



DAS E-BOOK VON DIÄKO



DIE ERFOLGSFORMEL VON DIÄKO:

ABNEHMEN MIT GENUSS

Inhalt

ÜBER DIÄKO	3
SO FUNKTIONIERT'S	4
VOLLE PLANUNGSFLEXIBILITÄT	6
ERFOLG DANK KALORIENDEFIZIT	8
DAUERHAFTE PREISVORTEILE	9
LIEFERUNG	11
LEICHTE ZUBEREITUNG	11

ÜBER DIÄKO

GUTES ESSEN IST UNSERE LEIDENSCHAFT – SEIT 1984.

DIÄKO ist eine Marke des Hamburger Traditionsunternehmens Diäko GmbH. Die beiden ehemaligen Gründerinnen hatten 1984 die weit vorausschauende Geschäftsidee, hochwertige Ernährungsprogramme zu entwickeln, mit denen Abnehmen ganz bequem möglich ist. Ihre Vision war eine komplette Diät, die auch berufstätige Frauen mit wenig Zeit ohne Aufwand machen könnten. Fertige kalorienarme Mahlzeiten, portioniert für eine Woche, die nur noch aufgewärmt werden müssen.

Das lästige Kalorienzählen hat ein Ende. Auf Basis eines Abnehmprogramms entstand unter dem Leitmotiv „Leichter essen – besser leben“ ein komplettes Ernährungskonzept mit fünf ausgewogenen Mahlzeiten täglich, das kontinuierlich weiterentwickelt wurde. Während der deutsche Lebensmitteleinzelhandel damals noch viele Jahrzehnte davon entfernt war, frische Lebensmittel im Versand zu verkaufen, entwickelten die beiden Freundinnen eine sichere Methode, ganze Ernährungsprogramme frisch und frostig zu versenden. Alles ist vorbereitet – Kalorienzählen überflüssig.



SO FUNKTIONIERT'S

DAS DIÄKO KONZEPT: ABNEHMEN MIT GENUSS

Sie möchten abnehmen? Was haben Sie schon alles versucht, auf Genuss verzichtet und letztendlich doch immer wieder unter dem Jo-Jo-Effekt gelitten? Sie haben keine Lust mehr, sich von Pulvern und Pillen zu ernähren? – Wir auch nicht! DIÄKO ist anders: Wir helfen Ihnen – mit 5 Mahlzeiten am Tag. Und das Beste: Das Kalorienzählen übernehmen wir für Sie – genauso wie noch vieles andere mehr!

So leicht funktioniert's:

Ruckzuck sind lästige Pfunde weg!

DIÄKO ist vor fast 40 Jahren genau mit diesem Ziel gegründet worden: Wir möchten Ihnen das Leben leichter machen – und zwar im doppelten Sinne des Wortes! Aus Erfahrung wissen wir, dass viele Menschen weder Zeit noch Lust haben, sich tiefergehend mit Ernährungswissenschaften zu beschäftigen. Unsere Ernährungs-Experten arbeiten daher mit umso größerer Leidenschaft daran, ganzheitlich durchdachte Abnehmprogramme zu entwickeln. Damit Sie nicht auf leckeres und hochwertiges Essen verzichten müssen.

6-Tage-Abnehmprogramm

6x

5 Mahlzeiten



Proteinshake



Frühstück



Mittagessen



Snack



Abendessen

Das Konzept

Mit unseren abwechslungsreichen 6-Tage-Abnehmprogrammen mit Diät-Fertiggerichten zum Bestellen erhalten Sie für 6 Tage jeweils 5 fertige, ausgewogene und leckere Mahlzeiten am Tag – mit insgesamt nur 1.100 kcal/Tag. Sie können sich darauf verlassen, dass Ihr Körper optimal mit Energie und allen lebenswichtigen Makronährstoffe versorgt wird, die er täglich benötigt. Unsere Ernährungsexperten achten auf eine ideale Nährstoffkombination und genügend Eiweiß für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl.



Kein Aufwand

Und sogar die Zubereitung aller Mahlzeiten ist einfach und schnell. Für das Mittag- und Abendessen erhalten Sie tiefgekühlte Fertiggerichte in bester Qualität, die Sie ganz bequem in nur 15–20 Minuten im Wasserbad erwärmen müssen – ohne Schnippeln, ohne Stress!



Proteinsshake



Frühstück



Mittagessen



Snack



Abendessen

VOLLE PLANUNGS-FLEXIBILITÄT

MODULARE ABNEHMPROGRAMME FÜR IHREN INDIVIDUELLEN DIÄTPLAN

Wählen Sie aus unseren vielfältigen Abnehmprogrammen mit verschiedenen kulinarischen Highlights: Von Asia über Fisch und Hausmannskost bis hin zu internationaler Küche und Vegetarisch ist für wirklich jeden Geschmack etwas dabei.

Je nach Abnehmziel stellen Sie sich Ihren Abnehmplan für 6, 9, 12, 15, 18 oder 21 Tage zusammen. Sie kombinieren dabei völlig flexibel unsere 3-Tage-Starter mit mehreren 6-Tage-Abnehmprogrammen ganz nach Ihrem Geschmack.

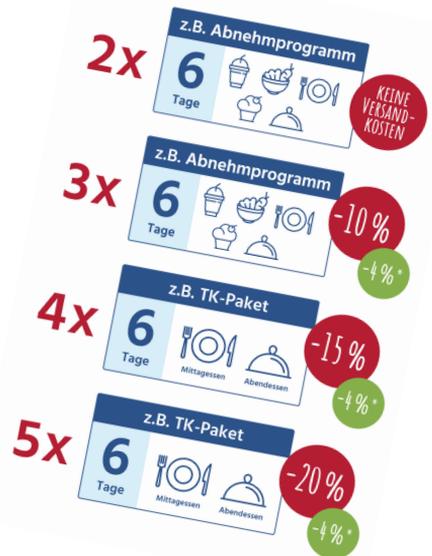
Beginnen Sie idealerweise mit einem unserer 3-Tage-Starter, um den Körper optimal auf die Abnehmprogramme vorzubereiten. Ergänzen Sie danach die 6-Tage-Abnehmprogramme nach Lust und Laune zu Ihrem persönlichen, mehrwöchigen Abnehmplan.

Wir empfehlen unseren Kunden:

Beginnen Sie mit einem 21-tägigen Abnehmplan (siehe Grafik) und bestellen Sie danach jeweils für 18 Tage, also jeweils 3

Abnehmprogramme. Der Umfang an tiefgekühlten Mahlzeiten passt so üblicherweise problemlos in den Gefrierschrank.

Bei Bestellungen ab 100 € zahlen Sie keine Versandkosten. Zudem erhalten Sie bei der Bestellung von drei bis fünf Abnehmprogrammen und/oder TK-Paketen bis zu 20 % Preisvorteil.



ERFOLG DANK KALORIENDEFIZIT

AUSGEKLÜGELTES ABNEHMSYSTEM MIT GENAU KALKULIERTER KALORIENZUFUHR

In unseren Küchen verarbeiten wir qualitativ hochwertige Lebensmittel und Zutaten. Alle unsere Gerichte sind ohne Geschmacksverstärker sowie frei von Farb- und Konservierungsstoffen.

GENUSS FÜHRT
ZUM ERFOLG.

Die Produkte werden von Profi-Köchen schonend zubereitet – und anschließend als tiefgekühlte Fertiggerichte direkt an Ihre Haustür geliefert.

Durch die kontrollierte Kalorienbilanz ist es möglich, langfristig genussvoll abzunehmen. Vom Frühstück über Zwischenmahlzeiten, Mittagessen bis zum Abendessen ist alles fertig für Sie vorbereitet. Gesund, ausgewogen und von unseren Ernährungsexperten geprüft.

Das Ernährungsprogramm ist für Sie übersichtlich mit allen Nährwertangaben wie Kilojoule, Kilokalorien, Eiweiß, Kohlenhydrate, Zucker, Fett, gesättigte Fettsäuren, Salz und Proteinheiten ausgewiesen.



DAUERHAFTE PREISVORTEILE

MIT LEICHTIGKEIT SPAREN: PREISVORTEILE MIT PROGRAMM

1.) Ab 100 € Bestellwert schenken wir Ihnen die Versandkosten.

Alle Bestellungen ab 100 € sind versandkostenfrei – das gilt in den meisten Fällen z.B. schon für einen 3-Tage-Starter und ein Abnehmprogramm. Auch die Rücksendung der recyclebaren Styroporbox inkl. Karton ist für Sie selbstverständlich kostenlos – der Umwelt zuliebe!

2.) Bis zu 20 % sparen Sie mit unserer fairen Mengestaffel:

3 Abnehmprogramme und/oder TK-Pakete = 10 % Preisvorteil

4 Abnehmprogramme und/oder TK-Pakete = 15 % Preisvorteil

5 Abnehmprogramme und/oder TK-Pakete = 20 % Preisvorteil

3.) 4 % Wiederholer-Rabatt extra:

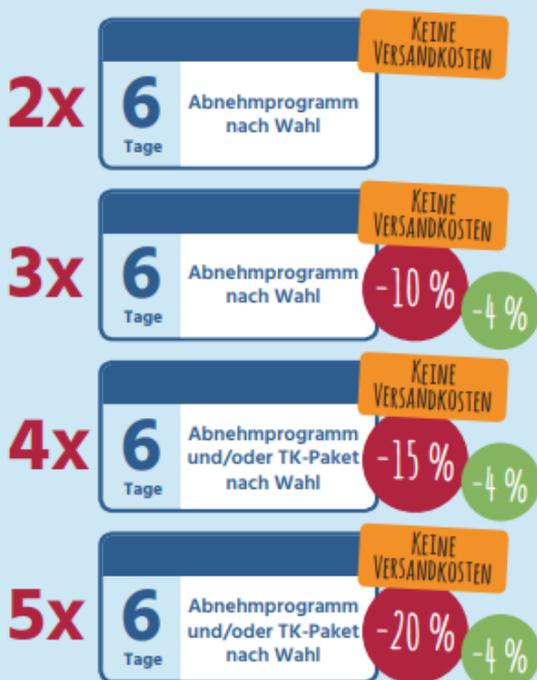
Wer regelmäßig mindestens drei Abnehmprogramme bestellt, wird ab der zweiten Bestellung mit einem zusätzlichen Treuebonus von 4 % belohnt.*

*Wiederholer-Rabatt von zusätzlichen 4 % ab der zweiten Bestellung von mindestens 3 Abnehmprogrammen innerhalb von 8 Wochen nach der vorherigen Bestellung.



VORTEILHAFTE PAKETPREISE

Genug Platz im Tiefkühler? Dann bestellen Sie gleich mehrere Pakete auf einmal und sparen Sie doppelt!



Ab 100,- € Bestellsumme:
Keine Versandkosten

Bitte beachten Sie:

Unsere Abnehmprogramme enthalten u.a. frische Milchprodukte mit begrenzter Haltbarkeit. Wir empfehlen daher, pro Person maximal 3 Abnehmprogramme (ggf. zzgl. 3-Tage-Starter) zu bestellen und ggf. um TK-Pakete zu ergänzen.

Wiederholer-Rabatt von zusätzlichen 4 % ab der zweiten Bestellung von mindestens drei Abnehmprogrammen innerhalb von 8 Wochen nach der vorherigen Bestellung.

LIEFERUNG

WIR LIEFERN IHRE ABNEHMPROGRAMME TIEFGEKÜHLT DIREKT NACH HAUSE

Heute bestellt, morgen bequem nach Hause geliefert: Die Lieferung mit Ihrem persönlichen Abnehmplan erhalten Sie in einer recyclebaren Styroporbox mit Trockeneis. Darin enthalten sind tiefgekühlte Gerichte (Mittag- und Abendessen) und Frühstück sowie alle Zwischenmahlzeiten. Bei Bestellungen von mehr als 18 Tagen kommt das Styroporpaket mit einem zusätzlichen Aufsatz, der die Frischeprodukte enthält.

Zur Lagerung:

- 1.) Die Tiefkühlkost (Mittag- und Abendessen) legen Sie bitte umgehend in den Gefrierschrank.
- 2.) Milchprodukte und Säfte werden in den Kühlschrank gestellt.
- 3.) Die Faltschachteln, die Frühstück und Zwischenmahlzeiten enthalten, lagern Sie einfach in Ihrem Vorratsschrank. Möchten Sie Energie sparen oder haben Sie wenig Platz im Gefrierfach? Dann können Sie die Tiefkühlgerichte der ersten bzw. jeweils nächsten 3 Tage im Kühlschrank auftauen lassen – dadurch verkürzt sich auch die Zubereitungszeit auf nur 10–15 Minuten.

Hinweis zum Platzbedarf:

In Ihrem Tiefkühlschrank benötigen Sie für die 18 Tage Mittag- und Abendessen-Mahlzeiten ungefähr 50 Liter Stauraum – das entspricht etwa 1,5 Schubladen/Fächern im Gefrierteil einer gängigen Kühl-/Gefrierschrank-Kombination. Wir empfehlen daher, die Bestellung jeweils auf 18 Tage zu beschränken und nach ca. 15 Tagen erneut zu bestellen.

Hinweis: Bitte beachten Sie, dass eine Lieferung von mehr als 21-Tage-Plänen pro Person aufgrund der begrenzten Mindesthaltbarkeitsdaten der enthaltenen frischen Milchprodukte nicht möglich ist.

Recycling:

Jeder Lieferung liegt ein Retouren-Etikett bei, mit dem Sie kostenlos die leere Kühlbox samt Umkarton in jedem DPD Paketshop abgeben und an uns zurücksenden können.

Hinweis zum Platzbedarf:

In Ihrem Tiefkühlschrank benötigen Sie für die 18 Tage Mittag- und Abendessen-Mahlzeiten ungefähr 50 Liter Stauraum – das entspricht etwa 1,5 Schubladen/Fächern im Gefrierteil einer gängigen Kühl-/Gefrierschrank-Kombination.



LEICHTE ZUBEREITUNG

LEICHT ERKLÄRT: DIE BEQUEME ZUBEREITUNG

Tiefkühl-Gerichte

Kein Schnippeln, kein aufwändiges Kochen,
keine Gerüche –

sondern ganz einfach:

- 1.) Wasser im Kochtopf zum Kochen bringen
- 2.) Fertiggericht-Beutel aus dem Gefrierschrank nehmen
- 3.) Den Kochbeutel ins heiße Wasser legen
- 4.) Bei kleiner Hitze 15–20 min erwärmen – fertig!
- 5.) Kochbeutel aufschneiden und auf dem Teller anrichten



PRAKTISCH: Aufgetaut verringert sich die Garzeit um 5–10 Minuten.

Das kann fürs Büro echt praktisch sein: morgens ohne Kühlung mitnehmen, mittags Zeit sparen!

Noch schneller geht's in der Mikrowelle:

- 1.) Kochbeutel anstecken oder die gefrorenen Speisen aus dem Beutel nehmen und auf einem Teller anrichten und abdecken
- 2.) Bei 600–1000 Watt etwa 5 Minuten erwärmen. Umrühren, fertig!

WICHTIG: Fisch-/Garnelengerichte, sowie die vegetarischen Gerichte Gefüllte Paprikaschote, Gefüllte Portobello-Pilze und Gefüllte Zucchini sind nicht für die Zubereitung in der Mikrowelle geeignet.

IHRE VORTEILE AUF EINEN BLICK

DARUM DIÄKO

ABNEHMEN MIT GENUSS!

- Freude beim Abnehmen
- Genuss statt Verzicht
- leckerer Geschmack
- natürliche Zutaten
- alles essen können ohne schlechtes Gewissen
- Heute bestellt, morgen geliefert!
- fertig portioniert und vorgekocht
- kein Kochen oder Einkaufen
- Zeitersparnis
- Abnehmerfolg dank Kaloriendefizit
- einfache Zubereitung im Wasserbad oder in der Mikrowelle
- kein Abo, keine Verpflichtung
- Versorgung mit allen wichtigen Nährstoffen
- kein Kalorienzählen
- Vielfalt und Abwechslung dank großer Auswahl
- dauerhafte Preisvorteile mit Sparpotenzi



JETZT STARTEN

ERREICHEN SIE IHR WUNSCHGEWICHT MIT GENUSS & LEICHTIGKEIT

Überzeugen Sie sich selbst davon, dass Abnehmen ohne Verzicht möglich ist, und Sie mit Freude und Genuss während Ihrer Diät langfristig Ihr Wunschgewicht erreichen können!

Wir helfen Ihnen dabei und liefern Ihnen alles für Ihren persönlichen Abnehmplan direkt nach Hause.

WIR FREUEN UNS AUF SIE!
IHR DIÄKO-TEAM