, fungierte sie als internationale Marketing-Managerin eines Produktsegments und leitete die strategische Preis- und Produktgestaltung für über 30 Märkte und die Umsetzung aller internationalen Produkt-Kampagnen. Ihr starkes persönliches Interesse an gesunder Ernährung hat letztendlich zur Gründung von bodyfriend geführt.

Schul- und Universitätsausbildung

- Studium der Betriebswirtschaft (WU Wien) und Musikwissenschaft sowie
- Publizistik- und Kommunikationswissenschaft (Uni Wien)
- Austauschprogramm: University Of Southern California (USC) in L. A.
- Abschluss: Magistra der Sozial- und Wirtschaftswissenschaften
- Bundesgymnasium III Salzburg

Berufliche Tätigkeiten

- MONDI Business Paper Sales GmbH – Premium Segment Manager
- MONDI Business Paper Sales GmbH – Marketing Manager Tints Segment
- EMI Music AUSTRIA GesmbH - Director EMI Commercial Marketing

Dr. Christian Matthai

bodyfriend-Partner und Ernährungsmediziner, *1. November 1975 in Berlin
Dr. Christian Matthai ist Gynäkologe und beschäftigt sich seit vielen Jahren mit den Themen Ernährung, Sport, Nahrungsergänzung, Hormone, Lifestyle und Anti-Aging. Während seiner Ausbildung an der Medizinischen Universität Wien studierte der Mediziner zusätzlich zwei Jahre Ernährungswissenschaften und absolvierte mehrere Auslandsaufenthalte an den Universitäten Yale (USA), Monash (AUS) und Charité (D). Dr. Matthai ist Autor zahlreicher wissenschaftlicher Publikationen, einer der Autoren der Bücher „Heilsame Nahrung“, „Nahrung als Medizin“ und „CHANGE – das Lifestyle-Abnehmprogramm“ und gilt als gefragter Referent für Vorträge rund um das Thema Präventionsmedizin.

Schul- und Universitätsausbildung

- Studium der Medizin an der Medizinischen Universität Wien und
- Ernährungswissenschaften
- Auslandsaufenthalte: Uni Yale (USA), Monash (AUS) und Charité (D)
- Facharztausbildung an der Universitätsfrauenklinik (AKH) Wien
- Fortsetzung der Facharztausbildung Krankenhaus Rudolfstiftung Wien
- Ausbildung für das Diplom Sportmedizin der Österr. Ärztekammer

Zusatzqualifikationen

- Diplom für Ernährungsmedizin der Österreichischen Ärztekammer
- Diplom der Österreichischen Gesellschaft für Orthomolekulare Medizin

Berufliche Tätigkeiten

- Ernährungsberatung, Personal Coaching, Age Scan
- Vorträge und Seminare zu ernährungsmedizinischen Themen
- Institut Woman&Health, Wien - Lifestyle Coaching und Ernährungsmedizin

3. Erfahrungsberichte einiger KundInnen

Mit ein paar Kilos weniger zum Frauenlauf ...

Ich bin nicht unbedingt eine Sportskanone, habe aber vor einem Jahr beschlossen, etwas mehr Sport zu treiben. Da ein paar Freundinnen von mir schon mal beim Frauenlauf mitgemacht haben, habe ich mich dieses Jahr auch dazu aufgerafft. Mein Training ist ganz gut verlaufen, aber ich habe bald gemerkt, dass ein paar Kilos zu viel doch einen Unterschied machen. Ich bin dann über einen Zeitschriftenartikel auf bodyfriend aufmerksam geworden und dachte, dass dies eine gute Ergänzung zu meinem Training wäre. Ich habe in zwei Wochen 3 kg abgenommen. Beim Frauenlauf hab ich mein persönliches Ziel sogar noch übertroffen. Ich bin stolz auf meine neue Figur. **Nicole M.**

Jede Mahlzeit schmeckte toll ...

Seit dem Schulabschluss habe ich kontinuierlich an Gewicht zugelegt. Letztendlich waren es 10 kg mehr auf der Waage und ich beschloss, dass es so nicht bleiben kann. Ich probierte einige Diäten aus, habe aber tendenziell immer zu viel gegessen und auch meist nicht wirklich verstanden, welche Nahrungsmittel erlaubt waren und welche nicht. Vor kurzem hat mich dann eine Freundin auf bodyfriend aufmerksam gemacht. Ohne mein Sportaktivitäten zu erhöhen, habe ich innerhalb von drei Wochen 3,5 kg abgenommen. Das Ergebnis hat mein Selbstvertrauen gestärkt und ich habe mehr Energie. bodyfriend ist das beste Diätprogramm, das ich je gemacht habe, weil durch die Portionierung der Speisen meine Nahrungsaufnahme kontrolliert wird, ich mir keine Gedanken darüber machen muss, was ich essen darf und was nicht und ich nicht einmal kochen muss. Jede Mahlzeit schmeckte toll und ich merke gar nicht, dass ich auf Diät bin. Zu Beginn hat mich der Preis etwas abgeschreckt, aber dann habe ich erkannt, dass ich fast genauso viel monatlich im Supermarkt und in Restaurants ausbe. Es sind also keine Zusatzkosten, sondern eher Ersatzkosten – speziell wenn man bedenkt, was Nahrungsergänzungs- und Diätprodukte kosten. Es war definitiv die paar Extra Euros pro Tag wert, gesunde, toll schmeckende Speisen zu essen und dabei noch Gewicht zu verlieren. **Sandra H.**

Die Ernährungsberatung war sehr hilfreich ...

Durch bodyfriend habe ich gelernt, mich langfristig gesund zu ernähren. Ich habe mich schnell von der Vorstellung verabschiedet, dass ein bisschen Speck, Fett, Eier und Butter nötig sind, damit Essen auch schmeckt. Die vielfältige Speisekarte hat mir Menüs nahe gebracht, die ich früher nicht gegessen habe, und die das Programm zum echten Genuss gemacht haben. Die Möglichkeit, mit einem Ernährungsberater zu telefonieren, war sehr hilfreich, da ich immer mehr meine Ernährungsprobleme erkannt habe. Nach vier Wochen bodyfriend habe ich noch vor meiner Hochzeit 5 kg abgenommen. Ich empfehle bodyfriend jedem, der ernsthaft seinen Lebensstil verändern möchte. **Daniel S.**

Das Programm läuft bei mir hervorragend...

Die Kühltasche steht jedem Morgen pünktlich und in gutem Zustand vor der Tür. Ich habe auch schon 3 kg abgenommen, obwohl ich erst am Montag begonnen habe und mir hat (fast) alles geschmeckt. Daher möchte ich das Programm auf alle Fälle um weitere zwei Wochen verlängern. **Thomas E.**

Ich bin mit der Speisenauswahl super zufrieden...

Ich habe nun mit bodyfriend in knapp 4 Wochen um die 10 kg abgenommen. Ich werde auf jeden Fall weitermachen, da ich insgesamt 50 kg abnehmen will. **Christian E.**

Mit bodyfriend 6 kg abgenommen...

Ich habe nach drei Wochen Programm 6 kg abgenommen. Ich bin sehr zufrieden und hoffe, dass ich das Gewicht nun ohne bodyfriend halten kann. **Heinrich K.**



4. Ernährungstipps von Dr. Christian Matthai

Für ein gesünderes Leben:

1. Wenig Alkohol und mehr Wasser trinken (mind. 2 Liter).
2. Viel Obst, Salat und Gemüse essen (5 Portionen pro Tag).
3. Keine Mahlzeiten spät in der Nacht konsumieren.
4. Mehrmals pro Woche Fisch essen.
5. Am Abend weitgehend auf Kohlenhydrate verzichten.
6. Nur noch Magermilchprodukte verwenden.
7. Keine zuckerhaltigen Limonaden trinken.
8. Alles Frittierte, Panierte und in viel Öl Gebackene auf ein Minimum reduzieren.
9. Süßigkeiten einschränken und als Belohnung ansehen.
10. Regelmäßig und vollwertig essen, ausreichend kauen und das Essen bewusst genießen.

5. Pressetexte

Schlank auf Bestellung

Bequem und gesund abnehmen

Sich gesund zu ernähren und dabei ein paar Kilos abzuspecken - das sind die Wünsche vieler ÖsterreicherInnen. In der Theorie ganz einfach. Zeitmangel und Bequemlichkeit sind allerdings die Ursachen, dass die meisten Menschen zu fett und zu süß essen. Jetzt gibt es eine neue Lösung: „Schlank auf Bestellung“.

„Die meisten Diäten bringen einen hohen Koordinations- und Zeitaufwand mit sich. Essen vorzukochen, spezielle Lebensmittel einzukaufen, die richtigen Zutaten zu wählen und dabei die Portionen zu kontrollieren, besonders für Berufstätige eine große Herausforderung. Dazu ein meist einseitiger Ernährungsschwerpunkt und das ständige Gefühl der Entbehrung. Das Geheimnis einer erfolgreichen Diät liegt darin, diese möglichst nicht zu spüren“, bringt Nellina Mackinger, die Geschäftsführerin von bodyfriend, die Vorteile eines in Österreich bislang einzigartigen Ernährungsprogramms auf den Punkt.

bodyfriend ist ein in Österreich einzigartiger Menü-Service, der in Kooperation mit Ernährungsberater Dr. Christian Matthai nachhaltig und effektiv hilft, die Gesundheit zu verbessern sowie das Wunschgewicht zu erreichen und zu halten. In Form eines Caterings beliefert bodyfriend über mehrere Wochen den kompletten Nahrungsbedarf in Form von ausgewogenen Menüs und Snacks, die pro Tag einen Kalorienwert von maximal 1200 ergeben.

„Wenn Sie Ihre durchschnittlichen täglichen Ausgaben für Essen und Restaurantbesuche in Betracht ziehen, sind das rund € 15 pro Tag. Wenn Sie zusätzlich Ihren Zeitaufwand für Einkaufen und Kochen bedenken, werden Sie erkennen, dass bodyfriend mit durchschnittlich € 4 pro Speise leichte und ausgewogene Ernährung zu sehr attraktiven Preisen bietet.“, betont Nellina Mackinger. Kein Einkaufen, Kochen, Portionieren und Kalorienzählen: Täglich werden drei oder fünf leichte und ausgewogene Mahlzeiten mit nicht mehr als insgesamt 1200 Kalorien direkt nach Hause geliefert (derzeit nur innerhalb von Wien). Neben einer Programm-begleitenden Ernährungsberatung bietet bodyfriend insgesamt über 70 unterschiedliche Speisen – leckere Frühstückvarianten, Snacks, Mittags- und Abendmenüs.

Weitere Infos: Nellina Mackinger, Tel. 0676/900 98 05, www.bodyfriend.at.
bodyfriend-Bestellungen telefonisch unter 0699/81 33 41 29, per Fax an 01/817 49 55 32-46, per E-Mail an office@bodyfriend.at oder online unter www.bodyfriend.at.

Weg mit dem Winterspeck!

Verwöhndiät gewinnen & Winterspeck verlieren. Wer in der kommenden Badesaison eine gute Figur machen möchte, sollte spätestens nach Ostern damit beginnen, auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung zu achten. bodyfriend verlost insgesamt 10 x 2-Wochen-Ernährungsprogramme.

„Gerade in der kälteren Jahreszeit, wenn es früh dunkel wird und die Abende vorm Fernseher lang werden, fällt es vielen von uns schwer, etwas Gesundes zu essen. Nun ist es höchste Zeit, sich wieder etwas bewusster zu ernähren, um den Winterspeck loszuwerden. In der Theorie sehr einfach! Doch meist essen wir aus Zeitgründen und Bequemlichkeit zu fett und zu süß. Und: Die meisten Diäten bringen einen hohen Koordinations- und Zeitaufwand mit sich. Essen vorkochen, spezielle Lebensmittel einkaufen, die richtigen Zutaten wählen und dabei die Portionen kontrollieren – besonders für Berufstätige eine große Herausforderung! Dazu kommen ein meist einseitiger Ernährungsschwerpunkt und das ständige Gefühl der Entbehrung.

Das neue Ernährungsprogramm von bodyfriend macht Schluss mit typischen Diätproblemen und bietet in Kooperation mit dem Ernährungsmediziner Dr. Christian Matthai eine bequeme, schmackhafte und effektive Lösung, sich gesünder zu ernähren und dabei auf schmackhafte Weise das Wunschgewicht zu erreichen. Das Geheimnis einer erfolgreichen Diät liegt nämlich darin, sie nicht zu spüren. „Lehnen Sie sich zurück und verlieren Sie ab sofort spielerisch überflüssige Kilos!“, so Nellina Mackinger, die Geschäftsführerin von bodyfriend. Die fünf Mahlzeiten am Tag enthalten insgesamt nicht mehr als 1200 Kalorien! Die leichten und ausgewogenen Mahlzeiten werden täglich direkt nach Hause geliefert (derzeit nur innerhalb von Wien und Wien Umgebung). Kein Einkaufen, Kochen, Portionieren und Kalorienzählen!

„Mit dem bodyfriend-Gewinnspiel möchten wir eine kleine und vor allem gesunde Unterstützung auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden geben. Sie werden staunen, wie unkompliziert es sein kann, sich gesund zu ernähren“, weiß Nellina Mackinger. Zur Teilnahme einfach auf www.bodyfriend.at klicken, das Gewinnspiel ausfüllen und mit einem bisschen Glück eines von zehn 2-Wochen-Ernährungsprogrammen von bodyfriend zu gewinnen. Im Rahmen dieses Programms werden zwei Wochen lang täglich fünf frisch zubereitete Menüs bzw. Snacks direkt vor die Wohnungstür geliefert!

Weitere Infos: Nellina Mackinger, Tel. 0676/900 98 05, www.bodyfriend.at.
bodyfriend-Bestellungen telefonisch unter 0699/81 33 41 29, per Fax an 01/817 49 55 32-46, per E-Mail an office@bodyfriend.at oder online unter www.bodyfriend.at.

Essen auf Bestellung – maßgeschneidert & gesund

Heutzutage ist es besonders schwer, sich gesund zu ernähren. Aus Zeitgründen greifen wir oft zu süßen und fetten Speisen. Wer sich zu Mittag etwas ins Büro liefern lassen möchte, hat oft nur die Wahl zwischen Pizza und Asia-Küche. Ein Zustellservice für gesunde, kalorien- und nährstoffbilanzierte Speisen ist da die perfekte Lösung", beschreibt Dr. Rosa Aspalter, Geschäftsführerin von KiloCoach™, den österreichweit einzigartige Menüzustellservice seiner Art: bodyfriend.

Trotz Alltagshektik etwas mehr auf seine Ernährung achten und eine frisch zubereitete, gesunde und ausgewogene Mahlzeit zu sich nehmen. Am besten gleich dauerhaft die Ernährung umstellen, um ein paar Kilos abzunehmen. Dies sind die Wünsche vieler! Jetzt gibt es seit kurzem auch in Österreich eine praktische und einfache Lösung. Ein Foodtrend aus Amerika: die gesunde Verwöhndiät mit Lieferservice.

bodyfriend bietet nun in Kooperation mit KiloCoach™ (<http://kilocoach.kurier.at/>), dem Online-Service für erfolgreiches Abnehmen, das komplett individualisierte gesunde Ernährungsprogramm mit täglich frischer Essenzustellung an die Wohnungstür oder ins Büro. „bodyfriend wurde gegründet, um vielbeschäftigten Personen den Zugang zu gesunder Ernährung zu erleichtern und mittels kontrollierter Energiezufuhr eine Ernährungsumstellung zu unterstützen.“ erklärt Nellina Mackinger, die Geschäftsführerin von bodyfriend, die Idee dieses in Österreich bislang einzigartigen Menüzustelldienstes. „Unser Koch verwendet ausschließlich leichte Zutaten. Insgesamt 70 unterschiedliche Speisen – wie etwa getrüffeltes Pilzrisotto, Caesar's Salad, Gemüse-Wildreispfanne, und leckere Müslis und Desserts, beispielsweise Heidelbeer-Kokos-Müsli mit Pistazien oder Obstsalat Mojito – versorgen Sie mit einer geringen Kalorienzufuhr und wichtigen Vitaminen! Die Kooperation mit KiloCoach™ ist eine tolle Ergänzung für unseren Service, da die KiloCoach™ Online Software eine perfekte Anpassung unserer Speisekarte auf persönliche Bedürfnisse und Lebensstil ermöglicht.“ so Nellina Mackinger.

„Es fiel mir immer wieder auf, dass Berufstätige oft wenige Möglichkeiten haben, ihre Ernährung gesund zu gestalten. Außerdem lässt sich oft sehr schwer feststellen, was die angebotenen Speisen wirklich beinhalten. Ein Zustellservice für gesunde, kalorien- und nährstoffbilanzierte Speisen ist da die perfekte Lösung.“ so Dr. Rosa Aspalter, Geschäftsführerin von KiloCoach™.

Und so funktioniert`s: Auf der KiloCoach™-Homepage <http://kilocoach.at> können sich ernährungsbewusste Gourmets ihr persönliches Ernährungsprofil erstellen lassen. Abhängig von Körpergröße, Gewicht und etwaigem Wunsch zur Gewichtsreduktion werden die täglichen Nährwertziele empfohlen. Über ein sehr leicht zu handhabendes Tagesprotokoll werden die Ziel-Nährwerte gegen die tatsächlich konsumierten Speisen und getätigten sportlichen Aktivitäten verrechnet. Der Clou: Nun können auch die portions- und kalorienkontrollierten Speisen von bodyfriend in das tägliche Ernährungsprotokoll gewählt und sofort bestellt werden. Die individuell zusammengestellten Speisen können in Wien entweder flexibel als Mittagslunch (Healthy Lunch Box) mit Zustellung ins Büro bezogen werden oder als mehrwöchiges komplettes Ernährungsprogramm (Schlank auf Bestellung) mit täglich frischer Frühzustellung vor die Wohnungstür.

Weitere Infos: Nellina Mackinger, Tel. 0676/900 98 05, www.bodyfriend.at.
bodyfriend-Bestellungen telefonisch unter 0699/81 33 41 29, per Fax an 01/817 49 55 32-46, per E-Mail an office@bodyfriend.at oder online unter www.bodyfriend.at.

Mahlzeit: Gesundes fürs Büro

In der alltäglichen Bürohektik verzichtet viele schon mal auf eine richtige Mittagspause. Dabei wäre es gerade an besonders arbeitsintensiven Tagen wichtig, sich mit den richtigen Nährstoffen und Energielieferanten zu versorgen. Wie eine gesunde und leckere Lunch Box aussehen kann, verrät Dr. Christian Matthai von bodyfriend.

Gerade für Berufstätige ist es schwer, die richtigen Speisen in der richtigen Menge zu essen. Häufig wird die Zeit für das Kochen und die Auswahl des täglichen Speiseplans knapp und wir greifen daher immer wieder zu ungesunden Lösungen. „Falsches Essen macht krank!“, warnt Ernährungsmediziner Dr. Christian Matthai. „Falsche Ernährung ist mitunter ein Einflussfaktor auf hohe Krankenstände in Firmen und reduzierte Leistungsfähigkeit.“ Der Körper übersäuert und dies führt zu Allergien oder Magen-Darm-Problemen, die sich unspezifisch äußern, etwa durch Müdigkeit, Erschöpfung oder Infektanfälligkeit. „Richtig wäre, viel Obst, Salat und Gemüse, frisch zubereitete Speisen, mehrmals pro Woche Fisch und wenig Süßigkeiten zu essen. Frittiertes sowie zuckerhaltige Limonaden sollten vermieden werden. Und am besten reines Wasser trinken“, empfiehlt Dr. Matthai.

bodyfriend bietet eine Alternative für Unternehmen, die die Gesundheit ihrer Mitarbeiter besser fördern wollen: Mit der neu gestalteten Lunch Box ist es ganz einfach, sich im Büro gesund und lecker zu ernähren. Die portions- und kalorienkontrollierten Speisen von bodyfriend, die in Zusammenarbeit mit Ernährungsmediziner Dr. Christian Matthai entwickelt wurden, sollen dabei unterstützen, das Gewicht zu halten oder sogar zu reduzieren. Mit maximal 400 kcal - ausschließlich leichten Zutaten und sogenannten „Energiespendern“ – soll das gefürchtete Leistungstief nach dem Essen verhindert werden. Neben der Menüzustellung erhalten Besteller wertvolle Zusatzleistungen wie einen persönlichen Nährwertcheck, nützliche Ernährungsinfos zu den Speisen und die Möglichkeit, an Ernährungssprechstunden teilzunehmen.

Seit Beginn des Jahres 2008 bietet bodyfriend unter dem Motto „Wir kochen, Sie verlieren Gewicht“ Ernährungsprogramme auf Rädern in Wien an und hat bereits über 150 Kunden dabei unterstützt, sich gesünder zu ernähren oder Gewicht zu reduzieren. Das Konzept basiert auf der täglichen Zustellung von Speisen mit individuell abgestimmtem Nährwert direkt vor die Wohnungstür. Über 70 unterschiedliche Speisen werden für den täglichen Tagesbedarf mit maximal 1200 Kalorien kombiniert. „Bis zu 20 kg haben unsere Stammkunden bereits mit uns abgenommen. Im Zuge unseres Unternehmensaufbaus haben wir allerdings auch eine verstärkte Nachfrage nach „nur“ gesunden Mittagsmenüs wahrgenommen. Diese Zielgruppe will nicht in erster Linie Gewicht verlieren, sondern vielmehr leichter essen, um leichter zu leben. Der Aufbau dieser zweiten Serviceschiene war eine logische Konsequenz“, erklärt Nellina Mackinger.

Weitere Infos: Nellina Mackinger, Tel. 0676/900 98 05, www.bodyfriend.at.
bodyfriend-Bestellungen telefonisch unter 0699/81 33 41 29, per Fax an 01/817 49 55 32-46, per E-Mail an office@bodyfriend.at oder online unter www.bodyfriend.at.

Gute Vorsätze in punkto Ernährung?

Rund um den Globus nutzen die Menschen die Silvester-Nacht, um auf ihre guten Vorsätze fürs nächste Jahr anzustoßen. Leider sind die meisten löblichen Vorhaben bereits am Neujahrstag vergessen. Ernährungsmediziner und Entwickler der bodyfriend-Verwöhndiät, Dr. Christian Matthai, gibt Tipps für ein gesünderes Leben, die leicht umgesetzt werden können.

Mehr Sport, mehr gesunde Kost, weniger Stress und mehr Genuss. 2009 wird alles anders! Wir werden anders essen. Wir werden anders leben. Wir werden uns wohler fühlen. Mangelnde Disziplin, Konsequenz und Zeitmangel sind oft die Ursachen, warum die guten Vorsätze in punkto Abnehmen selten in die Tat umgesetzt werden. Daher hier 10 Tipps, die Sie auf jeden Fall beherzigen sollten:

Im Jahr 2009 werde ich...

1. weniger Alkohol, dafür aber mehr Wasser (mind. 2 Liter) trinken
2. mehr Obst, Salat und Gemüse (5 Portionen pro Tag) essen
3. keine Mahlzeiten spät in der Nacht konsumieren
4. mehrmals pro Woche Fisch essen
5. am Abend weitgehend auf Kohlenhydrate verzichten
6. in Zukunft nur mehr Magermilchprodukte verwenden
7. keine zuckerhaltigen Limonaden mehr trinken
8. alles Frittierte, Panierte und Gebackene auf ein Minimum reduzieren
9. Süßigkeiten einschränken und als Belohnung ansehen
10. regelmäßig & vollwertig essen, ausreichend kauen, das Essen bewusst genießen

Wer beim Abnehmen Unterstützung benötigt, ist mit dem bodyfriend-Programm gut beraten. „bodyfriend ist eine Verwöhndiät mit Lieferservice“, so Dr. Christian Matthai, der die Speisen aus ernährungsphysiologischer Sicht abwechslungsreich entwickelt hat. „Chicken Hawaii mit buntem Gemüse, Rindfleisch Chop Suey, Gemüselasagne – je nach Vorlieben können Sie mit bodyfriend gesund und geschmackvoll abnehmen, ohne das Gefühl auf alles verzichten zu müssen.“ Kein Einkaufen, Kochen, Portionieren und Kalorienzählen, täglich fünf leichte und ausgewogene Mahlzeiten mit nicht mehr als 1200 Kalorien Tagesumsatz, direkte Lieferung nach Hause oder ins Büro in ganz Wien – und das alles für weniger als € 20 pro Tag. Am besten bis zum 10. Jänner bestellen und folgende Sonderaktionen nutzen: „ab 14 Tage 1 Tag gratis genießen“ oder 1 Testtag zum Aktionspreis von € 15.

Weitere Infos: Nellina Mackinger, Tel. 0676/900 98 05, www.bodyfriend.at.
bodyfriend-Bestellungen telefonisch unter 0699/81 33 41 29, per Fax an 01/817 49 55 32-46, per E-Mail an office@bodyfriend.at oder online unter www.bodyfriend.at.

6. Fotos

© www.bodyfriend.at



Mag. Nellina Mackinger
Geschäftsführerin und
Gründerin von bodyfriend



Dr. Christian Matthai
Ernährungsmediziner und
bodyfriend-Partner



