

Presseinformation, 20.2.2008

## **NEU im Programm: Mit der Healthy Lunch Box von BODYFRIEND, der einzigartigen Verwöhndiät mit Lieferservice, auch zu Mittag im Büro gesund und lecker essen**

**Sie möchten auch untertags trotz Bürohektik etwas mehr auf Ihre Ernährung achten und eine frisch zubereitete, gesunde und ausgewogene Mahlzeit zu sich nehmen? Mit dem neuen und ab sofort exklusiv in Wien erhältlichen Programm „Healthy Lunch Box“ von BODYFRIEND ist das einfacher denn je: Das Mittagessen Ihrer Wahl wird Ihnen täglich frisch in der Früh an Ihre Haustür geliefert. Sie brauchen Ihre Lunch Box also nur mehr mit ins Büro nehmen – und essen. Bequemer geht’s wirklich nicht!**

„Wir alle kennen das Problem. Jeden Tag nehmen wir uns aufs Neue vor, auch zu Mittag im Büro einmal etwas Gesundes zu essen. Doch letztlich haben Hektik und Zeitdruck uns so fest im Griff, dass wir erst recht wieder nur zum nächsten Supermarkt hetzen, um uns eine Wurstsemmel oder bestenfalls ein Käsekornweckerl zu kaufen“, bringt Nellina Mackinger, Geschäftsführerin von BODYFRIEND, das Problem auf den Punkt. BODYFRIEND hat die Lösung für Sie: Mit der Healthy Lunch Box, die in Wien seit kurzem neu im Programm ist, ist es ganz einfach, sich im Büro gesund und lecker zu ernähren. Die portions- und kalorienkontrollierten Speisen von BODYFRIEND, die von einem Team aus Köchen und einer Ernährungswissenschaftlerin entwickelt wurden, beruhen auf folgenden Grundsätzen: Hohe Qualität, ausgewogene Ernährung und schmackhafte Vielfalt.

**Stellen Sie Ihre Healthy Lunch Box selbst zusammen.** Und so funktioniert’s: Egal, ob Sie zu Mittag nur eine Hauptspeise oder eine Hauptspeise plus Dessert wünschen, bis zum Freitag jeder Woche können Sie Ihre Lunch Box-Speisen für die Folgewoche telefonisch oder per E-Mail vorbestellen. Welche Speisen jeweils zur Auswahl stehen, ersehen Sie im Internet unter [www.bodyfriend.at](http://www.bodyfriend.at) im Menüpunkt „Menüplan“. Die von Ihnen individuell zusammengestellte Healthy Lunch Box wird Ihnen dann täglich frisch an Ihre Haustüre geliefert. Sie brauchen sich also um nichts zu kümmern. Probieren Sie doch am besten einfach einmal aus, wie bequem und unkompliziert es sein kann, sich gesund zu ernähren!

**Das Geheimnis von BODYFRIEND.** Sich gesund zu ernähren, kann theoretisch sehr einfach sein. Doch meist essen wir aus Zeitgründen und Bequemlichkeit zu fett und zu süß. BODYFRIEND greift diese typischen Ernährungsprobleme auf und bietet in Kooperation mit einer Ernährungsberaterin eine sehr bequeme, sehr schmackhafte und sehr effektive Lösung, sich gesünder zu ernähren oder endlich das Wunschgewicht zu erreichen. „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, stellt insbesondere für berufstätige Personen eine große Herausforderung dar. Dazu kommt ein meist einseitiger Ernährungsschwerpunkt, die Unsicherheit, dem Körper zu geben, was er braucht, und das ständige Gefühl der Entbehrung. Das Geheimnis einer erfolgreichen Diät liegt darin, diese möglichst nicht spürbar zu machen, - und das ist einer der wichtigsten Grundsätze von BODYFRIEND. Lehnen Sie sich zurück, überlassen Sie alles weitere BODYFRIEND und verlieren Sie ab sofort spielerisch überflüssige Kilos“, bringt Nellina Mackinger, die Geschäftsführerin von BODYFRIEND, die Vorteile dieses in Österreich bislang einzigartigen Ernährungsprogrammes auf den Punkt. Neben einer Programm begleitenden, persönlichen Ernährungsberatung bietet BODYFRIEND insgesamt über 50 unterschiedliche Speisen – leckere Frühstückvarianten, Snacks, Mittags- und Abendmenüs. Der Clou: Die 5 Mahlzeiten am Tag enthalten nicht mehr als ca. 1200 Kalorien!

**Wir kochen & Sie verlieren Gewicht.** „Maßgeschneidert auf Ihre Bedürfnisse und Ihren Lebensstil werden Ihnen Ihre Menüs und Snacks wahlweise täglich oder wöchentlich für eine flexible Dauer von 2 – 4 Wochen an Ihre Wunschdestination geliefert. Sie haben die Möglichkeit, unsere Produkte gekühlt oder tiefgekühlt zu beziehen. Die tiefgekühlten Programme liefern wir wöchentlich per Post in einer Styroporbox mit Trockeneis. Die gekühlten Programme (derzeit nur innerhalb von Wien) werden täglich zwischen 2.00 Uhr und 5.00 Uhr morgens in einer Kühltasche, die mit Kühl-Akkus ausgestattet ist, an Ihre Haustüre geliefert. Jede Woche haben Sie die Möglichkeit, mit Ihrer persönlichen Ernährungsberaterin zu telefonieren und Ihre Fortschritte zu besprechen“, erklärt Nellina Mackinger.

**BODYFRIEND ist bequem und leistbar.** BODYFRIEND bietet neben der Healthy Lunch Box eine Vielzahl weiterer ernährungsbewusster Programme – von 3 – 5 Speisen pro Tag bis zur flexiblen Dauer des Programms. BODYFRIEND bietet Service für jeden Lebensstil und jede Geldbörse. „Wenn Sie Ihre durchschnittlichen täglichen Ausgaben für Essen und Restaurantbesuche in Betracht ziehen – durchschnittlich sind das rund € 15,- / Tag - , und Ihren Zeitaufwand für Einkaufen und Kochen bedenken, werden Sie erkennen, dass BODYFRIEND mit durchschnittlich € 4,- / Speise leichte und ausgewogene Ernährung zu sehr attraktiven Preisen bietet. Zudem genießen Sie den Luxus, von einer persönlichen Ernährungsberaterin und einer Köchin umsorgt zu werden und alle Speisen direkt an Ihre Haustüre geliefert zu erhalten“, betont Nellina Mackinger.

**BODYFRIEND jetzt bestellen.** Bestellen Sie noch heute Ihr BODYFRIEND-Wunschprogramm unter Tel.: +43 (0) 699 81334129, Fax: +43 (0) 1 8174955 3246, per E-Mail an [office@bodyfriend.at](mailto:office@bodyfriend.at) oder im Internet unter [www.bodyfriend.at](http://www.bodyfriend.at).

**PRESSEKONTAKT:** Birka Mackinger, E-Mail: [presse@bodyfriend.at](mailto:presse@bodyfriend.at), Tel.: +43 (0) 650/52 326 52; Bodyfriend e.U., Währingerstr. 168/6, 1180 Wien