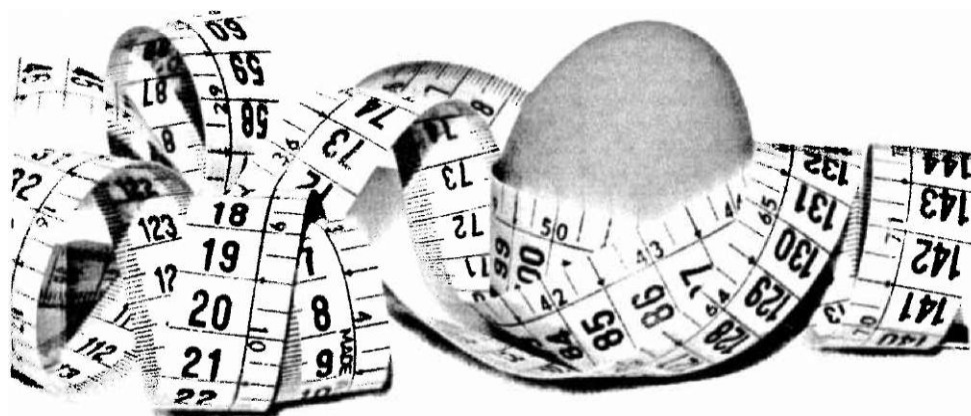
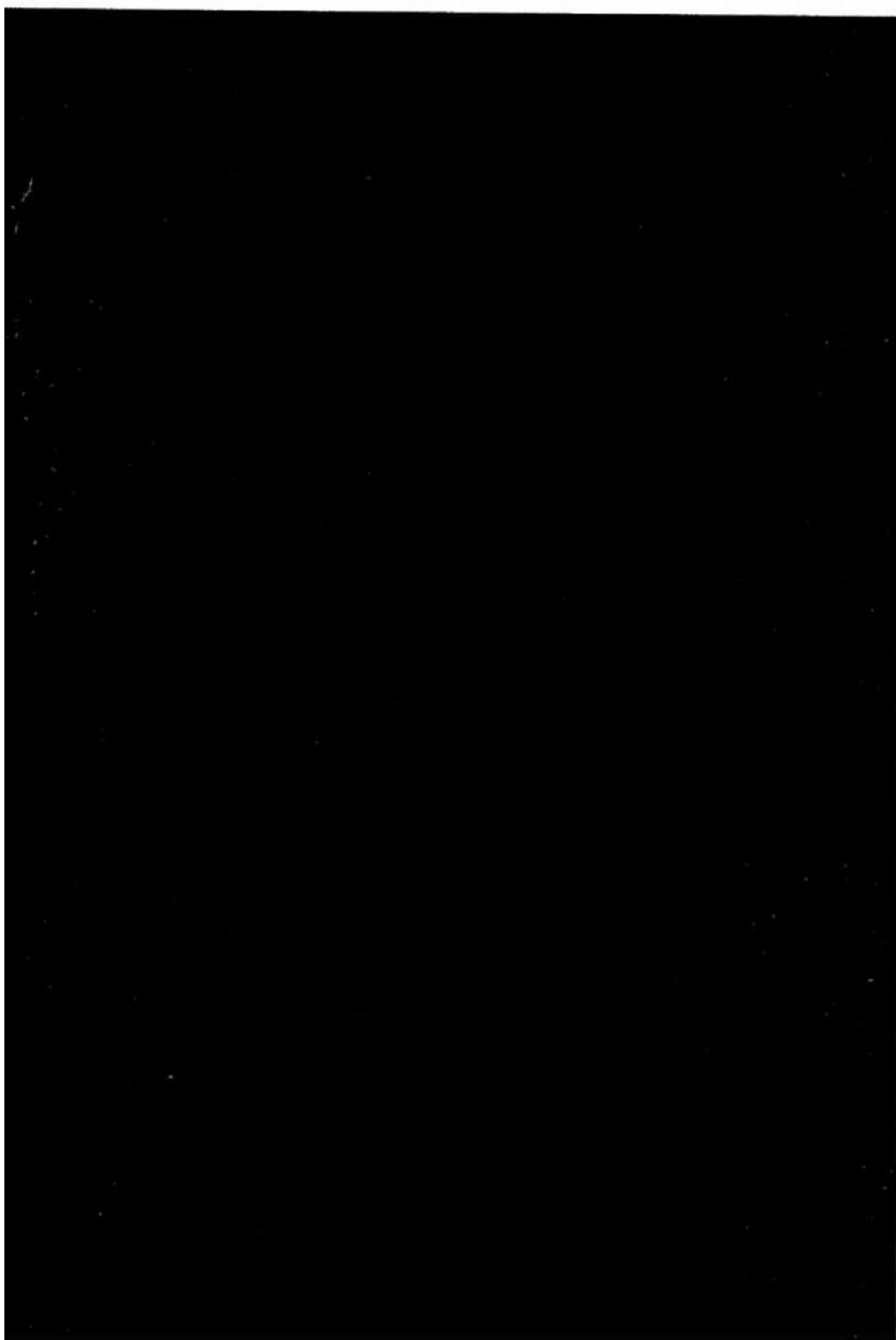




Rewelacyjna francuska

dieta odchudzająca





Tytuł oryginału: *Je ne sais pas trwigir* Copyright © Flammarion, 2000 Copyright © for the translation by Catherine Walewicz-

Bekka

#

Projekt okładki: Jarek Kozikowski Fotografia na okładce: Copyright © by Stock.XCHNG / Iusi Opieka

redakcyjna; Eliza Kasprzak-Kozikowska Opracowanie typograficzne książki: Daniel Malak Adiustacja: Janusz

Krasoń / Studio NOTA BENE Korekta: Anna Szczepańska / Studio NOTA BENE Łamanie: Agnieszka Szatkowska-

Malak / Studio NOTA BENE

ISBN 978-83-7515-017-9

www.otwarte.eu

Zamówienia: Dział Handlowy, ul. Kościuszki 37, 30-105 Kraków Bezpłatna infolinia: 0800-130-082 Zapraszamy do księgarni internetowej Wydawnictwa Znak, w której można kupić książki Wydawnictwa Otwartego: www.znak.com.pl Ściszy i Mo.;

Mai i Ściszy

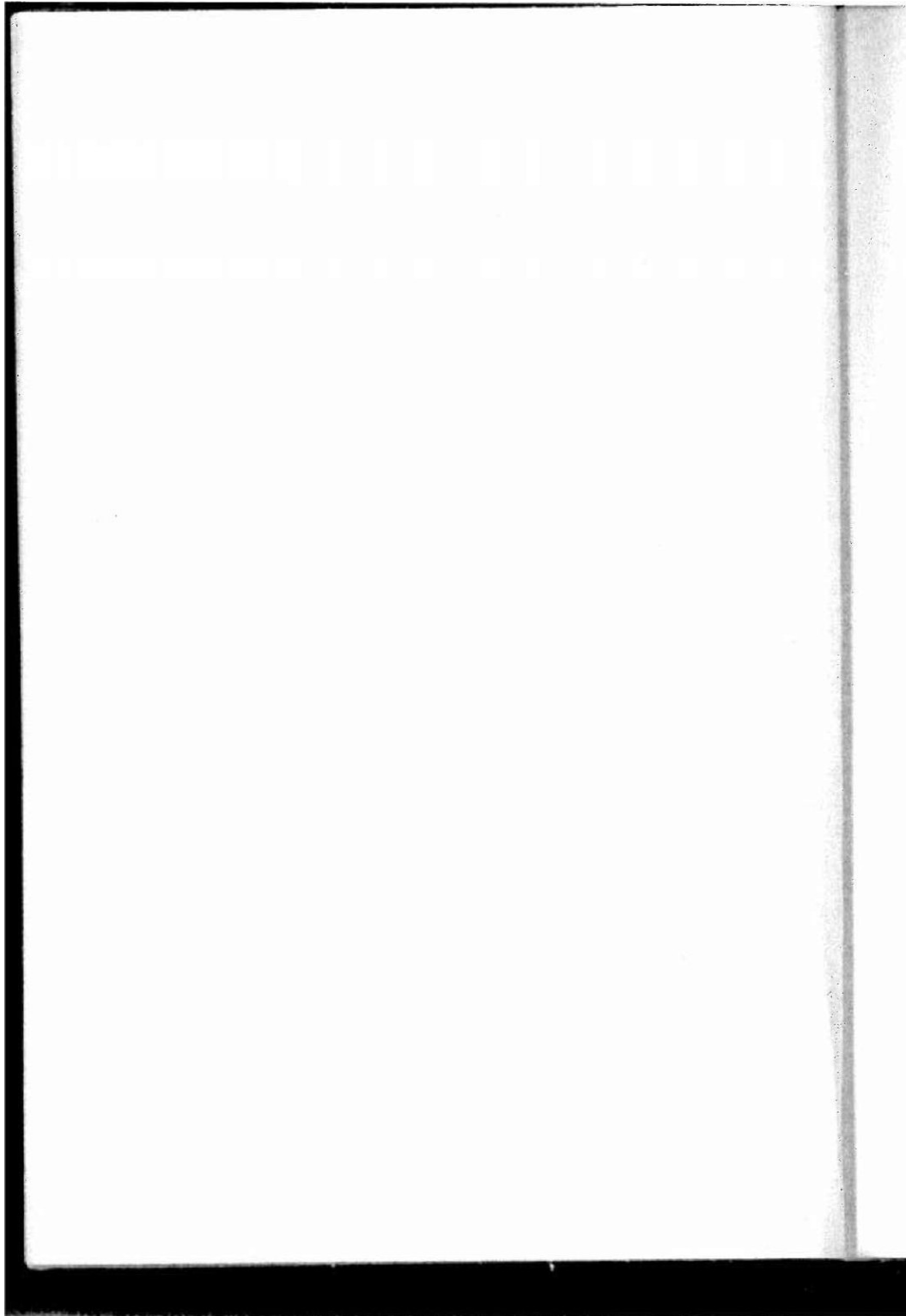
moim dzieciom

które ofiarowały cni drugie istnienie w zamian za życie, które im dałem

Krystynie, mojej żonie,

bez której nie byłoby, tej książki

Sylwii i Maurycemu którzy wciąż orzemas/iaią poprzez moje słowa



Spis treści

Stowo wstępne

Decydujące spotkanie albo o człowieku, który lubi tylko mięso / 9

Narodziny czterotaktowej diety

Plan Protal / 15

Niezbędne pojęcia z dziedziny żywienia
W - T - B: Węglowodany - Tłuszcze - Białka / 27

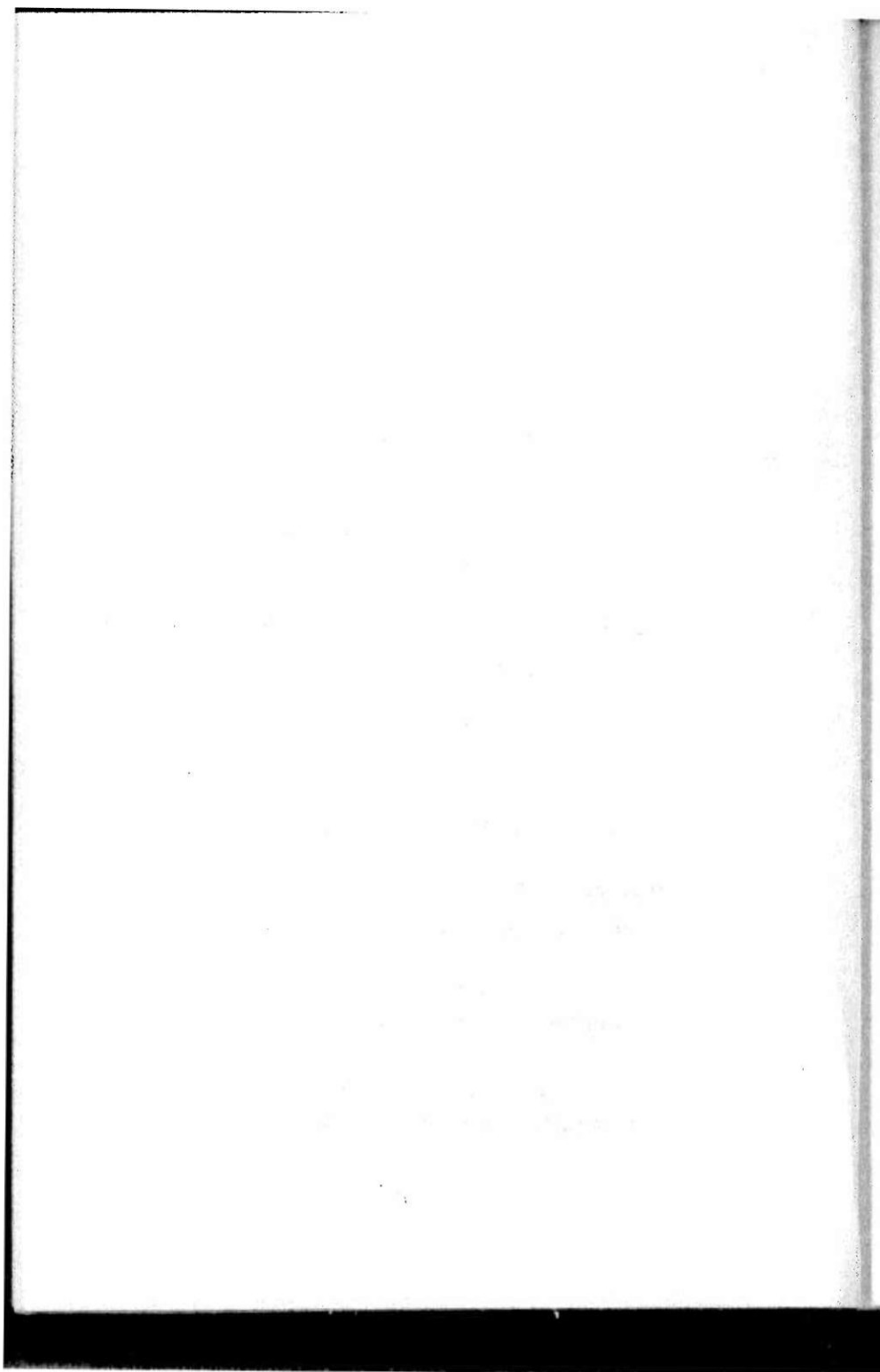
Czyste proteiny
Sita napędowa planu Protal / 41

Plan Protal w codziennej praktyce /

Przepisy i jadłospisy w fazie uderzeniowej oraz fazie równomiernego rytmu /

Poważna otyłość. Dodatkowe środki zaradcze / 175

Stosowanie planu Protal od dzieciństwa do menopauzy / 1 ?5



Stowo wstępne

Decydujące spotkanie albo o człowieku, który lubił tylko mięso

Pierwszy raz zetknąłem się z otyłością jeszcze w czasach, kiedy jako bardzo młody lekarz internista pracowałem w dzielnicy Montparnasse i odbywałem specjalizację w Garches na oddziale neurologii pełnym sparaliżowanych dzieci.

Wśród moich pacjentów był tęgi wydawca, wesoły, nieprzeciętnie wykształcony, cierpiący na dokuczliwy rodzaj

astmy, z której kilkakrotnie go wybawiałem. Pewnego dnia przyszedł do mnie i usadowiwszy się wygodnie w angielskim fotelu, który skrzypiał pod jego ciężarem, rzekł:

- Panie doktorze, zawsze byłem zadowolony z pańskiej opieki, mam do pana zaufanie, przychodzę dziś prosić, aby mnie pan odchudził.

Wiedziałem wówczas o żywieniu i otyłości tylko tyle, ile mnie nauczono na studiach, a sprowadzało się to do proponowania nisko- kalorycznych diet w postaci miniaturowych posiłków przypominających pod każdym względem normalne dania, tyle że w lilipucich porcjunkach, które wywoływały uśmiech na twarzach osób otyłych i skłaniały je do ucieczki. Ci hulajdusze, przyzwyczajeni do życia rozrutnego w każdym tego słowa znaczeniu, dostawali gęziej skórki na myśl o wydzielaniu sobie tego, co dawało im szczęście.

Plącząc się, usiłowałem się uchylić od tego zadania pod zgodnym z prawdą pretekstem, że brak mi dostatecznej wiedzy.- O jakiej wiedzy pan mówi? Odwiedziłem wszystkich specjalistów w Paryżu, wszystkich najważniejszych „sprawców głodu”. Od czasów, kiedy byłem nastolatkiem, zdażyłem już stracić ponad trzysta kilo i na nowo je odzyskać. Muszę się panu przyznać, że nigdy nie miałem silnej motywacji, a moja żona niechcący zrobiła mi dużą krzywdę, kochając mnie mimo moich kilogramów. Lecz dziś wpadam w zadyszkę, unosząc powieki, nie znajduję ubrań, które na mnie pasują, i tak naprawdę boję się o swoją skórę. - Na zakończenie zaś dorzucił zdanie, które zmieniło bieg mojego życia zawodowego. - Proszę przepisać mi dietę, jaką pan chce, proszę usunąć z niej wszystko, co pan chce, ale nie mięso, za bardzo lubię mięso.

Pamiętam, że odpowiedziałem mu odruchowo i bez wahania:

- W porządku, ponieważ tak pan kocha mięso, proszę przyjść do mnie jutro rano na czczo, zważę pana i przez pięć dni będzie pan jadł tylko mięso. Proszę jednak unikać mięs tłustych, wieprzowiny, jagnięciny i tłustych kawałków wołowych, jak antrykot i rozbratel z kością. Proszę wszystko piec na grillu, pić, ile się da, i wrócić na czczo za pięć dni, żeby się na nowo zważyć.

- Dobra, przyjmuję wyzwanie.

Wrócił pięć dni później. Stracił prawie pięć kilo. Nie wierzyłem własnym oczom, i on też nie. Trochę się zaniepokoiłem, ale był promieniejący, bardziej jowialny niż zwykle, opowiadał o odzyskanym dobrym samopoczuciu, o chrapaniu, które zniknęło, a moje wątpliwości rozproszył jednym zdaniem:

- Kontynuuję, czuję się bosko, to skutkuje, a przy tym smakuje mi.

I wyruszył w następną pięciodniówkę mięsną, obiecując poddać się badaniu krwi i moczu. Kiedy wrócił, był o kolejne dwa kilogramy lżejszy i rozradowany podsunął mi pod nos wyniki badania krwi, które przedstawiały się całkowicie normalnie: ani cukru, ani cholesterolu, ani kwasu moczowego. W międzyczasie poszedłem do biblioteki wydziału medycyny, gdzie starannie przestudiowałem właściwości odżywcze mięs, rozszerzając zainteresowanie do całej rodziny białek, krórej najważniejszym przedstawicielem są mięsa.

Kiedy mój pacjent przyszedł po następnych pięciu dniach, nadal w wyśmienitej formie i lżejszy o kolejne półtora kilograma, poleciłem mu dorzucić do diety ryby i owoce morza, na co zgodził się z ochotą, bo mięso zaczęło mu się przykrzyć.

Kiedy po dwudziestu dniach waga pokazała utratę dziesięciu kilogramów, zrobił następne badanie krwi. którego wyniki były równie uspokajające co poprzednie. Poszedłem na całość - dorzuciłem mu pozostałe produkty białkowe, wprowadzając do diety przetwory mleczne, drób, jaja, a dla własnego spokoju poleciłem mu zwiększyć ilość napojów i przejść na trzy litry wody dziennie.

Znudził się w końcu i zgodził na dodanie warzyw, których przedłużający się brak zaczął mnie niepokoić. Wrócił pięć dni później, nie straciwszy ani grama. Był to dla niego argument, aby zażądać ode mnie powrotu do jego ulubionej diety i protein, które mu zasmakowały i w których cenil przede wszystkim całkowity brak ograniczeń dotyczących mięsa. Zgodziłem się, pod warunkiem że będzie stosował tę dietę na przemian z pięciodniowymi etapami, w których występować będą warzywa. Pretekstem było ryzyko braku witamin, w co nic nie wierzył, ale się zgodził, zauważwszy u siebie zwolnione przechodzenie treści jelitowej na skutek niedoboru błonnika. W ten sposób narodziła się naprzemienna dieta proteinowa oraz moje zainteresowanie otyłością i wszelkiego rodzaju nadwagą. Zmianie uległ też kierunek moich studiów i życia zawodowego. Po rozpoczęciu praktyki lekarskiej cierpliwie zalecałem tę dietę, stale ją ulepszałem, nadawałem jej kształt i stworzyłem coś, co obecnie wydaje mi się najlepiej dostosowane do bardzo specyficznej psychiki ludzi otyłych i najskuteczniejsze spośród pokarmowych diet odchudzających. Jednak z czasem doszedłem do pesymistycznego wniosku, że diety odchudzające, nawet te skuteczne i dobrze prowadzone, nie wytrzymują próby czasu. Ponieważ brak im stabilizacji, ich efekty ulatniają się, w najlepszym wypadku odpływając cicho i powoli, a w najgorszym zamieniając się w poważne przybranie na wadze będące wynikiem destabilizacji uczuciowej, stresu,

silnych wzruszeń i różnych przykrości.

Chęć wzięcia udziału w tej wojnie ciągle przegrywanej przez większość odchudzających się doprowadziła mnie do skonstruowania muru obronnego przed przedwczesnym przybraniem na wadze, czyli kuracji polegającej na utrwaleniu utraconej wagi, ponieważ ponowne przybieranie na wadze powoduje zniechęcenie i zde gustowanie samym sobą, całkowite zaniedbanie lub ekstremalne utycie.

Ten etap obronny, mający na celu ponowne wprowadzenie, stopniowo, podstawowych składników dopuszczalnego żywienia wymyśliłem, aby powstrzymać odwetową reakcję organizmu pozbawionego zapasów. Żeby opanować na jakiś czas jego bunt i umożliwić zaakceptowanie tej fazy, ustaliłem ścisły czas trwania kolejnego etapu diety, proporcjonalny do utraty wagi, łatwy do obliczenia, wynoszący dziesięć dni na każdy utracony kilogram.

Ale po zwycięskim przejściu próby utrwalenia wagi stopniowy powrót przyzwyczajęń pod presją metabolizmu, a przede wszystkim nieuchronne pojawianie się potrzeby wynagrodzenia sobie wyrzeczeń i niepokojów tłustym, słodkim i obfitym jedzeniem, zdradziecko wdzierają się do bastionu.

Aby z tym skończyć, musiałem podjąć odpowiednie działania, trudne do zaakceptowania, bo polegające na zakazie ośmielającym się nosić nazwę „ostatecznego”. Musiałem wprowadzić „hamulec” - znieawidzony i odrzucany *a priori* przez grubych, puszystych, mniej lub bardziej otyłych i tych z lekką nadwagą, ponieważ jest rozłożony w czasie i działa wbrew ich potrzebie spontaniczności oraz wolności. Nie do przyjęcia, chyba że ta wytyczna na całe życie, gwarantująca prawdziwą stabilizację wagi, dotyczyłaby tylko jednego dnia w tygodniu. Jeden dzień specjalnej diety, ustalony raz na zawsze, niewymienny, diety niepodlegającej negocjacji, o piorunującym działaniu.

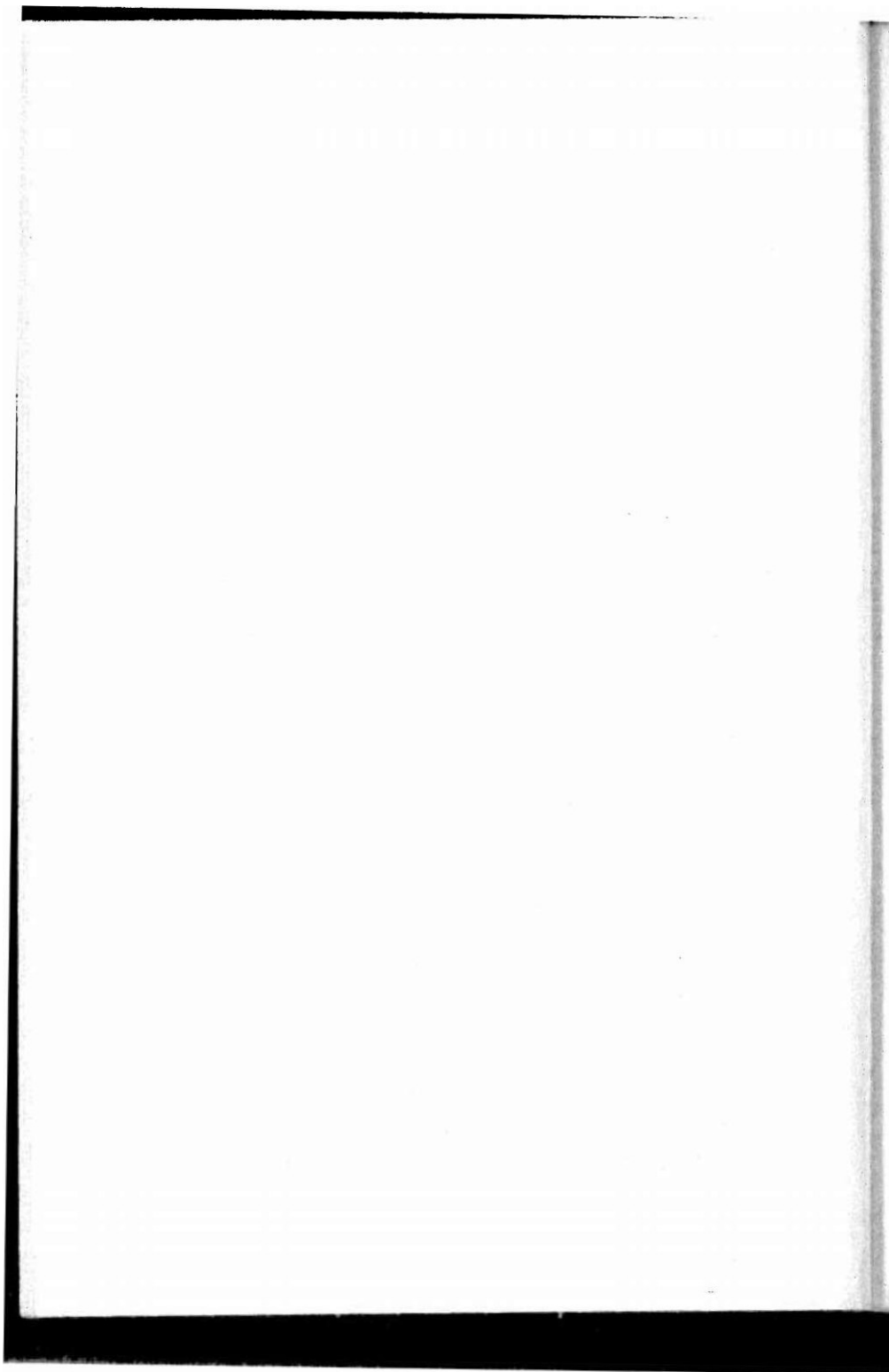
Wtedy odkryłem ziemię obiecaną, gwarancję odniesienia prawdziwego sukcesu, zdecydowanego i trwałego, zbudowanego na kwartecie sukcesywnych i coraz mniej intensywnych diet, które z czasem, nabierając doświadczenia, powiązałem między sobą, wyznaczając w ten sposób drogę, z której nie można zbroczyć. Najpierw dieta uderzająca, ścisła, krótka, ale piorunująca, po której następuje dieta równomierna, naprzemienna, przeplatająca ostre restrykcje i pauzy, wsparta następnie przez etap utrwalania o długości proporcjonalnej do utraconej wagi. W końcu, aby ustabilizować na zawsze tę z trudem zdobytą wagę, środek zachowawczy, punktowy i skuteczny: jeden dzień „pokuty” w tygodniu pozwalający utrzymać osiągniętą wagę pod warunkiem że będziemy tej „pokucie” wierni przez resztę życia.

Zacząłem wreszcie uzyskiwać prawdziwe i trwałe efekty. Mogłem zaproponować nie tylko samą rybę, ale również wędkę, plan całościowy, który pozwoli otyłym się uniezależnić ode mnie, szybko schudnąć i samodzielnie utrzymać ster.

Poświęciłem dwadzieścia lat na dopracowanie tego pięknego narzędzia, z którego dotąd mogła korzystać tylko niewielka liczba osób. Teraz - dzięki tej książce - mogę go zaproponować szerszej publiczności.

Ten plan adresowany jest do tych, którzy spróbowali już wszystkiego, którzy chudli często - zbyt często - i którzy pragną przede wszystkim pewności, że w zamian za wytrwały wysiłek, na który się zgadzają na pewien czas, nie tylko schudną, ale też zachowają owoc swojej ciężkiej pracy i będą żyli swobodnie, z ciałem, jakiego chcą i do którego mają prawo. Napisałem tę książkę dla nich z nadzieją, że rozwiązanie, które im proponuję, stanie się kiedyś ich rozwiązaniem.

A tym, których już przekonałem, dzięki którym rozwinąłem skrzydła jako lekarz, moim pacjentom z krwi i kości, młodym i starym, mężczyznom i kobietom, a przede wszystkim pierwszemu z nich, mojemu otyłemu wydawcy, dedykuję tę książkę



i tę metodę.
Narodziny czterotaktowej diety

Plan Protal

Minęło dwadzieścia pięć lat od spotkania z otyłym wydawcą, które zmieniło bieg mojego życia. Od tego czasu

poświęciłem się zgłębianiu zasad żywienia i pomagam mniej lub bardziej otyłym schudnąć oraz ustabilizować wagę.

Jak większość moich kolegów lekarzy' wykształcony zostałem w kartezyjańskiej, bardzo francuskiej szkole umiaru i równowagi, szkole liczenia kalorii i diet niskokalorycznych, gdzie wszystko jest dozwolone, ale w umiarkowanych ilościach.

Kiedy wkroczyłem na ten teren, piękna teoretyczna konstrukcja oparta na szalonej nadziei, że możliwe jest przeprogramowanie otyłego oraz jego ekstrawagancji żywieniowych i zrobienie z niego urzędnika skrupulatnie liczącego kalorie, rozpadła się z trzaskiem, a to, co wypracowałem i obecnie stosuję, zrozumiałem i rozwinąłem w codziennym kontakcie z ludźmi z krwi i kości, z mężczyznami, lecz częściej z kobietami, w których kipiały wręcz pragnienie i potrzeba jedzenia.

Bardzo szybko zrozumiałem, że człowiek otyły nie jest nim przez przypadek, że jego łakomstwo i pozorna dezynwoltura, z jaką traktuje jedzenie, kamuflują potrzebę nagrody, którą realizuje, jedząc, i ta potrzeba jest nieodparta, ponieważ jej źródło tkwi w instynkcie samozachowawczym.

Jasne stało się dla mnie, że nie można trwale odchudzić otyłego, dając mu wyłącznie rady, nawet te rozsądne, oparte na argumentach naukowych, bo stawia go to w sytuacji, w której nie ma innego wyjścia, jak posłuchać lub uciec.

To, czego pragnie otyły, który postanowił schudnąć, czego oczekuje od terapeuty lub od metody, jest uniknięcie samotnego stawienia czoła karze, jaką stanowi dla każdej istoty żywej rozmyślna rezygnacja z zachowania gwarantującego jej utrzymanie się przy życiu.

Szuka pochodzącej z zewnątrz siły, kogoś, kto idzie przed nim i wydaje polecenia, polecenia i jeszcze raz polecenia, bowiem czymś, czego najbardziej nienawidzi i czego najzwyczajniej nie potrafi, jest samodzielne zadecydowanie o dniu, godzinie i sposobach umartwiania się.

Każdy otyły przyzna się bez wstydu - dlaczego miałby się wstydzić? - do słabości, a nawet pewnej niedojrzałości związanej ze swoją wagą. Znałem wiele otyłych kobiet i wielu mężczyzn z różnych warstw społecznych, ludzi prostych i z wyższych sfer, decydentów, bankierów, a nawet polityków, osoby inteligentne, błyskotliwe, czasem wręcz wybitne, ale wszyscy siadający naprzeciwko mnie mówili o swojej zadziwiającej słabości wobec jedzenia, której ulegali nawet wbrew swemu ciału niczym łakome dzieci.

Nie ulega wątpliwości, że większość z nich od najwcześniejszego dzieciństwa w tajemnicy budowała drogę łatwej ucieczki w jedzenie, co pomagało rozładować nadmiar napięcia, stresów oraz innych nieprzyjemnych doznań, i żadne rozsądne, logiczne i odpowiedzialne zalecenie nie pomoże, a jeśli nawet – to nie na długo – oprzeć się tej potężnej presji. W czasie trzydziestoletniej praktyki obserwowałem wciąż pojawiające się nowe diety, które poruszały opinię publiczną i zdobywały na jakiś czas rozgłos, utwierdzając mnie tylko w moim przekonaniu. Naliczyłem ich dwieście dziesięć od początku lat pięćdziesiątych. Niektóre z nich, spopularyzowane w książkach, jak dieta Atkinsa, Scarsdalea, Montignaca czy program Weight Watchers, były światowymi bestsellerami wydanymi w milionach egzemplarzy i wszystkie uświadomiły mi, jak entuzjastycznie otyli przyjmują prace zawierające ścisłe nakazy, w tym również drażniąca, absurdalna, a wręcz niebezpieczną dietę Mayo Clinic, słynnej kliniki amerykańskiej, prawdziwą dietetyczną niedorzeczność z dwudziestoma jajami tygodniowo, która jednak nadal jest skrycie w obiegu wbrew jednogłośnie krytyce wszystkich dietetyków świata.

Analiza tych diet i powodów ich niebywałego sukcesu, codzienna praktyka lekarska i słuchanie osób otyłych, obserwowanie siły ich determinacji w niektórych momentach życia i niezwyklej łatwości do zniechęcania się w przypadku braku szybkich i proporcjonalnych do włożonego wysiłku rezultatów, przekonały mnie, że:

Otyły pragnący schudnąć potrzebuje diety, która rusza z impetem i wystarczająco szybko przynosi pierwsze efekty, aby wzmocnić i utrzymać motywację. Potrzebuje również precyzyjnych celów do osiągnięcia wyznaczonych przez kogoś innego niż on sam, a kolejne etapy diety należy zaplanować tak, aby mógł podsumować swoje wysiłki i porównać je z oczekiwanymi wynikami.

Większość spektakularnych diet, które pojawiły się w niedawnej przeszłości, posiadała ten skuteczny rozrusznik i przynosiła obiecane rezultaty, niestety, zamieszczone tam rady, wytyczne i kolejne etapy kończyły się wraz z lekturą książki, pozostawiając odchudzonego otyłego sam na sam z pokusami, na śliskiej drodze, i wszystko zaczynało się od nowa.

Wszystkie te diety, nawet najbardziej oryginalne i pomysłowe w fazie początkowej, po osiągnięciu celu okazywały się dziwnie ubogie. Stosujący je ludzie zostawali z odwiecznymi dobrymi radami umiaru, zdrowego rozsądku i równowagi,

za którymi nie byli w stanie pójść. Żadna z nich nie znalazła sposobu na problemy pojawiające się w okresie po utracie kilogramów, kiedy minął już czas stosowania się do wszystkich tych prostych i skutecznych rad oraz nakazów, dzięki którym pierwsza faza diety zakończyła się sukcesem.

Otyły, który odniósł zwycięstwo i zeszczipłał, instynktownie przeczuwa, że nie jest w stanie samodzielnie utrzymać rezultatu swojego wysiłku. Wie też, że pozostawiony sam sobie przybierze na wadze, najpierw powoli, potem coraz szybciej i z taką samą siłą jak ta, która pozwoliła mu schudnąć.

Tęgi człowiek, który właśnie schudł dzięki konkretnym wskazówkom, pragnie zachować pamięć symbolicznej obecności, pomocnej dłoni, która mu towarzyszyła i kierowała nim w czasie odchudzania. Potrzebuje wystarczająco prostego, konkretnego, skutecznego i niefrustrującego wskazania, do którego mógłby się stosować do końca życia.

Brak satysfakcji w przypadku większości modnych kuracji odchudzających, zadowolających się olśniewającym zwycięstwem bez żadnych planów na przyszłość, przekonanie o nieskuteczności diet niskokalorycznych i strategii rozsądnych zaleceń, które wbrew porażkom chcą przeobrazić hazardzistę w księgowego, doprowadziły mnie do stworzenia własnej diety odchudzającej, naprzemienną kuracji proteinowej, a lata praktyki pozwalają mi uważać ją za najskuteczniejszą i najlepiej tolerowaną z aktualnych diet.

Naprzemienna dieta proteinowa składa się z dwóch połączonych ze sobą kuracji funkcjonujących na zasadzie silnika dwu- taktowego. Po etapie diety uderzeniowej opartej na czystych proteinach następuje symetryczny etap oparty na proteinach i warzywach, chwila oddechu, która pozwala organizmowi przyzwyczać się do utraty wagi.

Z przyczyn praktycznych nadałem tej diecie nazwę Protal, co jest skrótem powstałym z połączenia dwóch terminów prot. + al. (proteiny + naprzemiennie, franc. *proteines + alternatives*).

Z czasem, kiedy zdałem sobie sprawę z niezwyklej łatwości moich pacjentów do rozluźniania się z chwilą osiągnięcia wyznaczonego celu i do ponownego przybierania na wadze, gdy brak im już jasnych wytycznych, za którymi mogliby podążać, zacząłem przeobrażać tę dietę w całościowy, globalny plan utraty wagi.

Plan ten bierze pod uwagę specyficzną psychikę osoby otyłej i zawiera wszelkie warunki niezbędne, by każda kuracja odchudzająca zakończyła się sukcesem. Przedstawię teraz pokrótce jego schemat.

Protal oferuje osobie pragnącej schudnąć zbiór jasnych wytycznych, prostą drogę, precyzyjnie określone etapy i cele do osiągnięcia, nie pozostawiając miejsca na żadne wątpliwości czy mylne interpretacje.

Pomijając głodówki i dietę opartą na proteinach w proszku, Protal wydaje mi się najbardziej skuteczną z diet opartych na naturalnych pokarmach. Uzyskiwana na samym początku utrata wagi jest wystarczająco duża i osiągnięta wystarczająco szybko, aby wzmocnić motywację i zachęcić do stosowania kuracji.

Protal jest dietą mało frustrującą, nie ma tu ważenia pokarmów i liczenia kalorii, pozostawia całkowitą wolność spożywania niektórych produktów żywnościowych.

Protal nie jest zwykłą dietą, lecz kompletnym planem utraty masy ciała, nierozzerwalną całością, którą w całości przyjmujemy lub odrzucamy. Składa się z czterech następujących po sobie etapów:

Protal I

Faza ataku prowadzona za pomocą diety czysto proteinowej pozwala na efektowny start przynoszący niemal tak błyskawiczne rezultaty jak głodówka lub dieta oparta na proteinach w proszku, ale bez ich wad i niebezpieczeństw. Protal II

Faza równomiernego rytmu utraty wagi opiera się na naprzemienną diecie proteinowej, która pozwala szybko dojść do upragnionej wagi.

Protal III

Faza utrwalenia uzyskanej wagi i niedopuszczenia do pojawienia się efektu jo jo, czyli szybkiego ponownego przybrania na wadze, to okres, w którym należy być szczególnie ostrożnym. Trwa dziesięć dni na każdy utracony kilogram.

Protal IV

Faza definitywnej stabilizacji opiera się na prostej zasadzie, niezbędnej, by zachować uzyskani}

*wagę: jeden dzień ścisłej diety proteinowej w każdy czwartek do końca życia. Zalecenie ostre i niepodlegają- ce negocjacom, ale wystarczająco skuteczne i precyzyjne, aby można je było zaakceptować na tak długi czas.***Teoria planu Protal**

Zanim przejdę do szczegółów tego planu i drobiazgowo wyjaśnię zasadę jego działania oraz powody skuteczności, wydaje mi się konieczne zwięzłe przedstawienie czytelnikowi cztero- częściowej struktury planu Protal i sprecyzowanie, do kogo jest adresowany, a także jakie są ewentualne przeciwwskazania.

Protal jest nie tylko najpewniejszą i dającą najlepsze wyniki kuracją odchudzającą. To plan o wiele ambitniejszy, kompleksowy system rad i zaleceń podzielony na cztery etapy, z których każdy cechuje się coraz mniejszą surowością. Towarzyszy otyłemu od pierwszego dnia diety i może być stosowany do końca życia.

Jedną z największych zalet planu Protal jest jego wartość dydaktyczna pozwalająca otyłemu poznać w praktyce i na własnej skórze względne znaczenie każdej grupy produktów żywnościowych zależnie od kolejności ich wprowadzania do jadłospisu - począwszy od produktów niezbędnych do przeżycia, przez produkty potrzebne, następnie ważne, skończywszy na zbytecznych.

Celem planu Protal jest dostarczenie doskonale opracowanych wskazówek, wystarczająco precyzyjnych i jednoznacznych, by stosująca je osoba nie była zmuszona do niekończącego się wysiłku woli stopniowo podkopującego jej determinację.

Polecenia te skupiają się w cztery następujące po sobie kuracje, z których dwie pierwsze stanowią fazę chudnięcia w całym tego słowa znaczeniu, a celem pozostałych jest utrwalenie osiągniętej wagi i jej ostateczna stabilizacja.

Faza uderzeniowa, kuracja czysto proteinowa

Jest to okres podboju. W tym czasie osoba przechodząca na dietę jest niezwykle zmotywowana i poszukuje kuracji, której efektywność i szybkość, z jaką osiągnane są pierwsze efekty, jakkolwiek surowa byłaby dieta, spełni jej oczekiwania i pozwoli z impetem zaatakować nadmiar wagi.

Ta początkowa kuracja jest oparta na czystych proteinach zgodnie z teorią ograniczenia odżywiania do jednego z trzech zasadniczych składników odżywczych: białek.

Teoretycznie, poza białkiem jaja, nie ma produktów zbudowanych wyłącznie z białek. Kuracja ta selekcjonuje i grupuje pewne produkty, których skład jest jak najbardziej zbliżony do czystych białek, na przykład niektóre rodzaje mięs, ryby, owoce morza, drób, jaja, produkty mleczne niezawierające tłuszczu.

Dieta ta, odpowiednio stosowana, jest w porównaniu z innymi dietami niskokalorycznymi prawdziwą machiną wojenną, buldożerem usuwającym wszelkie przeszkody. To z pewnością najbardziej efektywna i najszybsza kuracja odchudzająca, bezpieczna, wykorzystująca produkty żywnościowe, której skuteczność jest najbardziej widoczna w najtrudniejszych przypadkach, szczególnie u kobiet przed menopauzą podatnych na zatrzymywanie wody i wzdęcia lub u kobiet w okresie menopauzy, w trudnym czasie wprowadzania leczenia hormonalnego. Jest również niezwykle skuteczna w przypadku osób uważanych za uodpornione na kuracje odchudzające z powodu nieskutecznego, wielokrotnego ich stosowania.

Faza stałej szybkości, naprzemienna kuracja proteinowa

Jak sama nazwa wskazuje, kuracja ta działa na zasadzie naprzemiennego stosowania dwóch połączonych diet, diety czysto proteinowej i tej samej diety z dodatkiem surowych lub gotowanych warzyw.

To właśnie od naprzemiennej diety proteinowej i skrótu prot-al pochodzi nazwa całej metody.

Diety naprzemiennie

Zarówno pierwsza, jak i druga kuracja nie nakładają żadnych ograniczeń dotyczących ilości spożywanych produktów. Obydwie pozwalają na konsumowanie dozwolonych produktów „do woli”, o dowolnej godzinie, w proporcjach i składzie, które odpowiadają każdemu, co daje przestrzeń całkowitej wolności, jest skutecznym środkiem zneutralizowania głodu i kompensuje zachcianki jakościowe przez usatysfakcjonowanie ilościowe.

Zależnie od masy ciała do stracenia, liczby poprzednio odbytych kuracji odchudzających, wieku i motywacji kandydata rytm wymiany tych dwóch diet zostanie ustalony według precyzyjnych zasad, które będą wyszczególnione później.

Faza uderzeniowa często rozpoczynająca się zadziwiającym spadkiem masy ciała musi być prowadzona bez

przerwy, aż do osiągnięcia pożądanej wagi. Mimo częściowego uzależnienia od złych doświadczeń z przeszłości naprzemienna kuracja proteinowa jest jedną z tych, które najlepiej opierają się skutkom poprzednich porażek.

Etap utrwalania osiągniętej wagi: dziesięć dni na każdy utracony kilogram Po fazie podboju następuje pokojowa faza planu Protal, której podstawową misją jest ponowne wprowadzenie do jadłospisu produktów niezbędnych, by uniknąć klasycznego efektu jo-jo następującego po każdym znacznym spadku wagi.

W czasie fazy uderzeniowej w miarę trwania diety organizm coraz wyraźniej stara się opierać. Wykorzystuje swoje zapasy, ograniczając stopniowo zużycie energii, a przede wszystkim wzmaga maksymalnie wydajność i absorpcję każdego skonsumowanego produktu.

Zwycięski otyły igra z ogniem, bowiem jego ciało tylko czeka na odpowiedni moment, aby odzyskać utracone zapasy. Obfity posiłek, który miałby niewielkie znaczenie przed rozpoczęciem kuracji, będzie brzemienny w skutki w jej końcowym etapie.

Z tego powodu rozpoczęcie tej fazy kuracji będzie się opierało na pokarmach bogatszych i wynagradzających, ale o ograniczonej różnorodności i liczbie, aby bez ryzyka uspokoić metabolizm podrażniony utratą wagi.

Wprowadzone więc zostaną dwie kromki chleba, jedna porcja owoców i sera dziennie, tygodniowo dwie racje produktów zawierających skrobię, a przede wszystkim dwa razy w tygodniu odświętny posiłek.

Zadaniem pierwszego etapu stabilizacji jest uniknięcie efektu jo-jo - najczęstszej, najbardziej bezpośredniej przyczyny porażek kuracji odchudzających. Wprowadzenie pokarmów tak ważnych, jak chleb, owoce, sery, pewne produkty mączne i dostęp do niektórych dań oraz pokarmów zbędnych, ale dostarczających przyjemności, jest od tej chwili konieczne, wymaga jednak odpowiedniej kolejności oraz precyzyjnych i nakierowujących poleceń, aby uniknąć porażki. Na tym właśnie polega rola pierwszego muru obronnego utraconej wagi.

Czas trwania tego etapu jest ściśle związany z wielkością utraconej wagi i oblicza się go w bardzo prosty sposób: dziesięć dni na każdy utracony kilogram.
Trwała stabilizacja

Po utracie wagi i uniknięciu ponownego przytycia dzięki obronnemu systemowi nakazów i zaakceptowanych zaleceń człowiek otyły, mając poczucie triumfu i często będąc w euforii, instynktowo wie, że zwycięstwo jest kruche i - pozbawiony przywództwa - będzie wydany wcześniej czy później na pastwę starych demonów. Jednocześnie ma jeszcze większą pewność, że nigdy nie osiągnie równowagi i miar' w jedzeniu, do czego większość dietetyków - nie bez racji - go nakłania, tylko w ten sposób gwarantując mu utrzymanie wagi.

W czwartej fazie planu Protal proponuję mu powrócić raz w tygodniu, w każdy czwartek, do końca życia, do początkowej diety uderzeniowej - wyłącznie proteinowej, broni najsukutekniejszej i zarazem najbardziej przymuszającej.

Mimo że wydaje się to paradoksem, człowiek otyły, któremu udało się uzyskać upragnioną wagę, jest w stanie zdobyć się na ten wysiłek, ponieważ chodzi tu o polecenie ściśle określone w czasie, a przede wszystkim ta okazjonalna i niepodważalna dyspozycja przynosi natychmiastowe owoce, pozwalając mu jeść normalnie przez pozostałe sześć dni w tygodniu bez przybrania na wadze.

Streszczenie planu Protal

Kuracja uderzeniowa: czyste proteiny

Średni czas trwania: pięć dni

Kuracja o równomiernym rytmie: proteiny naprzemiennie z warzywami

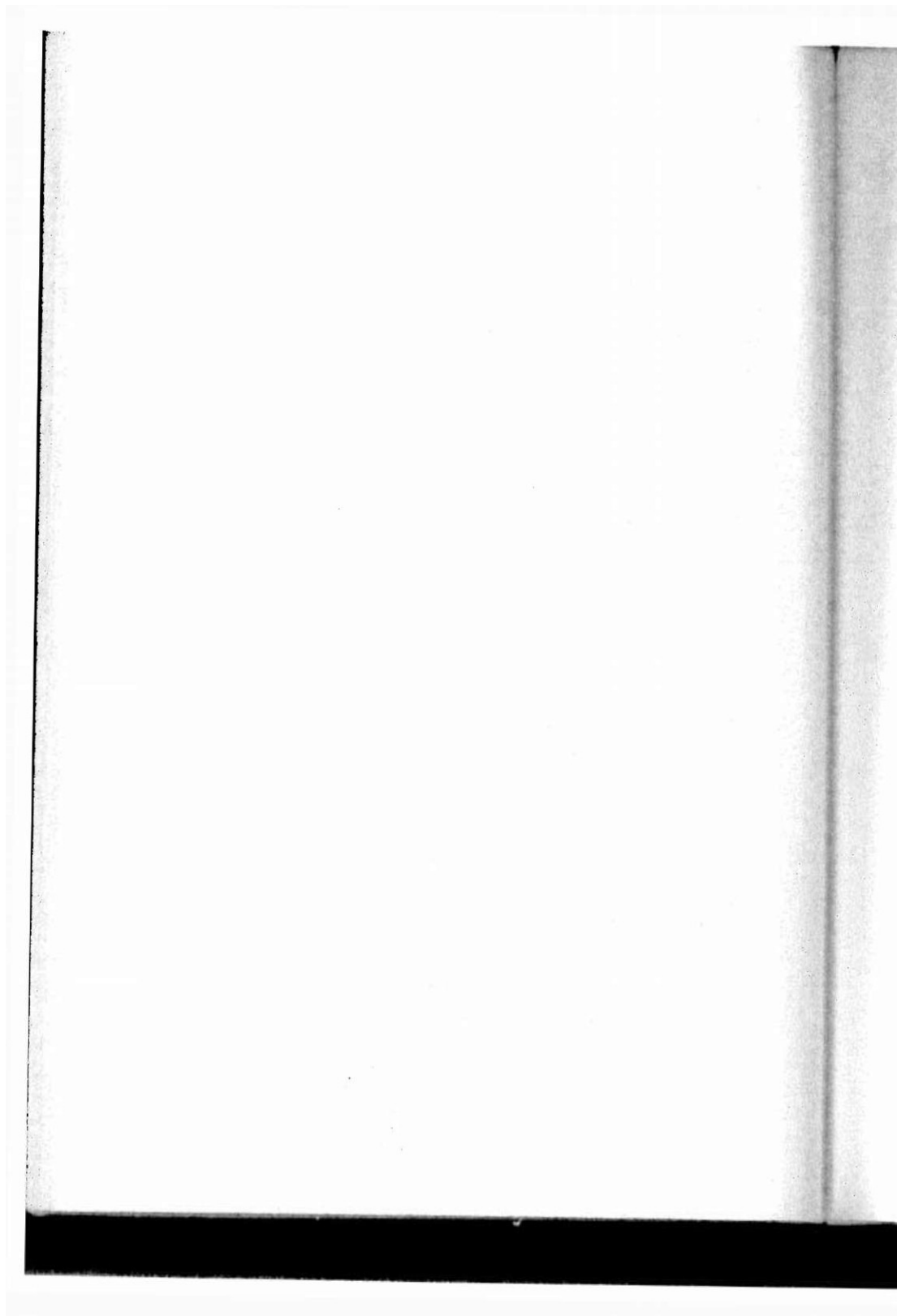
Średni czas trwania: tydzień na każdy utracony kilogram

Kuracja utrwalająca wagę

Średni czas trwania: dziesięć dni na każdy utracony kilogram

Kuracja ostatecznej stabilizacji

Scisty Protal w każdy czwartek przez całe życie



Niezbędne pojęcia z dziedziny żywienia

Trio W - T - B Węglowodany - Tłuszcze - Białka

Odżywianie, zarówno ludzi, jak i zwierząt, opiera się na imponującej liczbie produktów jadalnych, ale wszystkie one są zbudowane tylko z trzech składników odżywczych: węglowodanów, tłuszczu i białek. Smak każdego pokarmu, jego

konsystencja i wartość odżywcza zależą od proporcji tych trzech składników.

Nierówność jakościowa kalorii

Był taki czas, kiedy eksperci z dziedziny żywienia przywiązywali wagę wyłącznie do wartości kalorycznej produktów żywnościowych i posiłków, a proponowane przez nich diety opierały się jedynie na liczeniu spożytych kalorii, co było przyczyną długo niewyjaśnionych porażek.

Obecnie większość dietetyków zrezygnowała z tego ilościowego podejścia, by zainteresować się bliżej pochodzeniem kalorii, rodzajem składników odżywczych, które je dostarczają, rodzajem składników odżywczych zawartych w kęsie pokarmu, a nawet godziną spożywania kalorii.

Dzisiaj wiemy już, że organizm zupełnie inaczej traktuje 100 kalorii dostarczonych przez biały cukier, oliwę czy rybę i że końcowy pożytek z tych kalorii po ich przyswojeniu różni się zależnie od ich pochodzenia.

Podobnie jest z czasem, w którym kalorie są spożywane. Obecnie wszyscy przyjmują odrzucającą niegdyś tezę, że kalorie poranne tuczą mniej niż kalorie, które spożywamy w południe, a jeszcze mniej niż te, które konsumujemy wieczorem.

Niezależnie od dostosowanego do specyficznego profilu psychologicznego osób otyłych kształtu tej diety skuteczność planu Prota! i składających się na niego czterech kuracji wynika ze szczególnego doboru składników odżywczych wchodzących w skład zalecanych przez tę dietę pokarmów, a przede wszystkim z olbrzymiego znaczenia, jakie plan ten przypisuje białkom zarówno w fazie uderzeniowej, jak i w fazie trwałej stabilizacji. Dlatego uznałem, że ze względu na osoby nieposiadające być może szerokiej wiedzy w dziedzinie żywienia, warto opisać pokrótce trzy podstawowe składniki odżywcze, by dzięki temu lepiej wyjaśnić zasady działania planu Prota!.

Węglowodany

Ta bardzo rozpowszechniona i ceniona kategoria produktów była zawsze dla człowieka, niezależnie od miejsca, epoki czy cywilizacji, źródłem ponad 50% wartości energetycznej jego dziennej racji pokarmowej.

Przez tysiąclecia, poza owocami i miodem, jedynymi węglowodanami spożywanymi przez człowieka były cukry złożone, czyli zboża, produkty skrobiowe, rośliny strączkowe itp. Ich właściwością jest to, że są przyswajane stopniowo i powodują niewielki wzrost poziomu glukozy we krwi, a co za tym idzie, pozwalają uniknąć zbyt dużego wyrzutu insuliny, którego zgubne skutki dla zdrowia, a zwłaszcza dla zachowania odpowiedniej masy ciała są nam dziś doskonale znane.

Od kiedy człowiek wynalazł metodę ekstrakcji cukru z trzciny cukrowej, a później na większą skalę z buraków, w jego sposobie odżywiania nastąpiły głębokie zmiany spowodowane wciąż nasilającą się inwazją produktów o słodkim smaku i łatwo przyswajalnych węglowodanów,

jako prawdziwe „paliwo” dostarczające organizmowi energii węglowodany są bardzo potrzebne sportowcom, osobom pracującym fizycznie i młodzieży w okresie dojrzewania. Nie są jednak tak potrzebne ludziom prowadzącym siedzący tryb życia, z których w większości składa się obecnie nasze społeczeństwo.

Biały cukier i wszystkie jego pochodne, słodczyce czy cukierki, to hydraty węgla w stanie czystym, są więc jednocześnie kaloryczne i błyskawicznie przyswajalne.

Produkty skrobiowe, nawet jeśli nie mają słodkiego smaku, są bardzo bogate w węglowodany. Zaliczamy do nich produkty mączne (chleb, przede wszystkim chleb biały, krakersy, pieczywo chrupkie, zboża itp.), makarony, ziemniaki, groch, rośliny strączkowe, soczewicę, bób.

Owocami najbardziej bogatymi w węglowodany są banany, czereśnie i winogrona.

Również wino i wszystkie pozostałe alkohole zawierają bardzo dużo węglowodanów.

Źródłem węglowodanów są oczywiście także wyroby cukiernicze, smaczna kombinacja mąki, cukru i tłuszczu.

Jeden gram węglowodanów dostarcza tylko cztery kalorie, ale ich dzienna dawka jest zwykle duża, a przez to rachunek kalorii wysoki. Są doskonale przyswajalne, co podnosi ich wydajność energetyczną. Ponadto produkty skrobiowe i mączne są powoli trawione, co powoduje fermentację i powstawanie gazów będące przyczyną nieprzyjemnych i nieestetycznych wzdęć.

Większość węglowodanów to produkty żywnościowe, których smak jest bardzo lubiany, a dotyczy to zarówno produktów skrobiowych oraz mącznych, jak i słodkich. To upodobanie do słodczych jest po części wrodzone, lecz większość psychologów zgodnie przyznaje, że to raczej długoo kształtowanego przyzwyczajenia, ponieważ od

wczesnego dzieciństwa uczymy się, że pokarmy słodkie są czymś w rodzaju nagrody.

Węglowodany są prawie zawsze produktami o względnie niskiej cenie i dzięki temu obecne na wszystkich stołach, od najbogatszych do najskromniejszych.

Podsumowując, węglowodany są pożywne i wszechobecne, a ich smak jest tak lubiany, że produkty słodkie nie tylko służą zazwyczaj jako nagroda, lecz także podjadamy je i chrapiemy automatycznie, często nie zdając sobie z tego sprawy.

Jeśli chodzi o metabolizm, ułatwiają wydzielanie insuliny, która sprzyja produkowaniu tłuszczu i powoduje jego odkładanie.

Z tych właśnie powodów osoby ze skłonnością do nadwagi powinny podchodzić do węglowodanów z dużą nieufnością. Obecnie coraz większą wagę zaczyna się przykładac do unikania tłuszczu, który słusznie stał się wrogiem numer jeden osoby otyłej. Nie jest to jednak powód do zmniejszenia czujności wobec cukrów, szczególnie w fazie uderzeniowej, która powinna być tak skuteczna i szybka, jak to tylko możliwe.

Plan Protal wyklucza wszelkie węglowodany w fazie uderzeniowej. W trakcie kuracji naprzemiennej, aż do uzyskania upragnionej wagi, dopuszcza tylko te warzywa, w których obecność cukrów jest znikoma. Węglowodany pojawiają się na nowo w fazie utrwalaania wagi, lecz całkowitą wolność ich spożywania przez sześć dni w tygodniu odzyskujemy dopiero w fazie ostatecznej stabilizacji.

Tłuszcze

Tłuszcz jest wrogiem, w całym tego słowa znaczeniu, każdej osoby pragnącej schudnąć, ponieważ to najbardziej skoncentrowana forma, w jakiej magazynowana jest nadwyżkowa energia organizmów żywych. Spożywanie tłuszczu zwierzęcego sprowadza się więc do przywłaszczenia sobie zapasów tego zwierzęcia, co w praktyce może doprowadzić do przybrania na wadze.

Od pojawienia się diety Atkinsa - która okazała się wielkim sukcesem – otwierającej szeroko drzwi tłuszczom i demonizującej węglowodany liczne kuracje przyjęły ten sensacyjny punkt widzenia. Był to poważny błąd z dwóch powodów: dieta ta prowadzi do niebezpiecznego podwyższenia poziomu cholesterolu i trójglicerydów, co niektórzy przypłacili życiem, a brak ostrożności w spożywaniu tłuszczu uniemożliwia jakąkolwiek formę stabilizacji osiągniętej wagi.

Istnieją dwa podstawowe źródła tłuszczów: zwierzęce i roślinne.

Tłuszcz zwierzęcy, znajdujący się w stanie czystym w słoninie i smalcu wieprzowym, jest obecny w niektórych wędlinach, takich jak pasztety, kielbasy - również suszone - czy rillettes (rodzaj bardzo tłustego paszteto-smalcu). Jego źródłem może być także wiele innych zwierząt. Dużo tłuszczu zawierają baranina, jagnięcina i drób, taki jak gęś czy kaczka. Wołowina jest mniej tłusta, szczególnie kawałki z grilla, jedynie antrykot i rozbratel są wyraźnie przerośnięte tłuszczem. Bardzo chudym mięsem jest konina.

Masło powstałe ze śmietany jest tłuszczem praktycznie czystym. Śmietana, bardziej wodnista, może mieć zawartość tłuszczu dochodzącą do 80%.

Wśród ryb największym źródłem tłuszczu są łatwo rozpoznawalne po oleistym smaku i niebieskiej skórce sardynki, tuńczyki, łososie, makrele i śledzie. Warto jednak wiedzieć, że te ryby nie są bardziej tłuste niż zwykły stek wołowy, a co najważniejsze, tłuszcz ryb zimnomorskich jest bardzo bogaty w kwasy tłuszczowe omega-3 znane z tego, że zapobiegają chorobom serca i naczyń krwionośnych.

Tłuszcze roślinne są reprezentowane przede wszystkim przez wiele olejów i rodzinę roślin oleistych.

Olej jest jeszcze tłustszy niż masło. I nawet jeśli niektóre oleje, jak oliwa z oliwek, olej rzepakowy czy słonecznikowy, mają wartości odżywcze i stwierdzone ochronne działanie na serce oraz naczynia krwionośne, wszystkie są bardzo kaloryczne i powinny być wykluczone z kuracji odchudzających, należy ich także unikać podczas kuracji utrwalaającej i podchodzić do nich ostrożnie w trakcie ostatecznej stabilizacji.

Rośliny oleiste, orzechy włoskie i laskowe, orzeszki pistacjowe itp. to produkty, po które sięgamy automatycznie i spożywamy zwyczajowo jako przystawki, łącząc je często z alkoholem, co bardzo zwiększa kaloryczny rachunek posiłku.

Dla osoby pragnącej być szczupłą, a tym bardziej dla osoby próbującej właśnie schudnąć, tłuszcz jest symbolem największego niebezpieczeństwa.

✓ To przede wszystkim najbardziej kaloryczny składnik odżywczy: 9 kalorii na gram, czyli dwa razy więcej niż wę-

glowodany czy białka, które dostarczają tylko 4 kalorie na gram.

- / Produkty spożywcze bogate w tłuszcz są rzadko konsumowane osobno. Olejowi, masłu czy śmietanie zazwyczaj towarzyszy chleb, produkty zbożowe, makaron, sos vinaigrette, a takie połączenie znacznie zwiększa całościowy rachunek kaloryczny.
- / Tłuszcze przyswajane są trochę wolniej niż cukry proste, ale zdecydowanie szybciej niż białka i dlatego ich wydajność energetyczna jest duża.
- / Tłuste pokarmy tylko nieznacznie zmniejszają apetyt, a ich podjadanie, w przeciwieństwie do produktów proteinowych, nie wpływa na zmniejszenie porcji kolejnego posiłku i nie skłania do przesunięcia go na później.
- / Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego, masło, wędliny, tłuste sery o wysokiej zawartości kwasu tłuszczowego stanowią potencjalne zagrożenie dla serca. Dlatego w żadnym wypadku nie powinny być spożywane bez ograniczeń, jak zalecała dieta Atkinsa i inne inspirowane nią kuracje.

Białko

Białka są trzecim podstawowym składnikiem odżywczym. Tworzą dużą grupę związków azotowych, wśród których wyróżnia się klasa protein, najdłuższych molekuł, z jakich zbudowane są organizmy żywe. Pokarmy najbogatsze w proteiny pochodzą ze świata zwierzęcego. Ich najcenniejszym źródłem jest mięso.

Mięsem najbardziej bogatym w białko jest konina. Wołowina jest bardziej tłusta, choć jej niektóre chude kawałki zawierają go równie dużo. Mięso baranie i jagnięce jest wyraźnie przerośnięte tłuszczem, co zmniejsza intensywność ich koloru i ogranicza zawartość białek. Wieprzowina, jeszcze bardziej tłusta, nie jest wystarczająco bogata w białka, aby zaliczyć ją do wąskiej grupy produktów wysokoproteinowych.

Bardzo bogate w proteiny są podroby, mają mało tłuszczu i węglowodanów, z wyjątkiem wątroby, która zawiera niewielką ilość cukru.

Drób, poza gęsią i kaczką hodowlaną, to mięso względnie chude i obfite w proteiny, szczególnie mięso indyka i niektóre chude kawałki kurczaka, zwłaszcza piersi.

Ryby - przede wszystkim o białym mięsie, wyjątkowo chude, jak sola, raja, dorsz lub czarniak - to prawdziwa kopalnia protein o bardzo wysokiej wartości biologicznej. Ryby z zimnych mórz, jak łosoś, tuńczyk, sardynka czy makrela, mają mięso bardziej tłuste, co nieco obniża zawartość białka, niemniej pozostają doskonałym źródłem protein, dają rzadkie poczucie oleistego aksamitu w ustach i znakomicie chronią system sercowo-naczyniowy. Skorupiaki i mięczaki są zarazem chude i ubogie w węglowodany, więc bogate w proteiny. Tradycyjnie odradza się spożywanie skorupiaków ze względu na wysoką zawartość cholesterolu, lecz ponieważ jest on skoncentrowany w głowie zwierzęcia (w tzw. koralu), a nie w mięsie, bez obawy - można spożywać krewetki, kraby i inne owoce morza, jeśli usuniemy koral głowy.

Ważnym źródłem protein są jaja. Żółtko zawiera taką ilość cholesterolu i tłuszczu, że należy unikać jego nadmiernego spożywania przy skłonności do nadwagi. Za to białko jaja zawiera proteiny najbardziej czyste i pełnowartościowe, dlatego zawsze służyło jako standard, z którym porównywane były inne formy białka.

Białka roślinne znajdują się w większości zbóż i roślin strączkowych, ale są one zbyt bogate w węglowodany, by mogły być wprowadzone do kuracji, której skuteczność opiera się na możliwie najczystszych proteinach. W dodatku poza soją proteiny te mają niewielką wartość biologiczną i brakuje, im niektórych niezbędnych aminokwasów, dlatego nie można zbyt długo opierać odżywiania wyłącznie na białkach pochodzenia roślinnego.

Człowiek jest mięsożernym łowcą

Należ)') zdać sobie sprawę, że człowiek wy dobył się ze swej zwierzęcej natury dzięki temu, że stał się mięsożerny. Jego małpi przodkowie, podobnie jak występujące obecnie małpy człekokształtne, byli przede wszystkim wegetarianami, nawet jeśli sporadycznie zdarzało im się zapolować na inne zwierzęta. Stając się polującym w grupie myśliwym i przez to konsumentem mięsa, człowiek mógł ukształtować swoje czysto ludzkie cechy. Organizm ludzki wyposażony jest w układ trawienny i wydalniczy pozwalający na nieograniczone spożycie mięs i ryb.

Trawienie, utrata kalorii i sytość

Białka są składnikiem odżywczym, którego trawienie trwa najdłużej i jest najbardziej pracochłonne. Na rozłożenie i przyswojenie protein organizm potrzebuje ponad trzech godzin. Powód jcsr prosty. Molekuły protein są długimi

łańcuchami o silnie spojonych ogniwach. Aby pokonać ich opór, potrzebny jest proces dokładnego rozdrobnienia i przeżucia treści pokarmowej w jamie ustnej, mozolne, mechaniczne roztarcie w żołądku, a przede wszystkim sprzężona akcja różnorodnych soków trzustkowych.

Organizm drogo opłaca tę ciężką pracę pozyskiwania energii z pożywienia, ponieważ – jak policzono - by uzyskać 100 kalorii z pokarmu białkowego, organizm musi zużyć ich blisko 30. Można podsumować tę właściwość, stwierdzając, że swoiście dynamiczne działanie białek wynosi 30%, w przypadku tłuszczów zaś jest to 12%, a węglowodanów 7%,

Należy pamiętać, że jeśli osoba pragnąca schudnąć spożywa mięso, rybę lub chudy jogurt, już samo trawienie zmusza jej organizm do wysiłku, powodując tym samym utratę kalorii, co zmniejsza wartość energetyczną posiłku. Ta właściwość białek jest ząrem szczególnie korzystna. Omówię to bardziej szczegółowo przy wyjaśnianiu mechanizmu działania kuracji opartej na czystych proteinach.

Ponadto, ponieważ białka są trawione i przyswajane powoli, opóźniony zostaje proces opróżniania żołądka, co wzmaga poczucie przejedzenia i sytości.

jedyny niezbędny do życia składnik odżywczy nieodzowny przy każdym posiłku

Z trzech uniwersalnych składników odżywczych jedynie białka są niezbędne do naszej egzystencji.

Najmniej potrzebne są węglowodany, ponieważ organizm ludzki potrafi produkować glukozę, to znaczy cukier, z mięsa lub tłuszczu. Dzieje się tak, kiedy pozbawieni pokarmu lub na diecie czerpiemy z zapasów odłożonego tłuszczu i przerabiamy go na glukozę niezbędną do funkcjonowania mięśni i mózgu.

Podobnie jest z tłuszczami, które otyły z łatwością produkuje z nadmiaru słodyczy i mięsa, odkładając w postaci tkanki tłuszczowej.

Człowiek nic posiada jednak żadnych środków metabolicznych do syntetyzowania białek. Tymczasem sam fakt życia, podtrzymywanie pracy systemu mięśniowego, odnowa czerwonych ciałek krwi, gojenie się ran, porost włosów czy nawet działanie pamięci, wszystkie te funkcje życiowe wymagają białek, a dzienne minimum wynosi jeden gram na kilogram masy ciała.

W razie niedoboru organizm zmuszony jest czerpać z własnych zapasów, głównie z mięśni, ale również ze skóry, a nawet z kości, lak właśnie się dzieje, kiedy stosujemy nierozsądne diety, jak dieta wodna lub diera Beverly Hills oparta wyłącznie na egzotycznych owocach, słynna kuracja gwiazd Hollywood, które musiały w niej utopić, jeśli rzeczywiście jej przestrzegały, znaczną część swojej siły uwodzenia.

Osoba starająca się schudnąć musi pamiętać, że nawet najbardziej restrykcyjna kuracja powinna dostarczyć nie mniej niż jeden gram białek dziennie na każdy kilogram masy ciała i że dawka ta powinna być rozdzielona równomiernie na trzy posiłki. Niepełnowartościowe śniadanie, drożdżówka lub czekoladowy batonik w południe, kolacja składająca się z pizzy i owoców to posiłki niezwykle ubogie w białka i świetny sposób, by pozbawić cerę świeżości oraz zniszczyć zdrowie całego organizmu.

Niska wnrfość kaloryczna protein

Jeden gram białek dostarcza tylko cztery kalorie, dwa razy mniej niż tłuszcz, ale tyle samo co cukier.

Ogromna różnica polega jednak na tym, że białka nawet w pokarmach, które są w nie bardzo bogate, nigdy nie są aż tak skoncentrowane, jak mogą być cukry w kostce lub tłuszcz w oleju czy maśle.

Wszystkie mięsa, ryby i inne proteiny spożywcze dostarczają tylko 50% białek przyswajalnych, pozostała część to uboczne produkty metabolizmu białek i niemożliwe do wykorzystania tkanki uzupełniające. Filet z indyka lub stugramowy stek dostarczają 200 kalorii i jeśli przypomnimy sobie, że organizm musi zużyć 30% ich wartości kalorycznej, czyli 60 kalorii, aby je przyswoić, pozostaje tylko 140 kalorii, których dostarczają te wyśmienite i sycące dania. To równowartość jednej łyżki stołowej oliwy, która wydaje nam się zupełnie nieszkodliwa, kiedy polewamy nią kilka listków sałaty. Tu właśnie, na tym prostym przykładzie, widać, jak kapitalne znaczenie może mieć stosowanie śmiałej diety zalecającej, by przez określony czas spożywać wyłącznie białka.

Dwie ujemne strony protein

/ DROGIE PRODUKTY: ceny produktów proteinowych są raczej wysokie, mięso, ryby czy owoce morza mogą nadwyrężyć skromny budżet. Jajka, drób i podroby są bardziej dostępne, ale w przeliczeniu na gramy jest to mimo wszystko najbardziej luksusowa kategoria produktów. Na szczęście, odkąd kilkadziesiąt lat temu w sklepach pojawił się

nabiał bez zawartości tłuszczu, mamy dostęp do wysokiej jakości białka w bardziej przystępnej cenie.

/ POKARMY OBFITE W UBOCZNE PRODUKTY PRZEMIANY MATERII: W przeciwieństwie do innych pokarmów produkty białkowe nie rozkładają się całkowicie i pod koniec ich rozpadu pozostaje w organizmie pewna liczba ubocznych produktów, jak kwas moczowy, który musi zostać wydalony. Teoretycznie zbyt duże spożycie tych pokarmów mogłoby spowodować zwiększenie zawartości produktów ubocznych i zaszkodzić osobom szczególnie na nie wrażliwym. W praktyce jednak organizm ludzki, a dokładniej mówiąc nerki, doskonale radzi sobie z tym problemem, posiada bowiem specjalne mechanizmy wydalania. Aby jednak sprostać temu zadaniu, nerki bezwzględnie potrzebują zwiększonej ilości wody. Nerki oczyszczają krew z kwasu moczowego pod warunkiem, że zdecydowanie zwiększymy codzienne spożycie wody.

Miałem okazję opisać około sześćdziesięciu przypadków osób cierpiących na podagrę lub mających kamienie moczowe, które stosowały kurację proteinową i zgodziły się ją połączyć z codziennym spożyciem trzech litrów wody. Ci, którzy zaakceptowali ten środek ostrożności, kontynuowali dietę, inni nie zostali poddani kuracji. U żadnego z pacjentów nie stwierdzono podwyższenia poziomu kwasu moczowego w trakcie stosowania diety proteinowej, a u jednej trzeciej z nich stwierdzono nawet, że poziom się obniżył.

Należy więc pamiętać o piciu dużej ilości wody, kiedy spożywamy produkty bogate w białka, zwłaszcza w okresie stosowania diety skomponowanej wyłącznie z produktów proteinowych.

Podsumowanie

Należy wymienić podstawowe zasady, które dobra kuracja odchudzająca powinna wziąć pod uwagę:

- / Wrogiem numer jeden każdego, kto zamierza rozpocząć kurację odchudzającą, są bez wątpienia tłuszcze zwierzęce oraz roślinne. Nawet pomijając tłuszcz zawarty w mięsach i rybach, wystarczy wziąć pod uwagę wartość kaloryczną oleju zawartego w sosach czy używanego do smażenia, masła czy śmietany służących do przygotowania wszelkich przystawek, tłuszczu w serach i wędlinach, co wystarczy, aby przyznać tłuszczom pierwszeństwo w dostarczaniu kalorii. Skuteczna i koherentna dieta powinna się zacząć od ograniczenia lub wyeliminowania pokarmów bogatych w tłuszcze./ Trzeba również pamiętać, że tłuszcze zwierzęce są głównym źródłem cholesterolu i trójglicerydów. Należy systematycznie je ograniczać w przypadku ryzyka chorób serca i naczyń krwionośnych.
- / Następnym wrogiem osoby pragnącej schudnąć są węglowodany proste - nie zawarte w zbożu lub roślinach strączkowych wolno przyswajalne cukry, lecz niemal błyskawicznie przyswajalny biały cukier. Już sama jego obecność ułatwia przejście i przyswojenie innych cukrów. Doskonale do podjadania, może sprawić, że delektując się jego słodkim smakiem, zapomnimy, jak dużo zawiera kalorii.
- / Proteiny mają umiarkowaną wartość kaloryczną: cztery kalorie na gram.
- / Pokarmy o największej zawartości białka, jak mięso i ryby, posiadają siatkę włókien tkanki łącznej bardzo odporną na trawienie, co uniemożliwia ich całkowite przyswojenie przez organizm. Koszt energetyczny metabolizmu białek jest manna z nieba dla otyłego na diecie, który zazwyczaj bardzo łatwo przyswaja kalorie i uwielbia jeść.
- / Swoiste dynamiczne działanie białek to liczba kalorii zużytych na rozłożenie białek w czasie procesu trawienia. Ten koszt energetyczny metabolizmu białek odlicza się od całej podstawowej wartości energetycznej pokarmu. W przypadku, białek zaoszczędza się w ten sposób 30% kalorii, zdecydowanie więcej niż w przypadku wszystkich pozostałych składników odżywczych.
- / Nigdy nie należy poddawać się diecie zawierającej mniej niż 60-80 gramów czystych protein, ponieważ może to grozić zmniejszeniem masy mięśni i zwiotczeniem skóry.
- / Nie należy się obawiać kwasu moczowego, naturalnego produktu ubocznego metabolizmu białek, który zostanie całkowicie wydalony przy dodatkowym spożyciu półtora litra wody dziennie.
/ Należy pamiętać, że im wolniej pokarm jest przyswajany; tym później pojawi się łaknienie. Pokarmy słodkie są pochłaniane w największej ilości i najszybciej przyswajane, na drugim miejscu znajdują się pokarmy tłuste, a dopiero za nimi proteiny. Ci, którzy bez przerwy czują głód, niech sami wyciągną wnioski.

Czyste proteiny

Sita napędowa planu Protal

Proraljest planem składającym się z czterech połączonych ze sobą i następujących jedna po drugiej kuracji, które mają za zadanie doprowadzić otyłego do wyznaczonej wagi i pomóc mu te wagę utrzymać.

Te cztery następujące po sobie kuracje o coraz mniej surowych zaleceniach mają na celu:

- / pierwsza - szybki start oraz intensywną i stymulującą utratę kilogramów;
- / druga – regularny spadek masy ciała pozwalający dojść do upragnionej wagi;
- / trzecia - utrwalenie świeżo zdobytej i jeszcze niestabilnej wagi; czas trwania tej kuracji ustala się indywidualnie zależnie od liczby utraconych kilogramów (dziesięć dni na każdy kilogram);
- / czwarta - definitywną stabilizację pod warunkiem zachowania ścisłej diety przez jeden dzień w tygodniu do końca życia.

Każda z tych kuracji ma specyficzną zasadę działania i szczególną misję do spełnienia, lecz ich siła i skuteczność wynika z zastosowania diety proteinowej, ścisłej i rygorystycznej, opartej wyłącznie na czystych proteinach w pierwszej fazie uderzeniowej, następnie naprzemiennej z dietą dopuszczającą warzywa w fazie równomiernej utraty wagi, potem zrównoważonej w fazie utrwalania wagi i wreszcie ścisłej, opartej wyłącznie na czystych proteinach, ale stosowanej tylko jeden dzień w tygodniu w fazie ostatecznej stabilizacji.

Kuracja Protal zaczyna się od ścisłej diety proteinowej trwającej od dwóch do siedmiu dni. Dzięki temu, że działa na organizm przez zaskoczenie, początek kuracji jest niezwykle skuteczny.

Ta sama dieta, stosowana naprzemiennie, nadaje moc i rytm naprzemiennej kuracji proteinowej, doprowadzając do uzyskania upragnionej wagi,

Dieta proteinowa, stosowana okazjonalnie, jest również filarem fazy utrwalania wagi, okresu przejściowego między spadkiem masy ciała i powrotem do normalnego odżywiania.

Ona też, stosowana do końca życia, ale tylko przez jeden dzień w tygodniu, pozwala ostatecznie ustabilizować wagę i w zamian za ten okresowy wysiłek pozwala żyć i jeść bez poczucia winy i bez szczególnych restrykcji przez pozostałe sześć dni w tygodniu.

Przyjmując, że dieta oparta na czystych proteinach jest siłą napędową planu Protal i składających się na niego czterech kuracji, należy teraz, przed wprowadzeniem go w życie, opisać szczególnie sposób jej działania, wyjaśnić, na czym polega jej imponująca skuteczność i w ten sposób w pełni wykorzystać możliwości, jakie przed nami otwiera.

Jak działa dieta oparta na czystych proteinach? Następnym rozdział przyniesie odpowiedź na to pytanie.

KURACJA TA MUSI DOSTARCZAĆ WYŁĄCZNIE PROTEIN

Gdzie znajdujemy czyste proteiny?

Podstawę żywej materii, zarówno zwierzęcej, jak i roślinnej, stanowią białka, co oznacza, że są one obecne w większości znanych produktów żywnościowych. Lecz by dieta proteinowa mogła być w pełni skuteczna i umożliwić stosującej ją osobie skorzystanie ze wszystkich efektów, jakie ta kuracja oferuje, powinna się opierać na produktach, w których składzie znajdują się niemal wyłącznie czyste proteiny. W praktyce, poza białkiem jaja, żaden pokarm nie składa się wyłącznie z protein,

Rośliny, nawet te wysokobiałkowe, są zbyt bogate w węglowodany. Dotyczy to wszystkich zbóż i roślin mączystych strączkowych oraz zawierających skrobię, w tym także soi znanej z wysokiej jakości zawartych w niej białek, lecz zbyt tłustej i bogatej w węglowodany. Z tego względu nic możemy opierać naszej diety na tych roślinach.

Podobnie jest z produktami pochodzenia zwierzęcego, które zawierają więcej białka niż rośliny, ale większość z nich jest zbyt tłusta. Dotyczy to wieprzowiny, baraniny, jagnięciny, zbyt tłustego drobiu, jak gęś czy kaczka, i wielu partii wołowiny oraz cielęciny.

Istnieje jednak kilka produktów pochodzenia zwierzęcego, które, mimo że nie są czystymi białkami, są bliskie ideału i dlatego będą odgrywały bardzo ważną rolę w planie Protal:

- / konina z wyjątkiem łaty;

/ wołowina z wyjątkiem antrykotu z kością, rozbratla z kością oraz kawałków do duszenia i na rosół;
/ cielęcina na grilla;
/ drób z wyjątkiem kaczki i gęsi;
/ ryby, w tym również re o niebieskiej skórce, których tłuszcz znakomicie chroni serce i układ krążenia; / skorupiaki i mięczaki;
/ jajka, których białko składa się wyłącznie z protein, ale żółtko zawiera pewną ilość tłuszczu; / chudy nabiał bardzo bogaty w białka i zupełnie pozbawiony tłuszczu. Zawiera jednak ślady węglowodanów, szczególnie te produkty które są słodzone aspartamem lub aromatyzowane pulpą owocową. Jednak tylko śladowa obecność węglowodanów i walory smakowe tych produktów pozwalają zaliczyć je do pokarmów zasadniczo proteinowych stanowiących siłę uderzeniową planu Protal.

Jak działają białka?

Czystość protein zmniejsza ich kaloryczność

Wszystkie gatunki zwierząt żywią się pokarmami złożonymi z połączenia wyłącznie trzech znanych składników odżywczych: białek, tłuszczów i węglowodanów. Ale dla każdego gatunku istnieje właściwa, idealna proporcja tych trzech składników. Optymalną proporcję dla człowieka wyraża schemat 5-3-2, to znaczy 5 części węglowodanów, 3 części tłuszczów i 2 części białek. Podobną proporcję tych składników ma kobiece mleko.

Jeśli skład kęsa pokarmowego zachowuje tę właściwą dla człowieka proporcję, przyswajanie kalorii w jelicie cienkim odbywa się z maksymalną efektywnością, a wydajność energetyczna pożywienia jest tak duża, że może powodować przybranie na wadze.

Wystarczy zatem zmienić tę optymalną proporcję, aby zakłócić absorpcję kalorii i obniżyć energetyczną wydajność pokarmów. Teoretycznie najbardziej radykalną zmianą, jaką można sobie wyobrazić, najintensywniej zmniejszającą absorpcję kalorii, byłoby ograniczenie się do spożywania tylko jednego składnika odżywczego. W praktyce, mimo prób w Stanach Zjednoczonych z węglowodanami (dieta Beverly Hills proponująca wyłącznie owoce • >,;::otyczn) i z tłuszczami (dieta Eskimosa), odżywianie sprowadzone wyłącznie do cukrów lub tłuszczów jest trudne do zrealizowania i obciążone negatywnymi konsekwencjami. Zbyt wicie cukru może spowodować pojawienie się cukrzycy, a nadmiar tłuszczów, poza tym że prędzej czy później wywoła nudności, stwarza ryzyko otluszczenia serca i naczyń krwionośnych. Ponadto niedobór białek niezbędnych do życia zmusiłby organizm do czerpania ich z własnych mięśni.

Ograniczenie odżywiania do jednego składnika jest więc dopuszczalne tylko wtedy, kiedy tym składnikiem będą białka. Takie rozwiązanie jest możliwe do zaakceptowania, ponieważ nie naraża osoby stosującej dietę na schorzenia układu sercowo-naczyniowego i z definicji wyklucza jakikolwiek niedobór białka, laka dicta poza tym jest smaczna.

Gdy uda nam się oprzeć odżywianie wyłącznie na białkach, organy trawienia będą z ogromnym trudem pracowały nad kęsem pokarmu, do którego nie są zaprogramowane i z którego wartości kalorycznej nic mogą w pełni skorzystać. Znajdą się one w pozycji dwutakowego silnika skonstruowanego na benzynę i olej, który ktoś stara się uruchomić czystą benzyną. Po dłuższym postępowaniu silnik gaśnie, nic mogąc wykorzystać dostarczonego mu paliwa.

W takiej sytuacji organizm zadowala się czerpaniem białek koniecznych do podtrzymania funkcji organów (mięśni, krwinek, skóry, włosów, paznokci), a pozostałe kalorie zużywa zle i tylko częściowo.

Przyswajanie białek pociąga duże zużycie kalorii (Ab)- dobrze zrozumieć tę drugą właściwość białek, która upływa na skuteczność metody Proral, niezbędne jest zaznajomienie się z pojęciem SDD, czyli swoiście dynamicznym działaniem pokarmów. SDD to wysiłek lub wydatek energetyczny organizmu, aby rozłożyć składniki pokarmowe na związki proste, bo tylko w takiej formie mogą być wchłonięte do krwiobiegu. Wielkość tego wysiłku zależy od konsystencji i struktury molekularnej pokarmu.

Kiedy spożywamy 100 kalorii cukru w kostkach, który jest łatwo przyswajalnym węglowodanem złożonym z prostych molekuł, absorpcja jest szybka i praca ta kosztuje organizm tylko 7 kalorii. Do wykorzystania pozostają więc 93 kalorie. SDD hydratów węgla wynosi 7%.

Kiedy spożywamy 100 kalorii masła lub oliwy, przyswajanie jest trochę bardziej pracochłonne i kosztuje nas 12

kalorii, pozostawiając organizmowi 88 kalorii. SDD tłuszczów wynosi 12%.

Aby przyswoić 100 kalorii czystych białek, jak białko jaja, chuda ryba lub biały chudy ser, rachunek okazuje się olbrzymi, bowiem białka zbudowane są z bardzo długich łańcuchów molekuł, których podstawowe ogniwa - aminokwasy, są ze sobą tak silnie połączone, że ich rozdzielenie wymaga dużo większej pracy. Na ich przyswojenie trzeba zużyć 30 kalorii, pozostawiając organizmowi już tylko 70, czyli SDD białek wynosi 30%.

Przyswajanie białek jest poważną wewnętrzną pracą organizmu, w czasie której wyzwala się ciepło i podwyższa się temperatura ciała, co wyjaśnia, dlaczego odradza się kąpiel w zimnej wodzie po posiłku bogatym w białka, różnica temperatur może bowiem spowodować szok termiczny.

Ta charakterystyczna cecha białek, irytująca spieszących się do kąpeli, jest błogosławieństwem dla otyłych z łatwością przyswajających kalorie. Pozwala im bezboleśnie zaoszczędzić trochę kalorii i jeść bez ciągłego myślenia o konsekwencjach.

Pod koniec dnia, na 1500 kalorii skonsumowanych protein - co oznacza pożywe jedzenie - po procesie trawienia w organizmie pozostaje ich już tylko 1000. To jest właśnie klucz do planu Protal i jeden z zasadniczych powodów jego skuteczności. Ale to nic wszystko...
Białka zmniejszają apetyt

Spożywanie pokarmów słodkich lub tłustych, łatwo trawionych i przyswajalnych, powoduje tylko chwilowe uczucie sytości, po którym przedwcześnie powraca głód. Udowodniono, że podjadanie słodkich lub tłustych produktów nie opóźnia ponownego nadejścia głodu, nie sprawia też, że w czasie następnego posiłku zjemy mniej. Natomiast podjadanie produktów bogatych w białka opóźnia godzinę następnego posiłku i skłania do spożycia mniejszej ilości pokarmu.

Spożywanie wyłącznie pokarmów proteinowych powoduje ponadto wytwarzanie naturalnych biomarkerów uczucia sytości, co zaspokaja głód na dłużej. Po dwóch czy trzech dniach odżywiania opartego wyłącznie na proteinach, uczucie głodu znika i Protal może być kontynuowany bez naturalnej groźby, która wisi nad większością innych diet – groźby głodu.

Białka przeciwdziałają obrzękom i zatrzymywaniu wody

Niektóre kuracje odchudzające lub sposoby odżywiania się znane są jako „hydrofilowe”, na przykład dieta oparta głównie na produktach roślinnych, obfita w owoce, jarzyny i sole mineralne, ponieważ sprzyjają zatrzymywaniu wody w organizmie, czego natychmiastowym skutkiem są opuchnięcia.

W przeciwieństwie do nich diety bogate w białka są raczej „hydrofobowe”, ułatwiają wydalanie moczu i osuszają tkanki przepelnione wodą, stan szczególnie nieprzyjemny przed miesiączką lub w okresie premenopauzy.

Dieta uderzeniowa planu Protal złożona wyłącznie z produktów wysokobiałkowych jest kuracją, która najskuteczniej usuwa nadmiar wody z organizmu. Ta właściwość jest szczególnie korzystna dla kobiet. Mężczyzna tyje przede wszystkim dlatego, że zbyt dużo je i magazynuje nadmiar kalorii w postaci tłuszczu. U kobiety mechanizm tycia jest często bardziej złożony i związany z zatrzymywaniem wody, co hamuje i zmniejsza efekty kuracji odchudzających.

W niektórych momentach cyklu menstruacyjnego, cztery lub pięć dni przed krwawieniem, lub na niektórych rozdrożach życia kobiety, jak dojrzewanie płciowe, klimakterium, czasami w pełni dojrzałości płciowej, pod wpływem zakłóceń hormonalnych kobiety, szczególnie te z nadwagą, zaczynają zatrzymywać wodę i czują się napęczniałe, wzdęte, spuchnięte na twarzy po przebudzeniu, nie mogą zdjąć pierścionków z serdelkowskich palców, mają ciężkie i spuchnięte nogi w kostkach. Temu zatrzymywaniu wody towarzyszy przybranie na wadze - Jest ono zazwyczaj odwracalne, ale może stać się chroniczne.

Zdarza się też, że kobiety te, aby odzyskać linię i uniknąć tycia, poddają się diecie i z przykrością zauważają, że jest ona nieskuteczna.

We wszystkich tych przypadkach - wcale nie takich rzadkich - czyste białka, na których opiera się faza uderzeniowa kuracji Protal, mają natychmiastowe i decydujące działanie. W ciągu kilku dni, a niekiedy wręcz kilku godzin, tkanki przesycone wodą osuszają się, co natychmiast odzwierciedla waga, a towarzyszące temu poczucie zadowolenia i lekkości zwiększa motywację.

Białka zwiększają odporność organizmu. Chodzi tu o właściwość białek doskonale znaną dietetykom i od zawsze zauważaną przez niewtajemniczonych. Zanim zlikwidowano gruźlicę antybiotykami, jednym z podstawowych sposobów jej leczenia było karmienie chorego pożywieniem charakteryzującym się znacznym zwiększeniem proporcji

białek. W Berk-sur- -Mer, nadmorskim kurorcie i uzdrowisku położonym nad kanałem La Manche, zmuszano nawet młodzież w okresie dojrzewania do picia krwi zwierzęcej. Dzisiaj trenerzy zalecają produkty wysokobiałkowe sportowcom, którzy intensywnie trenują. Le- kirze postępują podobnie, aby zwiększyć odporność na infekcje chorych na anemię lub przyspieszyć gojenie się ran.

Warto korzystać z tej właściwości białek, bowiem jakiegokolwiek odchudzanie zawsze osłabia organizm. Zauważyłem, że początkowy okres, na który składają się wyłącznie wysokobiałkowe produkty, jest najbardziej stymulującą fazą planu Protal!. Niektórzy pacjenci zasygnalizowali mi wręcz, że dieta ta wywoływała w nich poczucie euforii pod względem fizycznym oraz mentalnym, i to już pod koniec drugiego dnia.

Czyste białka pozwalają schudnąć
bez utraty masy mięśniowej i bez zwiotczenia skóry

Kie ma w tym nic dziwnego, biorąc pod uwagę, że skóra, jej elastyczna tkanka i mięśnie są zbudowane głównie z białek. Kuracja niedostarczająca odpowiedniej ilości białek zmusiłaby organizm do korzystania z białek znajdujących się w mięśniach i skórze, pozbawiając ją elastyczności, nie mówiąc już o osłabieniu kości, które u kobiety w okresie menopauzy i bez tego są dostatecznie zagrożone. Połączenie tych negatywnych czynników powoduje starzenie się tkanek, skóry, włosów i ogólne pogorszenie wyglądu widoczne dla otoczenia, co może doprowadzić do przedwczesnego przerwania kuracji odchudzającej.

Tymczasem dieta bogata w proteiny a zwłaszcza kuracja złożona wyłącznie z protein - inauguruje plan Protal - nie zagraża białkom, z których zbudowane są tkanki organizmu, ponieważ dostarcza ich w dużej ilości. W tych warunkach szybka i motywująca utrata kilogramów nie odbiera mięśniom sprężystości, skórze blasku i pozwala zeszczupleć bez starzenia się.

Ta właściwość planu Protal może się wydać drugorzędna kobietom młodym, okrągłym, o twardych mięśniach i jędrnej skórze, staje się natomiast niezwykle istotna dla kobiet zbliżających się do okresu menopauzy albo o słabej muskulaturze oraz delikatnej i cienkiej skórze. Warto wspomnieć, że widzi się dzisiaj zbyt: wiele kobiet, które dbają o swój wygląd, patrząc wyłącznie na wskaznik wagi. tymczasem waga nie może i nie powinna odgrywać zasadniczej roli. Piękna cera, sprężystość skóry, jedność ciała, wszystko to decyduje o wyglądzie kobiety.

KURACJA TA MUSI BYĆ BARDZO OBFITA W WODĘ

Problem wody zawsze nieco zbija z tropu. Na ten temat krążą różnorodne zdania oraz opinie i zawsze znajdzie się jakiś pseudonim głośzący poglądy przeciwny temu, który słyszeliście poprzedniego dnia.

Otóż problem ten nie jest zwykłym marketingowym pomysłem przemysłu dietetycznego, grzechotką do zabawiania osób pragnących być szczupłymi. To bardzo ważna kwestia, która mimo olbrzymich wysiłków podejmowanych wspólnie przez prasę, lekarzy, sprzedawców wód i ludzi kierujących się zwykłym zdrowym rozsądkiem nigdy nie przebiła się dostatecznie do opinii publicznej ani do odchudzających się.

Wydawałoby się, że aby się pozbyć zapasów tłuszczu, należy przede wszystkim spalić kalorii, ale spalanie, mimo że niezbędne, nie wystarczy. Zeszczupleć to zarówno spalić, jak i usunąć.

Co pomyślałaby pani domu o niewypłukanym praniu czy naczygniach? Podobnie jest chudnięciem i trzeba to jasno powiedzieć. Kuracja odchudzająca, której nie towarzyszy odpowiednia dzienna racja wody, jest kuracją złą. Nic tylko jest mało skuteczna, ale przyczynia się do nagromadzenia w organizmie szkodliwych ubocznych produktów przemiany materii.

Woda oczyszcza i poprawia wyniki kuracji Nie ulega wątpliwości, że im więcej się pije wody i wydalą mocz, tym większe daje to nerkom możliwości usunięcia ubocznych produktów przemiany materii. Woda jest więc najlepszym naturalnym środkiem moczopędnym. Zadziwiająco, jak mało ludzi pije wystarczająco dużo wody.

Tysiące codziennych spraw opóźnia i w końcu tłumi naturalne uczucie pragnienia. Mijają dni i tygodnie, pragnienie zanika i przestaje odgrywać rolę sygnalizatora odwodnienia tkanek.

Wiele kobiet, których pęcherz moczowy jest mniejszy i bardziej wrażliwy niż u mężczyzn, wstrzymuje się od picia, aby uniknąć ciągłego wychodzenia do ubikacji w czasie pracy lub podczas podróży czy choćby z powodu niechęci do korzystania z toalet publicznych,

Jednak to, co byłoby do przyjęcia w normalnych warunkach, jest absolutnie zakazane podczas kuracji

odchudzającej. Jeżeli większość argumentów związanych z higieną wydaje się złudna, jest jeden, który zawsze przekona:

Niedobór wody w czasie odchudzania jest nie tylko toksyczny dla organizmu, ale może również zmniejszyć lub całkowi cie zablokować utratę wagi i zniweczyć wiele wysiłków. Dlaczego?

W trakcie kuracji odchudzającej ludzki mechanizm spalania tłuszczu działa jak każdy silnik spalinowy. Spalona energia wydziela ciepło i spaliny.

Jeśli spaliny te nie są regularnie usuwane przez pracę nerek w górnej części układu pokarmowego, ich akumulacja w dolnej części doprowadzi wcześniej czy później do przerwania spalania i uniemożliwi jakąkolwiek utratę wagi, nawet jeśli stosujemy się dokładnie do zaleceń diety. Tak samo byłoby z silnikiem samochodu, któremu zatkało rurę wydechową, lub z kominkiem, ..: którego nie wybierano popiołu – i jeden, i drugi zadusiłby się, zgasi pod stosem odpadów.

Błędy żywieniowe otyłego, nagromadzenie złych przyzwyczajeń, stosowanie zbyt ostrych lub niekonsekwentnych diet, wszystko to rozleniwiło jego nerki. Osoba otyła bardziej niż ktokolwiek inny potrzebuje bardzo dużych ilości wody, aby rozruszać swoje organy wydalania.

Początkowo operacja ta może wydawać się nieprzyjemna i męcząca, szczególnie zimą, ale przyzwyczajenie stopniowo bierze górę i staje się potrzebą dzięki przyjemnemu poczuciu wewnętrznego oczyszczenia i skuteczniejszego chudnięcia.

Połączenie wody i białek silnie działa na cellulit

Dotyczy to tylko kobiet, bowiem cellulit to tkanka tłuszczowa, która pod wpływem hormonów gromadzi się i odkłada w typowych dla kobiet miejscach: na udach, biodrach i kolanach.

Zauważyłem, że nawet w przypadkach najbardziej opornych pacjentek, których diety bardzo często są nieskuteczne, kuracja proteinowa w połączeniu z ograniczeniem spożycia soli i zwiększoną konsumpcją lekko m metalizowanej wody pozwalały na bardziej harmonijną utratę wagi i umiarkowane, ale rzeczywiste zeszczuplenie w tak niewdzięcznych miejscach, jak uda czy wewnętrzna część kolan.

U takiej pacjentki plan Protal w porównaniu z innymi kuracjami odchudzającymi stosowanymi w różnych momentach życia pozwalał przy takiej samej liczbie utraconych kilogramów na największą utratę centymetrów w biodrach i udach.

Wyniki te można wyjaśnić wodoszczelnym działaniem białek i intensywną filtracją nerek dzięki spożyciu bardzo dużych ilości wody. Woda dostaje się do wszystkich tkanek, także tych dotkniętych skórą pomarańczową. Wpływa do nich nieskazitelnie czysta, a wypływa słona i zanieczyszczona. Do akcji usunięcia soli i toksyn z komórek dochodzi jeszcze silne działanie spalania białek, co razem przynosi efekt w postaci zmniejszenia cellulitu. Jest to, co prawda, działanie raczej skromne i tylko częściowe, ale i tak wyjątkowe jak na kurację odchudzającą, ponieważ większość znanych diet nie ma żadnego wpływu na cellulit.

Kiedy należy pić wodę?

W "biurowej podświadomości wciąż pokutuje wiele przestarzałych i nieprawdziwych opinii, które każą nam wierzyć, że lepiej jest pić między posiłkami, aby uniknąć zatrzymywania wody przez pokarmy. Tymczasem unikanie picia w czasie posiłku nie ma żadnego fizjologicznego uzasadnienia, co więcej, może przynieść skutek odwrotny do zamierzonego.

Niepicie w czasie posiłku, gdy pojawia się pragnienie - a picie jest wtedy łatwe oraz przyjemne - grozi stłumieniem pragnienia i zapomnieniem o picciu w ciągu dnia, kiedy pochłonie nas całkowicie praca oraz codzienne czynności.

Podczas kuracji Prot.il, szczególnie w fazie uderzeniowej, należy koniecznie - poza wyjątkowymi przypadkami zatrzymywania wody w organizmie z powodu zaburzeń hormonalnych lub niewydolności nerek - pić półtora litra wody dziennie, najlepiej mineralnej, ale również pod jakąkolwiek inną postacią - herbaty, kawy czy ziółek.

Kubek herbaty na śniadanie, szklanka wody do południa, dwie następne do drugiego śniadania czy lunchu, po posiłku kawa, szklanka po południu, dwie szklanki do kolacji, i tak oto bez problemu wypijamy dwa litry wody.

Wiele pacjentek mówiło mi, że aby dużo pić mimo braku pragnienia, przyjęły mało elegancki, ale według nich skuteczny zwyczaj picia bezpośrednio z butelki.

Joką wodę pić?

/ W pierwszym okresie planu Prot.il, czyli: fazie uderzeniowej opartej wyłącznie na czystych proteinach, należy pić wody ni- skozmincralizownne, lekko moczopędne i lekko przeczyszczające. Trzebi unikać wód, które zawierają zbyr dużo soli.

S I hydroxydase to woda źródłana szczególnie użyteczna w kuracjach oczyszczających, a zwłaszcza w przypadku

nadwagi połączonej z cellulirem pojawiającym się na nogach. Woda ta, sprzedawana w aptekach w pojedynczych butelkach, może być z powodzeniem włączona do planu Protal. Należy pić na czczo jedną butelkę dziennie.

y Ci, którzy mają zwyczaj pić filtrowaną wodę z kranu, mogą to robić nadal. Najważniejsza jest taka ilość wypitej wody, by pobudzić nerki, a nie jej specyficzny skład chemiczny.

/ Podobnie z wszelkimi naparami, ziółkami, herbatą, werbeną, lipą czy miętą. Wszyscy, którzy są do nich przyzwyczajeni i szczególnie zimą wolą pić napoje gorące, aby się rozgrzać, mogą się dalej delektować ich smakiem.

/ Picie napojów gazowanych light, przede wszystkim coca- coli light, która jest dziś tak samo rozpowszechniona jak normalna coca-cola, jest nie tylko dozwolone. Sam nabrałem zwyczaju, by doradzać picie takich napojów w czasie kuracji odchudzających z kilku względów. Przede wszystkim wielu ludziom łatwiej wypić dwa zalecane litry płynów w takiej postaci. Ponadto zawartość cukrów i kalorii w tych napojach jest praktycznie żadna, jedna kaloria na szklankę, co odpowiada zaledwie wartości kalorycznej jednego orzeszka ziemnego na dużą butelkę. Cola light, tak jak i zwykła coca-cola, jest wymyślną mieszanką intensywnych smaków, a jej częste picie, szczególnie przez łasucha poszukującego słodkich doznań, może zmniejszyć chęć na coś słodkiego do zjedzenia. Wiele moich pacjentek stwierdziło, że pokrzepiające i beztrioskie spożywanie napojów gazowanych light bardzo im pomogło w trakcie kuracji. Jedynym wyjątkiem jest dieta u dzieci i młodzieży, doświadczenie wykazało bowiem, że w tym wieku „cukier zastępczy” źle odgrywa swoją rolę i w bardzo znikomym stopniu osłabia potrzebę zjedzenia czegoś słodkiego. Ponadto nieograniczone spożycie słodkich napojów może wytworzyć przyzwyczajenie picia nie po to,

aby ugasić pragnienie, lecz dla samej przyjemności, i później może się przerodzić w bardziej niepokojące uzależnienia.

Woda jest najlepszym naturalnym środkiem sycącym

W języku potocznym często utożsamia się uczucie ssania w żołądku z uczuciem głodu, co nie jest całkiem błędne. Wypita w czasie posiłku i zmieszana z pokarmami woda zwiększa całkowitą objętość kęsa pokarmowego, powoduje rozciągnięcie żołądka i wrażenie zaspokojenia głodu, co jest pierwszą oznaką sytości lub przejedzenia. To kolejny argument za tym, aby pić przy stole. Doświadczenie dowodzi też, że efekt gesru picia i wypełnienia jamy ustnej działa również poza posiłkami, na przykład w najbardziej niebezpiecznym w ciągu dnia czasie, między godzinami 17 a 20. Duża szklanka dowolnego napoju często wystarczy, aby zmniejszyć ochotę najedzenie.

Obecnie wśród najbogatszych narodów świata rozprzestrzenia się nowy rodzaj głodu. Jest to głód, który mieszkaniiec Za- ehodu, osaczony przez nieskończony wybór dostępnych na wyciągnięcie ręki produktów żywnościowych, narzuca sobie sam, ale sięgając po te produkty, szybciej się starzeje lub umiera.

Zadziwiające, że w naszych czasach, gdy zwykli ludzie, instytucje i laboratoria farmaceutyczne marzą o odkryciu idealnego środka na zaspokojenie głodu, większość osób, których ten problem dotyczy, odmawia użycia środka tak prostego, nieszkodliwego i skutecznego w zmniejszeniu apetytu, jakim jest woda.

KURACJA TA MUSI ZAWIERAĆ JAK NAJMNIJ SOLI

Sól jest niezbędna do życia i w różnym stopniu obecna we wszystkich pokarmach. Dlatego dodatkowa sól jest niepotrzebna, to tylko przyprawa, która poprawia smak potraw, zaostrza apetyt, a bardzo często używana jest po prostu z przyzwyczajenia. Dieta uboga w sól nie stanowi żadnego zagrożenia

Można, a nawet powinno sio przeżyć cale życie na diecie ubogiej w sol. Sercowcy, chorzy na niewydolność nerek, nadciśnieniowcy używają mało soli i nigdy nie cica pi3. na jej niedobór. Ostrożność powinni zachować tylko niskociśnieniowcy. Dieta zbyt uboga w sól, szczególnie w połączeniu z dużą konsumpcją wody, może zwiększyć filtrację krwi, zmniejszyć jej objętość i dodatkowo obniżyć ciśnienie, co może spowodować zmęczenie oraz zawroty głowy przy nagłym wstawaniu. Osoby z niskim ciśnieniem powinny ostrożnie stosować tę dietę i nie przekraczać spożycia półtora litra wody.

Zbyt słone pokarmy
zatrzymują i wiążą wodę w tkankach

W gorących krajach regularnie rozdaje się robotnikom pastylki soli, aby nie odwodnili się na słońcu.

U kobiet, szczególnie tych o dużej aktywności hormonalnej, przed miesiączką, w okresie premenopauzy lub w ciąży, różne części ciała mogą się srać podatne na wchłanianie i zatrzymywanie nie dużych ilości wody.

U tych kobiet plan Protal, kuracja wodoszczelna w całym tego słowa znaczeniu, będzie w pełni skuteczna pod warunkiem ograniczenia do minimum ilości spożywanej soli, co pozwala wypitej wodzie przepłynąć szybciej przez organizm. Niemal identyczne zalecenia otrzymują pacjenci leczeni kortyzonem.

Często słysząc osoby skarżące się, że potrafią w jeden wieczór przybrać na wadze kilogram lub nawet dwa, jeśli na chwilę odstąpią od diety. Zdarza się też, że wzrost masy ciała jest niewspółmierny do rzeczywistej liczby zjedzonych produktów. Kiedy przeanalizujemy posiłek, który doprowadził do tak nagłego przybrania na wadze, okazuje się często, że w żaden sposób nie mógł dostarczyć, takiej liczby kalorii, by organizm mógł przytyć całe dwa kilogramy.

Choć ktoś byłby w stanie w tak krótkim czasie pochłonąć 18 000 kalorii: Chodzi tu o połączenie posiłku zbyt słonego i za bardzo podlanego alkoholem. Połączenie soli z alkoholem wystarczy, aby zwolnić przepływ wypitej wody. Nie należy nigdy zapominać, że litr wody waży kilogram, a dziewięć gramów soli zatrzymuje jeden litr wody w tkankach przez dzień lub dwa.

Jeśli w trakcie kuracji zobowiązania zawodowe lub rodzinne narzucają nam obfite posiłki i zmusza nas to do odstępstwa od zaleceń diety, nie powinniśmy w tym czasie zbyt dużo soli i pić zbyt dużo alkoholu, a przede wszystkim nie powinniśmy się ważyć następnego dnia rano, bo widząc gwałtowne przybranie na wadze, można tracić zapał, determinację i wiarę w siebie. Należy poczekać dzień lub dwa, zaostrzając nieco dietę, zwiększając spożycie wody lekko mineralizowanej, ograniczając sól, a zastosowanie tych trzech środków wystarczy, aby powrócić do poprzedniej wagi.

Sól zwiększa apetyt, a jej ograniczenie zmniejsza go

Potrawy słone zwiększają wydzielanie śliny i soku żołądkowego, co z kolei pobudza apetyt

I przeciwnie. Potrawy mało słone bardzo lekko stymulują sok trawienno-żołądkowy i nie wzmagają apetytu. Niestety brak soli gasi także pragnienie, a osoba poddająca się kuracji Protal musi narzucić sobie -- szczególnie w pierwszych dniach diety -- zwiększone spożycie napojów, aby wywołać w organizmie; większe zapotrzebowanie na płyny i spowodować powrót naturalnego pragnienia.

Podsumowanie 1) Dieta oparta na czystych proteinach, czyli ta, od której rozpoczynamy i która stanowi r-ile napędową czterech połączonych w planie Protal diet, nie jest kuracją podobną do żadnej innej. Jedynie ona opiera się wyłącznie na jednym podstawowym składniku odżywczym i wyłącznie na jednej ściśle zdefiniowanej kategorii produktów o maksymalnej zawartości białka.

W tej diecie i na wszystkich kolejnych etapach planu Protal należy zapomnieć o liczeniu kalorii. Spożycie ich w małej czy dużej liczbie ma znikomy wpływ na rezultat, najważniejsze, by nie wykraczać poza jedną, jasno ustaloną kategorię produktów.

Protal jest jedyną kuracją, której sekret tkwi w tym, że je się dużo, wręcz na zapas, zanim pojawi się głód, bo kiedy się pojawi, stanie się niemożliwy do opanowania i nie da się zaspokoić tylko proteinami, na które pozwala dieta, ale skłoni wszystkich nieostrożnych do sięgnięcia po produkty gratyfikujące, o niskiej wartości odżywczej i olbrzymim ładunku emocjonalnym, słodkie i tłuste, kaloryczne i destabilizujące.

Skuteczność planu Protal całkowicie zależy od selekcji pokarmów: jest piorunująca, gdy odżywianie ogranicza się do wybranej kategorii produktów, a dużo mniejsza i sprowadzona do smutnej reguły liczenia kalorii, gdy się od tej kategorii odchodzi.

Tej kuracji nie można się poddać połowicznie. Rządzi ją zasada: „wszystko albo nic” nie tylko uzasadniająca jej metaboliczną skuteczność, ale i niezwykle działanie psychologiczne, jakie ma na otyłych funkcjonujących przeciwieństwo według tej samej zasady.

Człowiek otyły często jest obdarzony temperamentem nieznanym umiaru - jest równie ascetyczny w wysiłku, co spontaniczny w swawolach, dlatego na każdym z czterech etapów kuracji Protal znajdzie przedsięwzięcie na swoją miarę.

Podobieństwa między profilem psychologicznym otyłego a strukturą kuracji tworzą związek, którego znaczenie

trudno zrozumieć niewtajemniczonym, ale w praktyce to on decyduje o skuteczności diety. Wzajemne przystosowanie wytwarza mocne przekonanie do kuracji, co ułatwia trzymanie na wadze, i nabiera pełnego znaczenia na etapie ostatecznej stabilizacji, kiedy wszystko opiera się na jednym dniu diety proteinowej na tydzień, dniu wyrównania strat, punktowego i skutecznego uderzenia, które jedynie w tej formie może być zaakceptowane przez wszystkich od lat walczących ze skłonnością do nadwagi.

Plan Protal! w codziennej praktyce

Doszliśmy do decydującego momentu wprowadzania planu Pro- tal w czyn. Wiemy reraż wszystko, co jest konieczne do zrozumienia zasady działania i skuteczności czterech składających się na niego diet.

W teoretycznym wstępie starałem się wytłumaczyć, że nie jest się otyłym przez przypadek i tusza, której dziś chcecie się pozbyć, jest częścią was samych, odrzucacie ją, ale ona jest odzwierciedleniem waszej natury, psychiki i osobowości. Mówi także o waszych genach i wrodzonej skłonności do tycia, waszej historii, funkcjonowaniu metabolizmu, charakterze, emocjach i bardzo często o szczególnym sposobie korzystania z przyjemności, jaki daje jedzenie łagodzące wasze małe i duże przykrości życiowe.

Pokazuje to, że sprawa nie jest tak prosta, na jaką wygląda, i wyjaśnia, dlaczego tyle osób - w tym być może również

I wy - poniosło porażkę i mnóstwo kuracji nie przyniosło żadnych rezultatów.

Walka z tak potężną i pierwotną siłą, jaką jest potrzeba jedzenia, siłą pochodzącą z głębi jestestwa, wręcz zwierzęcą, nieokiełznaną, która zbija wszelkie rozsądne argumenty, nie może oczywiście opierać się na zwykłej, racjonalnej nauce zasad zdrowego żywienia, nawet najbardziej sensownej, ani tym bardziej na nadziei, że otyły może się sam kontrolować.

Aby mieć jakąkolwiek szansę przeciwstawienia się sile instynktu, należy walczyć z nim jego własną bronią, posługiwać się jego środkami, językiem i argumentacją o tym samym instynktownym podłożu.

Strach przed chorobą, potrzeba przynależności do grupy i przystosowania się do obowiązujących kryteriów mają to właśnie podłoże i są jedynym instynktownym murem obronnym zdolnym dzisiaj zmotywować i zmobilizować otyłego, ale wyciszają się przy pierwszej zmianie na lepsze, kiedy tylko poprawia się wygląd, ubrania stają się luźniejsze, a zadyszka przy wchodzeniu na schody znika.

Aby kuracja, a jeszcze lepiej całościowy plan działania został w ogóle podjęty, a później przestrzegany przez osobę otyłą, musi posłużyć się innym instynktownym bodźcem - argumentem autorytetu.

Musi być sformułowany przez zewnętrzny autorytet, wolę, która zastępuje wolę otyłego i stawia precyzyjne warunki nie- podlegające interpretacji ani dyskusji, a przede wszystkim podtrzymywane w możliwej do zaakceptowania formie tak długo, jak długo zamierza się zachować osiągnięte wyniki.

Zbudowałem plan Protal, wykorzystując niezwykłą skuteczność naprzemiennej kuracji proteinowej, przystosowując go z biegiem lat do szczególnej psychiki osoby otyłej, przygotowując jej zestaw niezawodnych wskazań, które ukierunkowują jej skłonność do przesady i gwałtowną naturę, a także heroizm i entuzjazm, z jakimi wyrównuje swój brak wytrwałości w staraniach.

Z biegiem czasu zrozumiałem również, że żadna pojedyncza kuracja odchudzająca nie może sprostać tak trudnemu zadaniu, skonstruowałem więc globalny i spójny plan, w którym następują po sobie cztery uzupełniające się kuracje, aby osoba otyła nigdy nie została sama na samą ze swoimi pokusami i słabościami.

Nadszedł zatem moment, aby opisać, jak wprowadzić w życie ten „czteropiętrowy” plan.

Faza uderzeniowa: Kuracja oparta wyłącznie na proteinach

Niezależnie od warunków stosowania, czasu trwania i szczegółowych zaleceń plan Protal zaczyna się zawsze od kuracji opartej na czystych proteinach. Zalecam ją, aby wywołać impuls psychologiczny i efekt metabolicznego zaskoczenia, których wspólne działanie pociąga za sobą pierwszy decydujący spadek wagi.

Przedstawię teraz szczegółowo wszystkie produkty żywnościowe, które będą wam towarzyszyć w pierwszej fazie, dodam do tego opis kilku rad ułatwiających dokonywanie wyborów.

Ile czasu powinien trwać pierwszy etap, aby początek kuracji był skuteczny i spełnił swoją funkcję? Na to niezwykle ważne pytanie nie ma standardowej odpowiedzi. Czas trwania powinien być dostosowany do każdego przypadku. Zależy przede wszystkim od liczby kilogramów, które zamierzamy stracić, ale również od wieku, liczby wcześniej stosowanych kuracji odchudzających, motywacji i szczególnego upodobania do pokarmów bogatych w proteiny.

Podam wam niezwykle precyzyjne informacje dotyczące rezultatów, jakich możecie się spodziewać po tej kuracji, oczywiście pod warunkiem że będziecie się skrupulatnie stosować do zaleceń diety i odpowiednio dobierzecie czas jej trwania. Zasygnalizuję również różnorodne reakcje, z jakimi możecie się spotkać w okresie początkowym. Dozwolone produkty

W tym okresie, który będzie trwał od jednego do dziesięciu dni, nnu .. prawo do ośmiu niżej wyszczególnionych kategorii pokarmów.

Możecie jeść produkty z tych ośmiu kategorii bez żadnych ogniu, czai, według własnych upodobań i niezależnie od pory dnia.

Wolno wam również mieszać te pokarmy.

Możecie wybrać te produkty, które lubicie, i nie uwzględniać innych; dozwolone jest odżywianie się wyłącznie jedną kategorią produktów w czasie posiłku, a nawet przez cały dzień.

Podstawą jest trzymanie się ściśle ustalonej listy. Zalecam ją od dawna i jestem pewien, że o niczym nie zapomniałem.

Musicie też wiedzieć, że najmniejsze odchylenie czy minimalne nawet przekroczenie granicy działa jak wbicie szpilki w balon.

Niegroźnie wyglądające odchylenie wystarczy, aby stracić drogo cenny przywilej swobody jedzenia bez ilościowych ograniczeń.

Dla szczypty jakości straciecie dostęp do ilości i przez resztę dnia będziecie zmuszeni do żmudnego liczenia kalorii i ograniczenia ilości spożywanych pokarmów.

Zasada jest prosta i nie podlega dyskusji wszystko, co figuruje na liście zamieszczonej poniżej, jest dostępne dla was bez żadnych ograniczeń, o tym, czego u siebie nie macie, zapomnijcie na razie, wiedząc że wkrótce wszystkie pokarmy powrócą do waszego jadłospisu.

Kategoria pierwsza: chude mięsa

Przez chude mięso rozumiem trzy rodzaje mięs: cielęcinę, wołowinę i koninę - dla tych nielicznych, którzy jeszcze ją jedzą.

/ Wołowina: wszystkie kawałki na pieczeń lub grilla są dozwolone - biefsztyk, polędwica, rostbef, zrazówka, kawałki bez tłuszczu. Należy natomiast starannie unikać antryko- cu z kością i rozhrarla 7 kością, które są zbyt przerośnięte tłuszczem.

/ Cielęcina: najlepiej filet) i pieczeń. Kotlet z kością s.-j dozwolone pod warunkiem usunięcia otaczającego ją tłuszczu.

/ Konina: wszystkie kawałki oprócz łaty są dozwolone. Konina jest zdrowym i bardzo chudym mięsem, jeśli ją lubicie, powinniście ją jeść bez obaw, najlepiej w środku dnia. Jest to bowiem mięso o właściwościach pobudzających, spożyte zbyt późno może zakłócić sen.

/ Wieprzowina i jagnięcina nie są dozwolone w kuracji uderzeniowej, która musi być jak najbardziej czysta i skuteczna.

Sposób przyrządzania tych mięs jest dowolny, lecz nie należy używać tłuszczu, masła, oliwy oraz śmietany, nawet odtłuszczonej.

Polecam smażenie na grillu, ale mięsa te mogą być równie dobrze pieczone w piekarniku, na rożnie, zawinięte w folię, a nawet gotowane.

Długość pieczenia czy gotowania pozostaje do indywidualnej oceny, trzeba jednak wiedzieć, że gotowanie i

pieczenie mięsa pozbawia je stopniowo tłuszczu, zbliżając je w ten sposób do czystego białka, a do tego właśnie dąży kuracja.

Dozwolone są tatar i carpaccio. ale powinny być przygotowane bez oliwy.

Mięso mielone lub w formie hamburgera polecam rym, którym mięso w kawałku szybko się, sprzykrzy i chętnie przygotowują je w formie kuleczek z dodatkiem jajka, ziół, kaparów, upieczone w piekarniku.

Steki są dozwolone, ale należy uważać, aby zawartość tłuszczu nie przekraczała 10%. 15% to za dużo w fazie uderzeniowej.

Przypominam raz jeszcze, że ilości są nieograniczone,
Kategoria druga: podroby

W tej kategorii dopuszczalne są jedynie wątroba cielęca, wołowa lub wątróbki z drobiu i ozór.

Ozór cielęcy lub jagnięcy, mało tłusty, jest dozwolony. W przypadku wołowego należy spożywać raczej jego przednią część, która jest najchudsza, i unikać zbyt tłustej części tylnej.

Wartość wątroby wynikająca z dużej zawartości witamin jest niestety zmniejszona przez obfitość cholesterolu, dlatego osoby z grupy ryzyka chorób sercowo-naczyniowych muszą wykluczyć ją ze swojego jadłospisu.

Kategoria trzecia: ryby

W tej grupie pokarmów nie ma żadnych restrykcji ani ograniczeń. Wszystkie ryby są dozwolone: tłuste i chude, białe i niebieskie, świeże i mrożone, w konserwie w sosie własnym - nie w oleju, wędzone i suszone.

✓/ Dozwolone są wszystkie tłuste ryby o niebieskiej skórze, to znaczy sardynka, makrela, tuńczyk, łosoś.

/ Wszystkie białe i chude ryby również, jak sola, czarniak, dorsz, dorada, barwana, okoń, merlan, reja, pstrąg, rdzawiec, miętus i wiele innych.

/ Ryby wędzone, szczególnie wędzony łosoś, który, mimo że błyszczący od tłuszczu, nie zawiera go więcej niż stek. Podobnie z wędzonym pstrągiem, węgorzem i łupaczem.

/ Ryb)' w konserwach, bardzo przydatne jako posiłek na szybko lub przekąska, na przykład tuńczyk, łosoś, makrela w białym winie, spożyta bez sosu. Są dozwolone tylko w sosie własnym./ Surimi, stosunkowo nowy produkt spreparowany z wykorzystaniem chudej białej ryby, aromatyzowany sosem z kraba z niewielką ilością cukru. Jest bardzo praktyczny w użyciu, bez zapachu, łatwy do zabrania ze sobą, niewymagający żadnego przygotowania ani gotowania, można go schrupać jako przekąskę o każdej porze dnia.

Ryby należy przygotowywać bez dodatku tłuszczu, polane cytryną i przyprawione aromatami lub pieczone w piekarniku, nadziane ziołami i cytryną, gotowane na wywarze z jarzyn albo jeszcze lepiej w folii, dla zachowania całej esencji smaków.

Kategoria czwarta: owoce morza

W tej kategorii pokarmów znajdują się wszystkie skorupiaki i mięczaki.

✓ Krewetki szar. i różowe, gambasy (olbrzymie krewetki), kraby, krab pustelnik, brzegówki, homary, małe i duże lan- gusty, ostrygi, mule, muszlaki i muszle świętego Jakuba (przegrzebki).

Nie należy zapominać o tych produktach, bowiem wprowadzają do jadłospisu urozmaicenie i nadają kuracji odchudzającej odświętny charakter. Są także bardzo sycące.

Kategoria piąta: drób

/ Wszelki drób, oprócz ptactwa o płaskich dziobach, kaczek i gęsi, jest dozwolony, pod warunkiem że spożywamy go bez skóry.

/ Najpopularniejszym i najpraktyczniejszym drobiem w przypadku kuracji opartej na białkach jest kurczak. Wszystkie jego części są dozwolone oprócz zbyt tłustej części skrzydełek, gdzie nie można oddzielić skóry. Trzeba jednak wiedzieć, że istnieje wyraźna różnica zawartości tłuszczu między różnymi częściami kurczaka. Najchudsze mięso to pierś, potem udko, następnie skrzydełko. Powinniśmy wybierać jak najmłodsze kurczaka.

/ Indyk w każdej postaci, filet na patelni lub natarte czosnkiem, pieczone w piekarniku udo, młody indyk, perliczka, gołąb, przepiórka oraz dziczyzna, jak bażant, kuropatwa, a nawet dzika kaczka, która jest chuda. ✓ Chudym

mięsem, które można spożywać pieczone lub duszone w musztardzie albo białym chudym serze, jest królik.

Kategoria szósta: chude wędliny

Od jakiegoś czasu można znaleźć w supermarketach szynkę wieprzową light, a także lekko wędzoną szynkę z indyka lub z kurczaka o zawartości tłuszczu 4-2%, czyli mniejszej niż najchudsze mięso czy ryba. Są więc nie tylko dozwolone, ale i polecane ze względu na dostępność i łatwość w użyciu. Dostępne w foliowych opakowaniach, pokrojone, niebrudzące i bez zapachu, łatwo je zatem zabrać ze sobą i przyrządzić posiłek w ciągu dnia. Nawet jeśli nie dorównują smakiem tradycyjnym wędlinom, ich wartość odżywcza jest pod każdym względem porównywalna. Przypominam, że prawdziwa szynka i golonka są zabronione, a tym bardziej szynka surowa i wędzona.

Kategoria siódma: jaja

Jaja można jeść na twardo, na miękko, sadzone, omlęt czy jajecznicę - usmażone na teflonowej patelni, to znaczy' bez dodatku oleju i masła.

Aby konsumować je w sposób bardziej wyrafinowany i mniej monotony, możecie dodać do nich kilka krewetek czy langust, a nawet kawałki kraba. Można je również przyrządzić z posiekaną cebulą *A la* hiszpańska tortilla lub ze szparagami.

W kuracji odchudzającej, w której nie ma ograniczeń ilościowych, jaja mogą stwarzać problemy związane z zawartością cholesterolu lub nietolerancją pokarmową.

Jaja są rzeczywiście bogate w cholesterol i nadmierne ich spożywanie jest niewskazane w przypadku osób z wysokim poziomem cholesterolu we krwi. W tym przypadku radzi się ograniczyć konsumpcję do trzech lub czterech żółtek tygodniowo, białko można jeść bez ograniczeń.

Warto w takim razie przygotowywać sobie omlęty i jajecznice, używając jednego żółtka na dwa białka.

W przypadku nietolerancji jaj - zdarzają się alergie na żółtko, ale są bardzo rzadkie - pacjent cierpiący na takie uczulenie doskonale o tym wie i potrafi go unikać.

Dużo bardziej rozpowszechnione jest złe trawienie jaj, które często błędnie przypisuje się wrażliwości wątroby. Poza jajami złej jakości lub nieświeżymi wątroba nie znosi smażonego masła, którego używamy do przygotowania potraw z jaj. Jeśli nie macie alergii na żółtko i przygotowujecie potrawę bez tłuszczu, możecie bez żadnego problemu spożywać dwa jaja dziennie podczas krótkiego czasu trwania fazy uderzeniowej.

Kategoria ósma: chudy nabiał (jogurty, serki homogenizowane, twarożki niezawierające tłuszczu)

Produkty te stworzone, by ułatwić zdrowe i nietuczące odżywianie, są prawdziwym nabiałem, jak serki, jogurty i twarożki tradycyjne, lecz nie zawierają tłuszczu. Ponieważ proces przetwarzania mleka w serki pozbawia je laktozy, jedynego cukru zawartego w mleku, chudy nabiał zawiera praktycznie tylko białko, zatem jego znaczenie w kuracji uderzeniowej, gdy poszukuje się jak najczystszych białek, jest ogromne.

Kilka lat temu producenci nabiału wprowadzili na rynek nową generację chudych jogurtów słodzonych aspartamem i aromatyzowanych lub wzbogaconych pulpą owocową. O ile słodzik i aromaty są tylko wabikami pozbawionymi wartości kalorycznej, wzbogacenie jogurtów i serów w owoce wprowadza niewielką ilość niepożądanych węglowodanów. Niedogodność tę w dużym stopniu rekompensujemy tym, że te smaczne i lubiane produkty mogą być spożywane jako deser, ułatwiając przestrzeganie diety.

Nabiał z aspartamem jest zatem dozwolony. Należy tylko zwracać uwagę, aby wybrać produkty bez zawartości tłuszczu, na rynku jest bowiem dostępny nabiał bez cukru, ale wyprodukowany z pełnego mleka, zdecydowanie bardziej kaloryczny, tłusty i słodki, który należy absolutnie wykluczyć z diety.

Chudy nabiał o owocowych smakach jest dozwolony w umiarkowanej liczbie (dwa razy dziennie), jednak ci, którzy pragną od razu uzyskać piorunujące efekty kuracji, powinni go unikać w fazie uderzeniowej.

Kategoria dziewiąta: półtora litra płynów dziennie

To jedyna kategoria produktów, których spożywanie jest obowiązkowe, wszystkie pozostałe są fakultatywne. Nawet jeśli się powtarzam, powiem raz jeszcze: spożycie płynów jest nieodzowne i nie podlega dyskusji. Bez tego intensywnego drenażu nawet przy skrupulatnym przestrzeganiu pozostałych zaleceń diety proces utraty wagi zatrzyma się, a uboczne produkty spalania tłuszczów nagromadzą się w organizmie w takiej ilości, że wygaszą ogień.

Wskazane są wszystkie rodzaje wody, a zwłaszcza wody źródlane lekko moczopędne.

Jeśli nie odpowiada wam woda niegazowana, nic nie stoi na przeszkodzie, by pić wody gazowane, bąbelki i gaz nie mają wpływu na kurację, powinno się jedynie unikać soli w napojach. Ponadto, jeśli niechętnie sięgacie po napoje zimne, powinniście wiedzieć, że kawa, herbata i każdy napar ziołowy są równie wartościowe jak woda, więc każda wypita filiżanka wlicza się do półtora litra płynów, które powinniśmy wypić.

Napoje light, takie jak coca-cola lub każdy inny, zawierające tylko jedną kalorię na szklanekę, są dozwolone na wszystkich etapach planu Protal.

Dietetycy nie są zgodni co do wartości napojów gazowanych słodzonych aspartamem. Niektórzy uważają, że organizm potrafi wykryć i zrównoważyć efekt przynęty. Inni twierdzą, że ich picie utrwala upodobanie do słodczy i potrzebę spożywania cukru.

Praktyka nauczyła mnie, że nawet bardzo długie powstrzymywanie się od jedzenia słodczy nigdy nie wypieni upodobania do słodkiego smaku i potrzeby spożywania cukru. Nie widzę więc żadnego powodu, aby pozbawiać was tego nieobciążonego kaloriami smaku. Ponadto zauważyłem, że picie słodkich napojów bardzo ułatwia dostosowanie się do wymogów kuracji. Ich smak, aromat, intensywny kolor, musowanie i pewna wyjątkowa aura, która się z nimi łączy, sprawia, że są to produkty silnie działające na nasze zmysły, a ich spożywanie traktujemy jak nagrodę, co tłumi ochotę na „coś innego” - rak częstą u łakomczuchów na diecie.

Środki wspomagające

/ Chude mleko, świeże lub w proszku, jest dozwolone i może poprawić smak lub konsystencję herbaty czy kawy, można też używać go do wyrobu sosów, kremów, budyniów itp.

✓ Zabroniony jest cukier, ale bez ograniczeń możemy używać aspartamu, czyli najbardziej znanego i najczęściej używanego na świecie syntetycznego słodziku. Mogą go używać nawet kobiety w ciąży, co świadczy o jego całkowitej nieszkodliwości.

/ Ocet, zioła, tymianek, czosnek, pietruszka, cebula, szalotka, szczypiorek itp. oraz wszystkie przyprawy są nic tylko dopuszczalne, ale gorąco polecane. Pozwolą wzbogacić smak spożywanych potraw i podnieść ich wartość sensoryczną, to znaczy wzmocnić odbiór wrażeń smakowych z jamy ustnej przez ośrodki nerwowe odpowiedzialne za uczucie sytości, co zwiększy ich właściwości sycące.

/ Dozwolone są korniszony i marynowane cebulki, jeśli będą używane w charakterze przyprawy, wychodzą jednak poza spektrum diety czysto proteinowej, jeśli zjadamy je w takich ilościach, że należałoby traktować je jako warzywa.

✓ Cytryna może być używana, aby nadać zapach rybom i owocom morza, ale nie należy pić jej świeżo wyciśniętego soku, nawet bez cukru, bo nie jest już wtedy przyprawą, lecz owocem, z pewnością kwaśnym, ale z zawartością cukru, a więc nieprzystającym do diety opartej na czystych proteinach.

S Sól i musztarda są dopuszczalne, ale należy korzystać z nich z umiarem, szczególnie w przypadku skłonności do zatrzymywania wody, co jest wyjątkowo częste u nastolatków w okresie pierwszych miesiączek, u kobiet w okresie premenopauzy lub w trakcie wprowadzania zastępczej terapii hormonalnej. Dla tych, którzy nie potrafią się obyć bez tych smaków, istnieją musztardy bez soli lub sole dietetyczne z małą ilością sodu.

/ Niedopuszczalny jest zwykły ketchup, zawiera bowiem jednocześnie dużo cukru i soli, są jednak ketchupy dietetyczne bez cukru, które mogą być stosowane w umiarkowanych ilościach.

S Gummy do żucia mogą okazać się bardzo przydatne dla wszystkich przyzwyczajonych do odruchowego podjadania. Figurująca na nich wzmianka „bez cukru” jest jednak niewystarczająca i aby można je było pogodzić z kuracją czysto proteinową, powinny być słodzone wyłącznie aspartamem, a nie jak większość z nich sorbitolem, który jest cukrem wolniej przyswajalnym niż sacharoza, ale mimo wszystko cukrem.

/ Zabronione są wszelkie oleje. Nawet jeśli niektóre oliwy, jak oliwa z oliwek, znane są ze swojego korzystnego wpływu na serce i układ krążenia, są jednak czystymi tłuszczami, nie ma więc dla nich miejsca w tej kuracji.

Poza tymi środkami wspomagającymi i wyżej wymienionymi ośmioma Kategoriami produktów, nie wolno wam jeść NIC INNEGO.

Wszystko, co nie jest wyraźnie wymienione na tej liście, jest zabronione podczas tego względnie krótkiego czasu przeznaczonego na kurację uderzeniową.

Skoncentrujcie się więc na tym, co jest dozwolone, i zapomnijcie o reszcie. Starajcie się urozmaicać wasz jadłospis, jedząc wymienione wyżej produkty po kolei lub dowolnie je mieszając, i nigdy nie zapominajcie, że możecie bez obaw korzystać ze wszystkich figurujących na tej liście produktów.

Kilka ogólnych rad

Jedzcie tak często, jak chcecie

Nie zapominajcie, że tajemnica tej kuracji polega na tym, by jeść dużo i zanim pojawi się głód, co pozwoli oprzeć się każdemu kuszącemu pokarmowi, który nie figuruje na naszej liście.

Nigdy nie omijajcie posiłku

To poważny błąd wynikający często z dobrych chęci, ale grozi powolną destabilizacją kuracji. To, co zaoszczędziliśmy, nie zjadając jednego posiłku, organizm zrekompensuje sobie przy następnym, podczas którego na pewno zjemy więcej. Taka oszczędność zwróci się przeciwko nam, bowiem przy następnym posiłku organizm, próbując uzupełnić braki, maksymalnie wykorzysta energetyczną wartość dania. Ponadto powściągnięty i podsycany głód sprawi, że będziemy chcieli sięgnąć po bardziej sycące lub słodkie produkty. Zmusi nas to do większego wysiłku woli, by oprzeć się pokusie, a zbyt wiele pokus może zniszczyć nawet największą motywację. Pijcie w trakcie jedzenia

Z niezrozumiałych dla mnie przyczyn w świadomości zbiorowej wciąż pokutuje przestarzałe, pochodzące jeszcze z lat siedemdziesiątych zalecenie, by nie pić w trakcie jedzenia. Zasada ta, która nie ma żadnego znaczenia dla ogółu ludzi, może okazać się zgubna dla tego, kto poddał się diecie, szczególnie opartej na czystych proteinach. Zaniedbując bowiem picie przy jedzeniu, narażamy się na zapominanie o piciu w ogóle. Ponadto picie przy jedzeniu zwiększa objętość kęsa pokarmowego i powoduje uczucie sytości, a nawet przepelnienia żołądka. Poza tym woda rozpuszcza pokarmy, spowalnia proces ich pochłaniania i przedłuża uczucie sytości.

Zawsze miejcie pod ręką produkty niezbędne w waszej diecie

Musicie mieć zawsze pod ręką lub w lodówce duży wybór produktów z ośmiu kategorii. Muszą stać się waszymi przyjaciółmi i nieodzownymi towarzyszami. Zabierajcie je ze sobą w podróż, bo większość produktów proteinowych wymaga przygotowania i, w przeciwieństwie do węglowodanów oraz tłuszczów, nie tak łatwo je przechowywać, dlatego trudniej je znaleźć w szafach i szufladach niż ciastka i czekoladę.

Zanim coś zjecie, upewnijcie się, że produkt figuruje na liście

Aby mieć pewność, przez pierwszy tydzień trzymajcie tę listę przy sobie. Jest ona prosta i sprowadza się do kilku linijek: chude mięsa i podroby, ryby i owoce morza, drób, szynka i jaja, nabiał oraz woda. Śniadanie

Śniadanie jest często obiektem szczególnych wątpliwości, ponieważ kultura francuska, w przeciwieństwie do anglosaskiej, przyzwyczała nas do unikania produktów proteinowych w czasie porannego posiłku. Wpisuje się ono jednak w logikę diety opartej na czystych proteinach. Do kawy czy herbaty, osłodzonej aspartamem lub nie, możemy dodać trochę chudego mleka, dołączyć do tego jogurt, jajko na miękko, plaster szynki z indyka lub chudej szynki, co z punktu widzenia diety jest dużo bardziej satysfakcjonujące niż słodka bułeczka czy czekoladowe płatki śniadaniowe, a poza tym dużo bardziej sycące i ożywcze. Dla osób niepotrafiących się obejść bez płatków śniadaniowych lub cierpiących na zaparcia, a także dla osób z dużym apetytem lub „opornych” na wszelkie diety przygotowałem przepis na placki, które bez problemu można włączyć do jadłospisu.

Przygotowuje się je, mieszając jedną łyżkę stołową otrąb pszennych, dwie łyżki stołowe otrąb owsianych, jedno jajko lub białko z jajka, zależnie od apetytu i konieczności zwracania uwagi na cholesterol, jedną łyżkę stołową chudego sera homogenizowanego. Całość usmażyć na teflonowej patelni, rozprowadzając na niej uprzednio odrobinę oliwy za pomocą ręcznika papierowego. Takie danie, będące kompromisem między plackami, naleśnikami i blinami, jest obfite we włókna rozpuszczalne. Liczne badania wykazały, że włókna rozpuszczalne, nasycając się wodą, nabierają masy w przewodzie pokarmowym i formują się w żel, w którego wakuolach uwięzione są substancje odżywcze i kalorie przechodzące wraz z nim do kału. Jednak, mimo ogromnego znaczenia włókien pokarmowych, dania tego nie można spożywać częściej niż raz dziennie bez zakłócenia szczególnego sposobu działania czystych protein.

W restauracji

Jest to jedna z sytuacji, w których najłatwiej zachować dietę proteinową. Po przystawkach, na przykład w postaci jaja w gale recie, plastra wędzonego łososia albo półmiska owoców morza, można wybierać między wołowym rumsztykiem, wołową polędwicą z grilla, kotлетem cielęcym, rybą lub drobiem. Trudno ści mogą się pojawić po daniu głównym, kiedy amator słodczy lub serów staje wobec pokusy zamówienia deseru. Najlepszą strategią obronną jest zamówienie kawy, lub nawet dwóch, jeśli dyskusja się przedłuża. Niektóre restauracje zaczynają proponować produkty mleczne ze zmniejszoną zawartością tłuszczu lub chude. Jeśli tak nie jest, najlepiej mieć w pracy czy w samochodzie jogurty

naturalne lub o smaku owocowym, które pozwolą zwieńczyć posiłek świeżym deserem o jedwabistej konsystencji.

Czas trwania kuracji uderzeniowej

Decydujący wybór

Fo jedna z najważniejszych decyzji, jakie musimy podjąć w planie Protal, ponieważ początkowy błyskawiczny atak proteinami jest jednocześnie starterem nadającym pierwszy impuls, a także formą i podstawą dla pozostałych trzech faz, aż do ostatecznej stabilizacji.

Proteiny są pokarmem, którego gęstość i długa obecność w przewodzie pokarmowym wytwarza solidne uczucie sytości. Podczas ich rozkładu metabolicznego produkowane są hormony peptydowe znane z tego, że wzmagają uczucie nasycenia. Te dwie cechy protein sprawiają, że można się dzięki nim przeciwstawić kompulsywnemu jedzeniu i wprowadzić trochę porządku tam, gdzie odżywianie jest chaotyczne i niezdrowe.

Dzięki swojej niezwyklej skuteczności kuracja daje natychmiastowe i widoczne wyniki, co wprawia w euforię, dodaje pacjentom energii i zwiększa ich wolę walki.

Ponieważ tak ważne jest odniesienie sukcesu w tym pierwszym okresie, należy precyzyjnie ustalić optymalny czas jego trwania.

Średni czas trwania kuracji uderzeniowej wynosi pięć dni

W tym czasie można uzyskać najlepsze wyniki, nie powodując przy tym zaburzeń metabolizmu i nie nużąc zbyt osoby, która stosuje kurację. Taka długość pierwszej fazy najlepiej też odpowiada utracie wagi wynoszącej 10-20 kg. Pod koniec rozdziału zajmiemy się oszacowaniem wyników, jakich można się spodziewać przy bezbłędnym stosowaniu kuracji.

Cele mniej ambitne, poniżej 10 kg

Najlepszym rozwiązaniem jest atak trzydniowy, który pozwala przejść bez wysiłku do fazy naprzemiennej diety proteinowej

Czasami, aby stracić mniej niż 5 kg

Kiedy nie chcemy zaczynać zbyt gwałtownie, wystarczy jeden dzień ostrej diety. Dzień ten, zwany uwerturą, poprzez wywołany nagłą zmianą efekt zaskoczenia organizmu pozwala na zaskakującą utratę wagi, wystarczającą, aby zachęcić i zmotywować pacjenta do dalszej kuracji.

Dla poważnie otyłych

W tych szczególnych przypadkach, kiedy chcemy stracić ponad 20 kg albo mamy ogromną motywację lub przeszliśmy wcześniej

wiele nieudanych kuracji odchudzających, faza ta może, za ::>»<<• ■ lekarza, tłość do siedmiu, a nawet dziesięciu dni, pod warunku że będziemy bardzo dużo pić

Reakcje organizmu w trakcie kuracji proteinowej

Zaskoczenie i potrzeba przyzwyczajania się do nowego sposobu odżywiania

Pierwszy dzień jest czasem dostosowania i walki. Oczywiście zestawia szeroko otwarte drzwi dla wielu znanych i smacznych produktów żywnościowych, zamyka je jednak przed wieloma innymi, które otyły przyzwyczał się konsumować, nic zawsze zdają sobie sprawę z ich liczby i ilości.

Najlepszym sposobem, by poradzić sobie z poczuciem ogra nicznia, które mogą mieć osoby z mniejszą motywacją, jest korzystanie w pełni z możliwości oferowanych przez tę kurację - pierwszą dietę pozwalającą jeść „do woli” produkty pożywne i wartościowe, jak mięso wołowe i cielęce, wszelkie ryby, łącznie z wędzonym łososiem,

tuńczyki w puszcze, łupaczki, surimi, ostrygi, la.ngu.sty. jajecznicy, mnóstwo produktów nabiałowych ze zmniejszoną zawartością tłuszczu i cukru, chudą wędlinę, laie. zapominając o budyniach 11.1 chudym mleku. Pierwszego dnia jedzcie więcej. Zastąpcie jakość przez ilość. A przede wszystkim zorganizujcie to tak, aby zawsze mieć pod ręką, w szatkach czy lodówce „wszystkie” niezbędne dozwolone produkty.

Pijąc więcej, będziecie mieli wrażenie „przepełnionego” i szybciej nasyconego żołądka. Będziecie często oddawać mocz, ponieważ nerki, nieprzyzwyczajone do takiej ilości płynów, zostaną zmuszone do otwarcia zaworów i wydalania.

Drenowanie to osuszy tkanki, rak często nasączone u kobiet, które mają tendencje do zatrzymywania wody w kończynach dolnych, udach i kostkach, w spuchniętych palcach i na twarzy. Następnego dnia rano wejdźcie na wagę, będziecie zaskoczeni ••c.miarcm pierwszych rezultatów,

Ważć się często, szczególnie przez pierwsze trzy dni. Zmiany następować z godziny na godzinę. Warto zachować zwyczaj „dziennego ważenia się przez całe życie, bowiem o ile waga jest wro • i'ii'ni fe'lo, który tyje, o tyle jest przyjaciółka i nagrodą dla szczupłe- l><cego, a nawet najmniejsza strata kilogramów skutecznie stymuluje Jo dalszej pracy.

Podczas dwóch pierwszych dni może pojawić się lekkie zmęczenie . mniejsza odporność na przedłużający się wysiłek.

Jest to okres zaskoczenia, kiedy ciało spala kalorie bez oporu i zastanowienia. Ale w tym czasie nic narzucajmy mu zbyt dużego wysiłku, należy unikać zbyt forsownych ćwiczeń fizycznych, sportów wyczynowych, a przede wszystkim narciarstwa wysokogórskiego. Nic nie stoi na przeszkodzie, by uprawiać gimnastykę, jogging lub pływanie, jeśli macie to w zwyczaju.

Począwszy od trzeciego dnia, zmęczenie znika i zazwyczaj ustępuje miejsca poczuciu euforii i energii, które zwiększają się jeszcze pod wpływem tego, co pokazuje wskaźnik wagi.

Trochę nieprzyjemny oddech i wrażenie suchości w ustach

Symptomy te nie są specyficzne dla kuracji proteinowej, lecz dla każdej kuracji odchudzającej, a w tym przypadku będą trochę bardziej zauważalne niż w kuracjach o rytmie bardziej progresywnym. Oznaczają, że chudniecie, powinniście więc przyjąć z satysfakcją te informacje o sukcesie. Należy więcej pić, aby złagodzić niepożądane objawy. Po czwartym dniu pojawia się zaparcie

Odczuwane jest bardziej przez osoby, które mają skłonności «.l.«' zaparc, i te, które nie piją wystarczającej ilości wody. Inni w; próżnią się rzadziej, jednak nie można mówić o zatwardzeniu. Chodzi tu o znaczne zmniejszenie objętości stolca, ponieważ pro dukty bogate w białka zawierają bardzo mało włókien, a pokarmy, które zawierają ich najwięcej, owoce i jarzyny, jeszcze, nie są do zwolone na tym etapie diety. Jeśli zmniejszenie stolca was niepokoi, wystarczy kupić otręby pszenne w płatkach i dodawać je do jogurtów lub przygotować placki z otręb pszennych i owsianych jajka i białego serka. Jeśli to nic wystarczy, weźcie łyżkę oleju pa rafinowego na zakończenie głównego posiłku. Przede wszystkim jednak należy pić według wskazań diety, bo woda nie tylko ma właściwości moczopędne, ale także zmiękcza stolec, ułatwia wy dalanie i wspomaga przechodzenie zawartości jelitowej.

Uczucie głodu znika po trzecim dniu kuracji

Ten zaskakujący zanik głodu związany jest ze zwiększonym wy dzielaniem osławionych hormonów peptydowych, najlepszych naturalnych biomarkerów uczucia sytości. U tych, którzy nie. są pasjonatami mięsa i ryb. łatwo przychodzi znużenie, a mono tonia ma znaczny wpływ na apetyt. Doskwierający głód i silna chęć zjedzenia czegoś słodkiego zupełnie zanikają. Dzielne por cje wysokobiałkowych posiłków, na początku bardzo duże, stop niowo maleją.

Czy należy brać witaminy?

Polecam, lecz nie jest to niezbędne w tym krótkim trzy- lub pięciodniowym okresie. Jeśli natomiast następna faza diety ma zmierzyć się z bardzo dużą nadwagą i przeciągnąć w cza- : ic. warto zażywać codzienną dawkę iruilirowitaminy, uważając na przedawkowanie i hiperwitaminozę, która może okazać się loksyczna. W praktyce często lepiej spożywać pokarmy bogate w witaminy i przyrządzić sobie dwa razy w tygodniu plaster cielęcej wątroby oraz

zjeść łyżkę drożdży piwnych codziennie rano, a gdy tylko będą dozwolone warzywa, przygotować obfitą sałatkę z zielonej sałaty, surowej papryki, pomidorów, marchwi i cykorii.

Jakich rezultatów można się spodziewać po kuracji uderzeniowej?

Ogólne czynniki utrudniające i ułatwiające utratę wagi

Spadek wagi dzięki zastosowaniu diety proteinowej jest - w tak krótkim czasie - największy, jakiego można się spodziewać przy zastosowaniu kuracji opartej na pokarmach i porównywalny do osiąganego przy stosowaniu preparatów w proszku lub po całkowitym poście.

Spadek ten zależy jednak od wagi początkowej. Ciało osoby ważącej ponad sto kilo łatwiej rozstanie się ze swoimi kilogramami niż ciało szczupłej kobiety, która przed wakacjami chce „tracić świeżo nabyte zapasy tkanki tłuszczowej. Znaczenie ma tu również „uodpornienie” na kuracje odchudzające spowodowane wielokrotnym stosowaniem różnych diet oraz wiek, a u kobiet okresy znacznych zmian hormonalnych, jak dojrzewanie, następstwa ciąży, przyjmowanie pigulek antykoncepcyjnych, premenopauza i związane z nią czasowe rozregulowanie hormonalne, a przede wszystkim przedłużające się stosowanie hormonalnej terapii zastępczej. Pięćdniowy atak wyłącznie czystymi proteinami

W tym najczęściej praktykowanym i najskuteczniejszym przypadku traci się zazwyczaj 2–3 kg. Utrata może sięgnąć 4, a nawet 5 kg u bardzo otyłych, szczególnie mężczyzn aktywnych, może ograniczyć się do zaledwie 1 kg u kobiet w okresie menopauzy i na początku terapii hormonalnej, kiedy są podatne na zatrzymywanie wody i opuchnięcia.

Należy również pamiętać, że trzy-cztery dni przed miesiączką ciało kobiety zatrzymuje wodę. Ogranicza to usuwanie toksyn z organizmu i spowalnia spalanie tkanki tłuszczowej, co chwilowo • wo zmniejsza skuteczność kuracji i blokuje utratę wagi. Proces jej utraty nie został jednak przerwany, lecz tylko zakamufłowany przez zatrzymanie wody w organizmie i powróci na drugi lub trzeci dzień po pojawieniu się krwawienia.

Ta stagnacja, jeśli nie jest zrozumiana i właściwie zinterpretowana, może doprowadzić do rozpaczy kobiety, które słusznie nie uznają, że ich wysiłki nic zostały wynagrodzone, złamać determinację i skłonić do porzucenia kuracji. Należy zawsze poczekać do końca pierwszego etapu kuracji, zanim podejmie się taką decyzję, gdyż zaraz po usunięciu wody z organizmu po menstruacji nierzadko zdarza się zawrotny spadek wagi o t, a nawet 2 kg w ciągu jednej nocy spędzonej na ciągłym wstawaniu do toalety.

Faza ataku proteinowego trwająca tylko trzy dni Utrata na wadze w tym przypadku wynosi 1–2,5 kg.

Atak jednodniowy

Zazwyczaj traci się 1 kg, ponieważ tego dnia efekt zaskoczenia jest największy.

Memento kuracji uderzeniowej

W tym okresie trwającym od jednego do dziesięciu dni możecie żywić się ośmioma kategoriami produktów wymienionymi poniżej. Z tych ośmiu kategorii możecie dowolnie wybierać to, na co macie ochotę, bez żadnych ograniczeń i o każdej porze dnia. Wolno wam również te produkty dowolnie ze sobą łączyć. Zasada jest zatem prosta i nie podlega dyskusji: wszystko, co jest wymienione na zamieszczonej poniżej liście, jest całkowicie dozwolone, a to, czego na niej nie ma, jest zakazane, zapomnijcie o tym na razie, wiedząc, że w niedalekiej przyszłości pokarmy te wrócą do waszego jadłospisu. / Chude mięso: cielęcina, konina, wołowina z wyjątkiem antrykotu / roz- bratła z kością, wszystko na grillu lub pieczone w piekarniku bez dodatku tłuszczu.

/ Podroby: wątroba, cynadry, oźór cielęcy lub wołowy (czubek). / Wszystkie ryby, tłuste, chude, o białej lub niebieskiej skórze, surowe, pieczone lub gotowane. / Owoce morza (skorupiaki i mięczaki). / Drób oprócz kaczki i bez skóry,

S Chuda szynka, chude wędliny z indyka, kurczaka lub wieprzowe. / Jaja.

/ Chude produkty nabiałowe.

/ Półtora litra wody z matą zawartością soli mineralnych. / Środki wspomagające: kawa, herbata, herbatki ziołowe, ocet, zioła, przyprawy, korniszony, cytryna (nie jako napój), sól i musztarda (umiarkowanie).

Poza środkami wspomagającymi i ośmioma poprzednio opisanymi kategoriami, nie wolno wam jeść NIC INNEGO.

Produkty, które nie są wymienione na tej liście, są zabronione w fazie kuracji uderzeniowej.

Skoncentrujcie się na tym, co jest dozwolone, i zapomnijcie o reszcie. Urozmaicajcie wasz jadłospis, jedząc te produkty po kolei lub dowolnie je mieszając, i zawsze pamiętajcie, że możecie bez obaw korzystać ze wszystkich figurujących na liście składników.

Faza równomiernego rytmu. Naprzemienna kuracja proteinowa

Koniec diety uderzeniowej oznacza wdrożenie planu Protal i roz poczęcie naprzemienną kuracji proteinowej mającej

doprowadzić nas do upragnionej wagi.

Faza ta będzie się składała z dwóch stosowanych naprzemiennie kuracji: diety opartej na proteinach łączonych z warzywami oraz diety czysto proteinowej, i tak na zmianę, aż do osiągnięcia ustalonej wagi.

Opisaliśmy już szczegółowo dietę opartą na czystych proteinach, teraz zajmiemy się dietą: proteiny + warzywa.

Również w tym przypadku, podobnie jak w łazie uderzeniowej, rytm wymiany dwóch diet nie jest jednolitym standardem, lecz dostosowuje się do każdej sytuacji i każdego przypadku zgodnie z warunkami, które opiszę w tym rozdziale. Jednak najczęściej stosowanym i najskuteczniejszym modelem jest rytm pięciu dni z warzywami, które poprzedza pięć dni bez warzyw.

Po odbyciu kuracji uderzeniowej opartej wyłącznie na czystych proteinach, zwłaszcza jeśli trwała ona pięć dni, szczególnie mocno odczuwamy brak zielonych warzyw i surówek, ale idealnie się składa, bo właśnie nadszedł moment ich wprowadzenia do jadłospisu.

Chcę jasno powtórzyć, że to, co było dozwolone w diecie proteinowej, pozostaje nadal dozwolone z zachowaniem tej samej wolności w kwestii ilości, godzin spożycia i swobodnego łączenia produktów. Nic nie popielnicie błędu, który czasami się zdarza, polegającego na żywieniu się wyłącznie warzywami i wykluczeniu białek z jadłospisu.

Warzywa dozwolone i warzywa zabronione

Od tej chwili macie prawo zarówno do pokarmów proteinowych, jak i do surowych lub gotowanych warzyw, bez żadnych ograniczeń co do ich ilości, godzin spożywania czy łączenia z sobą. Dozwolone są pomidory, ogórki, rzodkiewki, szpinak, szparagi, pory, zielona fasolka szparagowa, kapusta, grzyby, seler, koper, wszystkie sałaty włącznie z cykorią, boćwina, bakłażany, cukinia, papryka, a nawet marchew i buraki, pod warunkiem że nie będziemy ich dodawać do każdego posiłku.

Zabronione są warzywa zawierające skrobię: kartofle, ryż, kukurydza, groch, zielony groszek lub groch łuskany, bób, soczewica, fasola fłażoletka. Nic nie jest dozwolone awokado – owoc, na dodatek bardzo oleisty, przez niektórych chętnie skonsumowany jako zielone warzywo.

Karczochy i salsefie, rośliny pośrednie między warzywami zielonymi i skrobiowymi, również trzeba usunąć z jadłospisu, ponieważ nie możemy ich spożywać w dowolnych ilościach jak innych warzyw.

Jak przyrządzać warzywa?

Jako surówki

W przypadku osób, których jelita tolerują surowe warzywa, zaleca się zawsze jedzenie ich świeżych, ponieważ gotowanie pozbawia je znacznej części witamin.

PROBLEM PRZYPRAWIANIA POTRAW: Pod niewinnym hasłem przyprawiania pokarmów kryje się jeden z głównych problemów diety odchudzającej. Jak wiadomo, dla wielu osób surówki i sałaty stanowią podstawę kuracji odchudzającej, ponieważ są mało kaloryczne i bogate we włókna i witaminy. Zapominamy jednak o towarzyszącym im sosie, który radykalnie burzy ten piękny obraz. Weźmy prosty przykład. W salaterce zawierającej dwie duże sałaty lub cykorię i dwie stołowe łyżki oliwy znajduje się 20 kalorii sałaty i aż 280 kalorii oliwy - zdradziecka inwazja wyjaśniająca klęskę wielu kuracji odchudzających na bazie sałatek, kiedy zapomina się odliczyć kalorie zawarte w sosach.

Należy również wyjaśnić wątpliwości dotyczące oliwy z oliwek. Mityczna oliwa - symbol cywilizacji śródziemnomorskiej, chroniąca przed chorobami układu sercowo-naczyniowego - jest równie obfita w kalorie jak inne dostępne na rynku oleje.

Dlatego należy pamiętać, by stosując kurację odchudzającą Protal, zdecydowanie unikać przyrządzania zielonych warzyw i surówek z sosami zawierającymi jakkolwiek oliwę.

VINAIGRETTE Z PARAFINĄ: To najlepsze rozwiązanie zastępcze, pod warunkiem że jest się pozbawionym uprzedzeń i nie cierpi się na chroniczne rozwolnienia.

Olej parafinowy daje dwie zasadnicze korzyści: nie zawiera ani jednej kalorii i dzięki swej oliwnej konsystencji ułatwia przechodzenie treści jelitowej. Nie wiercie pogłoskom, jakie można usłyszeć na temat tego oleju. Jego stosowanie, nawet długotrwałe, nie stwarza żadnego problemu. Jedyna niedogodność to dozowanie, bo parafina w zbyt dużej dawce działa jak środek przeczyszczający, co może grozić poplamieniem bielizny.

Aby uniknąć podobnych niedogodności i sprawić, by konsystencja oleju parafinowego, gęstszego niż oliwa, stała się nieco lżejsza, przygotowujcie vinaigrette z następujących składników:

1 miarka oleju parafinowego

1 miarka wody gazowanej

1 miarka musztardy

1 lub 2 miarki octu winnego, według upodobania

Najlepiej wybrać wodę naturalnie gazowaną, co ułatwia emulsję parafiny.

Starannie wybrać ocet dobrej jakości, na przykład ocet winny z Xeres, ocet balsamiczny, a szczególnie ocet malinowy, który doskonale nadaje się do tego typu sosu, ma bowiem jednocześnie smak świeżych owoców i jest kwaskowaty.

Należy pamiętać, że ocet winny jest przyprawą, która może odgrywać podstawową rolę w kuracji odchudzającej. Wiadomo, że człowiek rozpoznaje cztery uniwersalne smaki: słodki, słony, gorzki i kwaśny. Ocet jest jednym z produktów pozwalających na drogocenne i rzadkie odczucie kwaśnego smaku.

Niedawne badania udowodniły ponadto ogromny wpływ wrażeń smakowych, ilości i różnorodności smaków na wzbudzenie uczucia sytości.

Obecnie wiadomo na przykład, że niektóre przyprawy dostarczające bardzo mocnych smaków, jak goździki, imbir, anyżek, kardamon pozwalają na akumulację intensywnych wrażeń smakowych, dzięki czemu wzrasta wskaźnik podwzgórza (łac. hypothalamus), ośrodka mózgowego odpowiedzialnego za wywoływanie uczucia głodu i sytości. Jest więc bardzo ważne, aby używać jak najczęściej i w miarę możliwości na początku posiłku tych przypraw i starać się do nich przyzwyczaić, jeśli nie jest się ich amatorem.

SOS Z JOGURTU ALBO Z SF.RKA HOMOGENIZOWANEGO: Ci, którzy nie zdecydują się na korzystanie z parafiny, mogą przyrządzić pyszny i naturalny sos na bazie jogurtu.

Lepiej wybrać jogurt naturalny, bardziej aksamitny niż jogurt odtłuszczony, a zawierający niewiele więcej kalorii.

Do jogurtu dodać łyżkę stołową musztardy i ubić jak na j. szysty majonez- Doprawić odrobiną octu, soli, pieprzu i ziół.

Jako gotowane dodatki do dań głównych

W takim charakterze możemy zaserwować zieloną fasolkę, szpinak, porę, wszelkiego rodzaju kapustę, grzyby, duszoną cykorię, korzeń kopru włoskiego, seler.

Warzywa te mogą być gotowane w wodzie, albo - jeszcze lepiej - na parze, dla zachowania maksymalnej ilości witamin.

Można również upiec je w piekarniku w sosie powstałym z pieczenia mięsa lub ryby. Takimi godnymi poleceniami są na przykład okonki z korzeniem kopru włoskiego, dorada w porach albo gołąbki faszerowane wołowiną.

Pieczenie w folii pozwala zachować wszystkie walory potrawy, zarówno smakowe, jak i odżywcze. Sprawdza się to zwłaszcza w przygotowywaniu ryb, na przykład łososia, który upieczony na warstwie porów lub bakłażanów zachowa miękkość.

Wprowadzenie warzyw po okresie uderzenia proteinami wnosi trochę świeżości i różnorodności do początkowej fazy diety. Kuracja staje się przez to łatwiejsza i przyjemniejsza, odtąd najlepiej zaczynać posiłek od dobrze przyrządzonej kolorowej i smakowitej sałatki lub od zupy w zimowy wieczór, a następnie przejść do dania głównego z uduszonego na wolnym ogniu w pachnących i aromatycznych jarzynach mięsa lub ryb}.

Dozwolona ilość warzyw

W zasadzie ilość warzyw jest nieograniczona. Zaleca się jednak nie przekraczać granic zdrowego rozsądku tylko po to, żeby zakpić z braku ograniczeń. Znam pacjentów, którzy zasiadają przed .mistrzowskim półmiskiem różnorodnych sałatek i chrupią je bez pitwru, zupełnie jakby żuli gumę. Uważajcie na tę pokusę, warzywa nie są całkowicie nieszkodliwe, jedzcie je aż do zupełnego .ispokojenia głodu, ale nie więcej, Nie zmienia to w niczym zasa- • iv całkowitego braku ograniczeń ilościowych, która jest sednem •lanu Protala; niezależnie od ilości spożywanego jedzenia spadek ',>.■,uzi się utrzyma, ale w zwolnionym tempie i będzie przez to nie- . o mniej motywujący.

Muszę was przygotować na częstą reakcję pojawiającą się w trakcie przejścia z diety uderzeniowej czysto proteinowej do ■ liety wzbogaconej przez wprowadzenie warzyw.

Bardzo często w pierwszej fazie kuracji spadek wagi był naprawdę spektakularny i nagle, tuż po wprowadzeniu warzyw, waga zdaje się stać w miejscu, kilogramów nic ubywa, czasem możemy nawet lekko przybrać na wadze. Proszę się nic niepokoić, nie zeszlście z właściwej drogi. Co się dzieje?

Podczas fazy uderzeniowej odżywianie ograniczone wyłącznie do pokarmów proteinowych ma silne działanie „wodoszczelne”, które nic tylko powoduje utratę zapasów tłuszczu, ale usuwa także olbrzymie ilości wody magazynowanej od dawna w organizmie. Tym właśnie można wytłumaczyć tak duży spadek masy ciała zarejestrowany przez wagę.

W chwili, kiedy do protein dodamy warzywa, w organizmie znów pojawia się ta sztucznie usunięta woda, stąd nagle i niezrozumiała stagnacja. Rzeczywisty spadek wagi związany ze spalaniem tkanki tłuszczowej utrzymuje się w dalszym ciągu, choć z powodu wprowadzenia do jadłospisu warzyw i zatrzymywanej w organizmie wody nie jest już tak dobrze widoczny. Trochę cierpliwości, natychmiast po powrocie do diety czysto proteinowej organizm na nowo pozbędzie się nadmiaru wody i wtedy przekonacie się, jaki jest rzeczywisty spadek wagi.

Pamiętajcie, że w okresie kuracji naprzemienniej, która będzie waszym chlebem powszednim aż do osiągnięcia ustalonej wagi, to faza protein bez warzyw napędza maszynę i odpowiada za ogólną skuteczność. Proszę się zatem nie dziwić, obserwuj.ii krzywą wagi przypominającą schody: gwałtowny spadek w okrc sie proteinowym i zastój z powrotem warzyw.

Rytm naprzemienny

Naprzemienna dieta proteinowa, korzystając z impetu, jaki nada ła jej pierwsza faza uderzeniowa oparta na czystych proteinach, musi nas teraz doprowadzić do upragnionej wagi. To niezwykle ważna część planu Protal i zajmuje znaczną część czasu przezna czonogo na utratę wagi.

Rytmiczne dodawanie warzyw zmniejsza siłę oddziaływania białek i nadaje drugiej fazie synkopowanego tempa zarówno w organizacji posiłków, jak i uzyskiwaniu wyników, W miarę upływających tygodni utrata wagi będzie następować tylko w fazach kuracji opartej wyłącznie na proteinach, kiedy organizm nie potrafi oprzeć się skutkom tak surowej diety, ale z każdym pojawieniem się warzyw w jadłospisie ciało znów przejmie kontrolę nad sytuacją i będzie w stanie przeciwstawić się diecie. Poprzez okresy przestoju rozdzielone okresami przyspieszenia, przez serię podbojów z następującym po nich czasem odpoczynku, osiągniemy wyznaczony cel.

Jaki rytm nadać kuracji naprzemienniej?

/ Najskuteczniejszy i najlepiej odpowiadający profilowi psychologicznemu osoby otyłej rytm to 5/5, pięć dni czystych protein z następującymi po nich pięcioma dniami protein w połączeniu z warzywami. Nie jest to najłatwiejszy sposób, ale otyły paradoksalnie lubi trudności, jeżeli wysiłek się opłaca. A fakty są takie, że rytm ten przynosi najlepsze wyniki.

/ Innym rozwiązaniem jest rytm 1/1, jeden dzień oparty tylko na proteinach na zmianę z dniem, w którym dodajemy warzywa. To tcnapo najlepiej odpowiada osobom z lekką nadwagą, poniżej 10 kg, lub takim, którym brak silnej woli. Można je także wybrać po okresie stosowania rytmu 5/5, aby zrobić sobie przerwę i nabrać tchu.

/ jest jeszcze trzecie rozwiązanie odpowiednie dla osób o minimalnej nadwadze, tempo 2/7, czyli dwa dni w tygodniu czystych protein i pięć dni połączenia protein z warzywami.

/ Innym wariantem 2/7 jest 2/0, to znaczy dwa dni w tygodniu czystych protein i pięć dni zwyczajnych, bez specjalnej diety, lecz również bez zbytnich ekscesów. Jest to kuracja i rytm, które najlepiej odpowiadają kobietom z cellulitem, często bardzo szczupłym w górnej części ciała, w biuście i na twarzy, ale obdarzonych wybujałymi biodrami i szerokimi udami. Kuracja ta pozwala, zwłaszcza w połączeniu z leczeniem miejscowym (mczoterapia) uzyskać doskonałe wyniki w miejscowej utracie kilogramów, oszczędzając w jak największym stopniu górną część ciała.

Jakiego spadku wagi można się spodziewać?

W przypadku bardzo dużej nadwagi, wynoszącej 20 kg lub więcej, trudno określić spadek wagi na każdy tydzień, doświadczenie mówi jednak, że traci się średnio około jednego kilograma tygodniowo.

W pierwszej połowie kuracji spadek wagi wynosi zazwyczaj trochę ponad 1 kg blisko 1,5 kg na początku kuracji, co zwykle pozwala stracić pierwsze 10 kg w ciągu niecałych dwóch miesięcy.

Po upływie początkowych dwóch miesięcy krzywa nadwagi załamuje się stopniowo na skutek metabolicznego procesu obrony, który szczegółowo opiszę w rozdziale poświęconym kuracji utrwalającej, trzeciej fazie planu Protal. Krzywa zatrzymuje się chwilę na jednym kilogramie tygodniowo, potem przekracza psychologiczną barierę kilograma, z kilkoma okresami stagnacji w momentach zaniechania kuracji lub u kobiet w okresie napięcia przedmiesiączkowego.

Trzeba wiedzieć, że organizm bez specjalnego oporu akceptuje utratę pierwszych kilogramów. Zaczyna reagować dopiero wtedy, gdy rabunek jego zapasów staje się groźny.

Teoretycznie powinno się wtedy zintensyfikować kurację. Ale w praktyce często dzieje się odwrotnie. Zdarza się, że nawet obdarzeni najsilniejszym charakterem tracą zapał, długo zwalczane pokusy czy odrzucane zaproszenia stają się coraz bardziej natarczywe. Jednak prawdziwe niebezpieczeństwo tkwi gdzie indziej. Utrata pierwszych dziesięciu kilogramów przyczynia się do zdecydowanej poprawy ogólnego stanu organizmu, powraca dobra kondycja i zwinność, znika zadyszka, zewsząd sypią się komplementy i można wreszcie włożyć ubrania, w które jeszcze niedawno się nie mieściliśmy.

To wszystko plus klasyczna wymówka: „tylko ten jeden raz”, robi swoje i początkowa piękna oraz szczerza determinacja ustępuje miejsca zaniedbaniom. Później znów energicznie bierzemy się w karby, co stwarza chaotyczną, wciąż zmieniającą się sytuację, która szybko może stać się groźna.

W takich warunkach otyły, zwycięski do tej pory, może spocząć na laurach, zatrzymać się i ponieść porażkę. Należy pamiętać, że w połowie drogi, w odmętach znużenia i samozadowolenia, które są charakterystyczne dla każdej przedłużającej się kuracji odchudzającej, co druga osoba wpada w zasadzkę i załamuje się.

W tym przypadku mamy trzy możliwości:

- / Porzucić kurację i z upodobaniem oddawać się zgubnym nawykom oraz kompulsywnym zachowaniom, mając przy tym głębokie poczucie klęski, co prowadzi do gwałtownego przybrania na wadze, często nawet przekroczenia wagi, którą mieliśmy, rozpoczynając kurację.
- / Wziąć się w garść i nabierając na nowo odwagi, powrócić do początku kuracji i konsekwentnie doprowadzić ją do końca.
- / Zrozumieć, że jeśli nie jesteśmy w stanie kontynuować kuracji, to możemy przynajmniej zachować owoce dotychczasowego wysiłku. Dlatego należy przerwać fazę utraty wagi i przejść bezpośrednio do fazy jej utrwalania, dużo bardziej zróżnicowanej i o łatwym do ustalenia czasie trwania (dziesięć dni na każdy utracony kilogram), a następnie do kuracji ostatecznej stabilizacji, która pozwala na pełną swobodę i spontaniczność w wyborze produktów żywnościowych, narzucając tylko - jako przypomnienie - jeden dzień diety proteinowej w tygodniu.

He czasu powinna trwać kuracja?

Naprzedmienna dieta proteinowa jest bijącym sercem planu Pro- tal. Do niej właśnie należy, po piorunujących efektach diety uderzeniowej, doprowadzenie nas równomiernym rytmem do upragnionej i ustalonej na początku wagi.

Jeśli zajmiemy się przypadkiem poważnej otyłości, z nadwagą sięgającą 20 kg, możemy się spodziewać, że jeśli nie nastąpią jakieś szczególne trudności, zrzucimy tę nadwagę w dwadzieścia tygodni, to znaczy w niecałe pięć miesięcy.

Jeśli przypadek okazuje się bardziej skomplikowany:

- / z powodów psychologicznych - słaba wola, niewystarczająca motywacja;
- / z powodów fizjologicznych – dziedziczna skłonność do otyłości;
- / z powodów trudnej historii – usiana niepowodzeniami droga, liczne, źle dobrane, prowadzone lub porzucone kuracje odchudzające;/ u kobiet na niebezpiecznych rozstajach życia hormonak nego, w okresie dojrzewania płciowego wraz z pierwszymi nieregularnymi miesiączkami, w czasie ciąży, w okresie premenopauzy i menopauzy, a przede wszystkim w przypadku nieostrożnego wprowadzenia zastępczej kuracji hormonalnej; spadek wagi następuje wolniej i wymaga szczególnego dopasowania. Ale nawet w tych trudnych przypadkach mocny start diety początkowej, jak również prędkość nadana kuracji w pierwszych dwóch czy trzech tygodniach łamie wszelki opór i ukryte zahamowania, co daje ogólnie spadek wagi 4-5 kg.

W tym momencie stare demony mogą powrócić i zwolnić tempo utraty wagi.
y Osoba z dużą skłonnością do nadwagi w ciągu niecałego miesiąca przekroczy barierę jednego kilograma na tydzień,

by potem przez dwa czy trzy miesiące utrzymywać dopuszczalny rytm 3 kg na miesiąc, co dodane do początkowej utraty wagi zbliża się do 15 kg. Na tym etapie miesięczny ubytek wagi jeszcze się zmniejszy i będzie wynosił 1,5-2 kg na miesiąc. Pytanie jest proste: czy gra jest warta świeczki? Najczęściej odpowiedź brzmi: nie. Poza szczególnymi przypadkami, kiedy lekarz stanowczo zaleci utratę wagi z powodu niebezpiecznej cukrzycy lub poważnej i nienadającej się do operowania ar- trozy czy też z poważnych powodów osobistych, lepiej nie upierać się przy dalszych próbach. Aby nie zagrażać osiągniętym już wynikom, zadowolić się utraconymi kilogramami i utrwalając oraz stabilizując uzyskaną wagę, poczekać na lepsze dni oraz uspokojenie się organizmu, by dotrzeć do początkowo wyznaczonego celu. Bilans przedsięwzięcia: 15 kg mniej w ciągu czterech miesięcy naprzemiennej diety proteinowej./ Osoba z małą motywacją lub o słabej woli jest w gorszej sytuacji. Ona również straci swoje pierwsze 4 czy 5 kg i natychmiast pojawią się pokusy i zaniedbania. W najlepszym wypadku, przy presji otoczenia i ciągłej pomocy, najlepiej lekarskiej, można spodziewać się zgubienia następnych 5 kg w ciągu pięciu tygodni i przejść jak najszybciej do utrwalania wagi, a jeszcze szybciej do ostatecznej stabilizacji, która musi za wszelką cenę narzucić jeden dzień diety opartej wyłącznie na proteinach w tygodniu, co trzeba zaakceptować od samego początku albo wcale nie rozpoczynać kuracji Protal.

/ Osoba uodporniona na źle dobrane lub źle prowadzone kuracje znajdzie tu najlepszą receptę. Również u niej dieta uderzeniowa przechodzi niczym buldożer, kpiąc z jakiegokolwiek formy oporu. Ona również zgubi 5 pierwszych kilogramów w trzy tygodnie, a jeśli ściśle zastosuje się do zaleceń planu Protal oraz jego czterech połączonych i następujących po sobie diet, będzie mogła chudnąć bez przerwy aż do osiągnięcia 20 kg w ciągu sześciu miesięcy kuracji naprzemiennej, czyli uzyska efekty podobne do tych, jakie osiągną osoby, które nie mają żadnych trudności w stosowaniu tej kuracji, ponieważ uodpornienie na poprzednie kuracje dotyczy wyłącznie fazy proteinowej połączonej z warzywami, a nie okresu, w którym odżywiamy się tylko czystymi proteinami. Trzeba wiedzieć, że plan Protal może być ponownie podjęty w późniejszym czasie, nie ma zbyt dużego ryzyka zużycia, odporność na dietę zależy od wpływu protein.

/ Kobieta pod wpływem hormonów lub o rozregulowanej gospodarce hormonalnej jest osobą najbardziej doświadczaną przez swoją fizjologię, a jednocześnie najbardziej zależy jej na rozpoczętym przedsięwzięciu, dlatego można być pewnym jej wytrwałości. U takiej kobiety opór organizmu na kurację jest tak duży, że nawet utrata pierwszych kilogramów, tak łatwa w przypadku innych, może okazać się trudna do osiągnięcia. Dlatego sprawą niezwykle ważną w tym przypadku jest uregulowanie problemu hormonów, i! nego przed przystąpieniem do planu Protal. Należy to do ginekologa lub lekarza prowadzącego, trzeba jednak pamiętać, że przybranie na wadze spowodowane klimakterium nie jest żadnym fatum i można przetrwać ten rzeczywiście trudny okres przez pół roku lub rok, poddając się kuracji hormonalnej, która, dobrze prowadzona, jest najczęściej najlepszym sposobem skutecznego uzyskania pożądanej wagi. Bilans przedsięwzięcia: bez żadnej modyfikacji czy regulacji hormonalnej utrata 20 kg może trwać rok i być odbierana jako droga przez mękę, są jednak kobiety, które się tego podejmują. Z odpowiednią pomocą lekarską, przy użyciu naturalnych hormonów i niekiedy ko niecznym użyciu antialdosteronu - hormonu o działaniu między innymi moczopędnym ułatwiającym eliminowanie opuchnięć, spadek wagi o 20 kg można osiągnąć w sześć do siedmiu miesięcy naprzemiennej kuracji proteinowej.

Memento kuracji o równomiernym rytmie odchudzania

Zachować wszystkie dozwolone w kuracji uderzeniowej produkty i dodać, bez żadnych ograniczeń co do ilości, godziny spożywania czy sposobów tężenia, następujące surowe lub gotowane warzywa: pomidory, ogórki, rzodkiewki, szpinak, szparagi, pory, zieloną fasolkę, kapustę, grzyby, seler, fenkuty, wszelkie zielone sataty tężnie z cykorią, boćwinę, baktażany, cukinię, paprykę, a nawet marchew i buraki, pod warunkiem że nie będą dodawane do każdego posiłku. Podczas trwania tej fazy stosować naprzemiennie okres protein z warzywami i okres protein bez warzyw, aż do osiągnięcia ustalonej wagi. **Kuracja utrwalająca aktualną wagę**

Nieodzowny etap przejściowy

Właśnie udało nam się uzyskać idealną wagę lub wagę ustaloną i zaakceptowaną na początku kuracji, ewentualnie wagę, na którą przystaliśmy z konieczności, uznając ją za połowiczne zwycięstwo, wiedząc, że kontynuowanie kuracji zbyt wiele by nas kosztowało i groziłoby zawaleniem się całej konstrukcji.

Czas surowych nakazów przeminął, jesteście na równinie. Wasz organizm i wy sami zdobyliście się na długotrwały wysiłek, nadszedł czas rekompensaty, ale grozi wam ogromne niebezpieczeństwo - triumfalizm. Doszliście do wagi, która wam odpowiada, ale ta waga jeszcze do was nie należy. Jesteście w sytuacji podróżnika, którego pociąg wjeżdża

na stację i zatrzymuje się na krótko w nieznanym mieście, a on już uważa się za mieszkańca tego miasta, mimo że w nim nie mieszkał i nie zna go. Nic bardziej złudnego; pociąg może odjechać w każdej chwili, a nawet jeśli zdecydujecie się zostać, trzeba wynieść walizki, znaleźć mieszkanie, pracę i przyjaciół. To samo z wagą, do której doszliście: waga ta będzie rzeczywiście wasza, jeśli znajdziecie czas na oswojenie się z nią i poświęcicie minimum wysiłku, aby ją utrzymać.

Musicie pożegnać się z iluzją, że pozbyliście się problemów z nadwagą i możecie powrócić do dawnych przyzwyczajzeń.

Byłoby to katastrofą, ponieważ te same przyczyny pociągają te same skutki i postępując tak jak wcześniej, szybko odzyskalibyście dawną tuszę. Nie ma jednak mowy o przestrzeganiu w nieskończoność tej drakońskiej diety. Któż mógłby to wytrzymać?

Jednak nadwaga, która doprowadziła was do podjęcia kuracji, szczególnie jeśli była olbrzymia lub - co gorsza - nałogowa, to na pewno nie był przypadek. Niezależnie od tego, czy ma podłoże genetyczne, czy została nabyta, jest odtąd - jak informacja w komputerze - zapisana na twardym dysku waszego organ i zmu i już tam zostanie. Musicie zatem znaleźć jak najmniej krępujący sposób, który włączycie w przyszłości do waszego stylu życia, pozwalający walczyć z tą niebezpieczną skłonnością i nic utyć na nowo.

Sposób ten istnieje, jest treścią czwartej części planu Protal!, czyli kuracji pozwalającej na ostateczną stabilizację wagi.

Ale nie doszliśmy jeszcze do tego etapu, ponieważ wasz organizm jest nadal pod wpływem ograniczeń, którym był poddany w ciągu ubiegłych miesięcy. Ciągłe macie skłonność do tycia, tylko teraz jest zwiększona przez obronne reakcje organizmu spowodowane naruszeniem jego zapasów.

Należy zatem zacząć od pogodzenia się ze swoim ciałem, które tylko czeka na okazję, by odzyskać utracone zasoby. Utrwalenie utraconej wagi - to właśnie cel etapu, który za chwilę przedstawię. Jego uwieńczeniem będzie szerokie otwarcie drzwi do tego, o czym marzy każdy pragnący schudnąć: ostatecznej stabilizacji osiągniętej za pomocą minimalistycznego środka, jakim jest jeden dzień diety w tygodniu. To będzie przedmiotem czwartej i ostatniej części planu Protal.

Abyście mogli poprawnie zastosować się do wymogów etapu stabilizacji, musicie zrozumieć, dlaczego jesteście obecnie nadwrażliwi, a wasze ciało zbyt rozdrażnione i podatne na działanie efektu jo-jo, i od razu przejść do etapu stabilizacji.

Po tym krótkim i nieodzownym wstępie szczegółowo wyjdę w sńię, jak w praktyce przejść przez etap utrwalania wagi, jakie nowe pokarmy włączyć do jadłospisu i jak długo ten etap powinien trwać.

Efekt jo-jo

Kiedy organizm pod presją skutecznej kuracji odchudzającej straci kilka kilogramów, pojawiają się reakcje, które chcą zmusić go do ich odzyskania.

Jak wyjaśnić te reakcje? By je zrozumieć, trzeba wiedzieć, co dla normalnego organizmu oznacza odkładanie zapasów tłuszczu. Kiedy przyjmowane pokarmy dostarczają organizmowi więcej energii, niż jest on w stanie wykorzystać, magazynowanie tłuszczu jest prostym sposobem na zaoszczędzenie pewnej liczby chwilowo niewykorzystanych kalorii, które mogą się przydać później, gdyby wyczerpały się źródła pożywienia.

To najprostszy sposób wynaleziony przez naturę na gromadzenie i przechowywanie energii w najbardziej skoncentrowanej postaci, jaką można znaleźć w królestwie zwierząt (9 kalorii/gram).

W naszych czasach, w świecie, gdzie żywność jest łatwa do zdobycia, można się zastanawiać na rolę tych mechanizmów.

Jednak pamiętajmy, że nasze biologiczne struktury nie powstały z myślą o życiu w takim świecie. Ukształtowały się w czasach, kiedy dostęp do żywności był okazjonalny, przypadkowy, a jej zdobycie kosztowało wiele wysiłku, często zawziętej walki.

Posiadanie tego tłuszczu, dziś uciążliwe, dla pierwszych ludzi było drogocennym środkiem ułatwiającym przeżycie.

Wyjaśnia to, dlaczego organizm, którego biologiczne zaprogramowanie nie uległo zmianie od początków ludzkości, przywiązuje nadal tak wielką wagę do dającego poczucie bezpieczeństwa tłuszczu i z rozpaczą patrzy na jego grabież.

Organizm, który chudnie, może być pozbawiony jakiegokolwiek możliwości obrony w sytuacji problemów związanych z brakiem żywności. Czuje się biologicznie zagrożony, dlatego reaguje, mając tylko jeden cel: jak najszybciej odzyskać utracone zapasy tłuszczu. Użyje trzech bardzo skutecznych sposobów.

/ Pierwszy polega na wywołaniu i zaostreniu uczucia głodu odpowiedzialnego za popęd do jedzenia. Reakcja ta będzie

tym silniejsza, im bardziej frustrująca była kuracja odchudzająca. Z punktu widzenia biologii i instynktu największe spustoszenie wywołują posiłki w proszku odpowiedzialne - w przypadku zbyt ostrych i długich diet - za eksplozję wilczego głodu i zachowania przymusowe.

</ Drug^ polega na ograniczeniu wydatków energetycznych. Kiedy obniża się komuś płacę, zaczyna mniej wydawać. Podobnie dzieje się na poziomie organizmów biologicznych.

Właśnie dlatego podczas kuracji odchudzających wielu pacjentów skarży się, że jest im ciągle zimno. To konsekwencja ograniczenia ilości energii wydatkowanej na ogrzanie ciała.

Podobnie jest ze zmęczeniem, uczuciem, które ma nas zniechęcić do podejmowania zbędnego wysiłku. Każda dodatkowa czynność staje się uciążliwa, każdy gest wykonany jest w zwolnionym tempie. Cierpią na tym również pamięć i procesy myślowe wymagające dużej ilości energii. Potrzeba odpoczynku i sen, które są źródłem oszczędności, stają się nie do odparcia. Wolniej rosną włosy i paznokcie. Krótko mówiąc, w czasie przedłużającej się kuracji odchudzającej organizm zapada w zimowy sen.

/ Trzecia reakcja organizmu - najskuteczniejsza i najbardziej niebezpieczna zarówno dla tego, kto stara się schudnąć, jak i tego, kto pragnie ustabilizować wagę - polega na lepszym przyswajaniu kalorii żywnościowych i wyciąganiu z nich maksymalnego zysku.

Osoba w normalnych warunkach przyswajająca 100 kalorii z niewinnej maślanej bułeczki, pod koniec kuracji wyciągnie z niej nawet 120-130 kalorii. Każdy pokarm przejdzie przez sito i zostanie wykorzystany do ostatniej najmniejszej cząsteczki. Ten wzrost wydajności pompowania kalorii odbywa się w jelicie cienkim, punkcie styku śródowiska zewnętrznego z krwią.

Zwiększenie apetytu, ograniczenie wydatków energetycznych i maksymalna ekstrakcja kalorii prowadzą do przekształcenia otyłego, który schudł, w prawdziwą gąbkę wchłaniającą kalorie.

To najczęstszy moment, gdy pacjent usatysfakcjonowany osiągniętym wynikiem uważa, że może wreszcie dać upust swoim starym przyzwyczajeniom. W ten sposób ponownie i błyskawicznie przybiera na wadze.

Tymczasem po prawidłowo prowadzonej kuracji i osiągnięciu upragnionej wagi należy zachować jak największą ostrożność, by uniknąć efektu jo-jo, bowiem waga ma tendencję do podskakiwania jak piłka odbijająca się od ziemi.

Jak długo trwa efekt jo-jo?

Nie znamy obecnie żadnego naturalnego lub leczniczego środka pozwalającego uniknąć lub zmniejszyć efekt jo-jo. Najlepszą ochroną jest przede wszystkim poznanie czasu jego trwania, by móc przeciwstawić mu jasno zdefiniowaną, odpowiednią strategię żywienia.

Długo i cierpliwie obserwowałem tę eksplozję metabolizmu u wielu pacjentów i wywnioskowałem, że okres, w którym jesteśmy najbardziej narażeni na ponowne przybranie na wadze, trwa około dziesięciu dni na każdy utracony kilogram, a więc trzydzieści dni na 3 kg, dziewięćdziesiąt dni, czyli trymestr, na 9-10 kg.

Przywiązuję dużą wagę do tej reguły, ponieważ brak jasności i wystarczających informacji naraża osoby, które zakończyły kurację, na niepotrzebne ryzyko. Rozpoznanie niebezpieczeństwa i okresu zagrożenia może znacznie pomóc w przetrwaniu fazy przejściowej i zaakceptowaniu bez zbyteńnego bólu dodatkowego wysiłku niezbędnego do zneutralizowania efektu jo-jo.

Sam upływ czasu, bez większych zaniedbań, pozwoli odreagowującemu, zachowawczemu i zaalarmowanemu organizmowi wyciszyć się. Przy wyjściu z tunelu czeka na niego spokojna tafla morza i mój plan ostatecznej stabilizacji, czyli tylko jeden dzień diety w tygodniu.

Tymczasem musi się poddać nowej diecie, diecie otwartej, która nie jest kuracją odchudzającą, ponieważ nie ma tu już mowy o utracie masy ciała, ale nic jest pozbawiona pewnych ograniczeń. Ten okres wolności kontrolowanej to czas na opanowanie przesadnych reakcji organizmu i niedopuszczenie do ponownego przybrania na wadze.

Jak ustalić odpowiednią wagę do ustabilizowania?

Trudno rozpocząć fazę stabilizacji - zwłaszcza gdy myślimy tylko o tym, że zrobilibyśmy wszystko, by nigdy nie odzyskać z tą kim trudem utraconej wagi - jeśli nie mamy precyzyjnie określonego celu wagowego, nic zdefiniowaliśmy wagi, która by nas jednocześnie zadowalała i była możliwa do utrzymania. Mam obowiązek przedstawić wam moje zdanie, zbyt często bowiem asystowałem przy niepowodzeniach, których główną przyczyną był nierealny wybór wagi do

ustabilizowania.

Istnieje wiele abstrakcyjnych metod określania idealnej wagi zależnie od wzrostu, wieku, płci i budowy kośćca.

Teoretycznie można zastosować wszystkie te metody, lecz nie ułam im, ponieważ zajmują się postaciami ze statystyk, w rzeczywistości nieistniejącymi. Nie biorą pod uwagę również tego, co stawia otyłego na marginesie, to znaczy jego skłonności do przybierania na wadze.

Byłbym więc raczej za zastąpieniem tej teoretycznie idealnej wagi przez bardziej odpowiednie pojęcie *waga do ustabilizowania*. A to nie jest to samo.

Najlepszym sposobem na ustalenie odpowiedniej wagi do ustabilizowania jest zapytanie samego otyłego o zdefiniowanie wagi, którą byłoby mu najłatwiej osiągnąć, i minimum, z którym czułby się „dobrze w swojej skórze”. Powody są dwa. Przede wszystkim każdy otyły zauważy, że istnieją pewne przedziały wagi, kiedy chudnie łatwo, inne, kiedy staje się to trudniejsze, i strefy ekstremalne, kiedy niezależnie od stosowanej diety waga uparcie stoi w miejscu. Wraz z tym doświadczeniom pojawia się pojęcie „pułapu”, który trudno przekroczyć.

Próba ustabilizowania wagi na tym ostatnim poziomie jest szaleństwem, bowiem wysiłek konieczny, by ją osiągnąć, jest nieproporcjonalny do uzyskanego rezultatu. Przyjmując, że waga ta mimo wszystko została osiągnięta, jej utrzymanie wymagałoby zbyt dużego wysiłku, nie do zniesienia na dłuższą metę.

W przypadku chronicznej otyłości dużo ważniejsze jest dobre samopoczucie niż symboliczne znaczenie abstrakcyjnej cyfry uznanej za normę.

Człowiek z skłonnością do nadwagi nie jest osobą normalną. Nie ma w tym nic pejoratywnego, ale to oczywiste, że nie należy sugerować mu wagi niedostosowanej do jego natury. Potrzebuje możliwości prowadzenia normalnego życia, akceptując wagę, z którą czuje się swobodnie. I to jest już bardzo dużo, jeśli uda mu się ją utrzymać.

Otyły powinien zachować w pamięci maksymalną i minimalną wagę osiągniętą w czasie swoich największych wahań wagowych. Waga maksymalna, niezależnie od czasu jej utrzymania, jest na zawsze zapisana w organizmie. Weźmy konkretny przykład.

Wyobraźmy sobie kobietę o wzroście 1,60 m, która w jednym dniu swojego życia ważyła 100 kg. Kobieta ta nie może nawet marzyć, aby ustabilizować wagę na poziomie 52 kg, jak niektóre tabele teoretyczne mogłyby jej zasugerować. Pamięć biologiczna jej organizmu na zawsze zachowa wspomnienie wagi maksymalnej. Zaproponowanie jej, by osiągnęła i zachowała 70 kg, wydaje się dużo bardziej rozsądne pod warunkiem jednak, że czuje się przy tej wadze swobodnie.

[Ost jeszcze jeden stereotyp wynikający z błędnego myślenia, którego musimy się pozbyć. Większość mniej i bardziej otyłych uważa, że łatwiej ustabilizują określoną wagę, jeśli zaczną od dojścia do wagi znacznie niższej.

Chcą na przykład osiągnąć 60 kilogramów, aby ustabilizować się na poziomie 70. Takie myślenie to więcej niż błąd, to grzech.

ponieważ w chwili rozpoczęcia fazy stabilizacji boleśnie odczuwamy brak siły woli, którą w ten sposób zmarnowaliśmy. Im bardziej staramy się obniżyć masę ciała, tym silniej nasz organizm zareaguje i tym większa będzie jego tendencja do przybierania na wadze.

Podsumowując, należy wybrać wagę „możliwą do ustabilizowania” wystarczająco wysoką, aby można było ją osiągnąć, nie zgubiwszy się po drodze, i wystarczająco niską, by wynagradzała poniesiony wysiłek. Ważne, byśmy czuli się z nią wystarczająco dobrze, by starać się ją utrzymać.

Kuracja przejściowa w codziennym stosowaniu

Właśnie dobiegł końca ostatni dzień naprzemiennej diety proteinowej i ważąc się, po raz pierwszy odczytującie czarodziejskie wskazanie, wagę, której osiągnięcie założyliście na początku.

Podobnie jak wiele osób przed wami, niesieni siłą rozpędu zapragniecie schudnąć jeszcze trochę, aby mieć margines bezpieczeństwa. Nie róbcie tego, kości zostały rzucone, chcieliście osiągnąć określoną wagę, osiągnęliście ją, teraz trzeba zrobić wszystko, aby ją utrzymać, a nie jest to tylko formalność, bowiem *co drugie niepowodzenie pojawia się w ciągu trzech pierwszych miesięcy po dojściu do upragnionej wagi*.

Czas trwania kuracji

Czas trwania kuracji przejściowej oblicza się zależnie od utraconej wagi: dziesięć dni nowej kuracji na każdy utracony kilogram. Jeśli straciliście 20 kg, musicie ją stosować przez okres wynoszący 20 razy dziesięć

dni, to znaczy dwieście dni, czyli sześć miesięcy i dwadzieścia dni; 10 kg oznacza sto dni. W ten sposób łatwo obliczyć dokładny czas do osiągnięcia ostatecznej stabilizacji.

Czy powinienem zalecić wam w tym momencie kurację ostatecznie stabilizującą? Nie, teraz już wiecie, że jesteście zbyt słabi i podobni do wynurzającego się z morskich głębin nurka, który musi zrobić po drodze przystanek bezpieczeństwa. Rolę tę spełni wskazana poniżej kuracja.

Podczas utrwalania wagi należy jak najściślej stosować się do kuracji, podczas której możliwe jest dowolne spożywanie wymienionych niżej pokarmów.

Proteiny i warzywa

Dotychczas dieta o równomiernym rytmie odchudzania obejmowała produkty wysokobiałkowe na zmianę z zestawem proteiny + warzywa, a zatem dobrze znacie te dwie kategorie produktów. Od tej pory ta wymiana jest nieaktualna, możecie jeść proteiny i warzywa jednocześnie i kiedy tylko chcecie.

Proteiny i warzywa stanowią solidną i niepodważalną podstawę zarówno pierwszego progu stabilizacji - ważnego dla nas w tej chwili - jak i ostatecznej stabilizacji, która po nim nastąpi. Dlatego te dwie podstawowe kategorie pokarmów, które w ciągu całego życia można będzie spożywać w ilościach nieograniczonych, o dowolnej porze dnia oraz w proporcjach i zestawach wedle uznania, są tak ważne.

Z pewnością znacie wszystkie produkty wchodzące w skład tych dwóch kategorii, przypomnę je jednak krótko, aby uniknąć jakichkolwiek nieporozumień. Bardziej szczegółowe informacje znajdziecie w rozdziałach poświęconych kuracji uderzeniowej i naprzemiennej kuracji proteinowej; w skrócie są to:

/ chude mięsa, najmniej tłuste kawałki wołowe, cielęce.

konina; / ryby i owoce morza; ✓ drób bez skóry, z wyjątkiem kaczki:

✓ jaja;

/ chudy nabiał;

/ dwa litry wody;

/ zielone warzywa i surówki.

Do tej podstawowej listy Portal dorzuca nowe produkty - umiłą wam codzienność, możecie je wprowadzić w podanych niżej proporcjach i ilościach.

Jedna porcja owoców dziennie

Nadarza się okazja, aby porozmawiać o owocach chętnie uważanych za przykład zdrowego jedzenia.

Określenie „zdrowe” dotyczy produktów naturalnych, a więc niepryskanych. Owoce są najlepszym źródłem witaminy C i karotenu.

Ale te dwa atuty są wyolbrzymione przez dwie współczesne obsesje cywilizacji zachodniej: upodobanie do bezwarunkowego powrotu do produktów naturalnych i wiarę w magiczne właściwości witamin.

Otóż to, co naturalne, nie zawsze jest korzystne, a witaminy nie są aż tak niezbędne, jak twierdzi moda importowana z USA.

W rzeczywistości owoce są jedynym pokarmem naturalnym zawierającym to, co diabetolodzy nazywają cukrami o łatwej przyswajalności. Wszystkie inne pokarmy, które nam ich dostarczają, są produktami wymyślonymi i wyprodukowanymi przez człowieka.

Miód na przykład jest pokarmem wykradzionym. To wydzielina zwierzęca, rodzaj mleka dla larw pszczołich przywłaszczany przez nas wyłącznie dla przyjemności podniebienia.

Cukier rafinowany, biały cukier, nie istnieje w tej postaci w naturze. To sztuczny produkt ekstrahowany w sposób przemysłowy z trzciny cukrowej lub buraków.

Sam owoc w stanie dzikim jest pokarmem rzadkim, długo był po prostu gadżetem na stole, kolorową nagrodą dla człowieka.

Tylko dzięki intensywnej i selektywnej uprawie owoców mamy dziś wrażenie łatwego do nich dostępu. Dzięki postępom w dziedzinie transportu większość bardzo słodkich owoców, jak pomarańcze, banany, mango sprowadza się z dalekich i egzotycznych krajów, co prawdopodobnie wyjaśnia pojawianie się niekiedy bardzo poważnych, a nawet śmiertelnych alergii na niektóre owoce egzotyczne (kiwi czy orzeszki arachidowe).

W rzeczywistości owoc nie jest prototypem zdrowego i naturalnego pokarmu. Spożywany w dużych ilościach może okazać się niebezpieczny, szczególnie dla cukrzyków, a także otyłych przyzwyczajonych do podjadania owoców między posiłkami.

Dozwolone są wszystkie owoce z wyjątkiem bananów, winogron, czereśni i owoców suchych (orzechów włoskich, laskowych, nerkowca, orzeszków ziemnych, migdałów, pistacji).

Pojęcie „porcja” oznacza najczęściej jedną sztukę w przypadku owoców takiej wielkości jak jabłko, gruszka, pomarańcza, grejpfrut, brzoskwinia, nektarynka. W przypadku innych owoców stosujemy zwyczajowo przyjętą miarę, na przykład miseczka truskawek lub malin, plaster melona lub duży plaster arbuza, dwa kiwi lub dwie duże morele, jedno małe mango lub pół dużego.

Dozwolona jest jedna porcja dziennie wszystkich tych owoców, ale nic do każdego posiłku.

Jeśli lubicie owoce i stoicie przed wyborem, trzeba wiedzieć, że w kwestii stabilizacji wagi klasyfikacja owoców jest następująca: pierwszeństwo dla jabłka, ponieważ jest bardzo bogate w pektyny, co korzystnie wpływa na linię, truskawki i maliny łączą niewielką liczbę kalorii z kolorowym i odświeżającym wyglądem, melon i arbuzy zawierają dużo wody przy małej wartości energetycznej pod warunkiem pozostania przy jednej porcji, następnie grejpfrut, i na końcu kiwi, brzoskwinia, gruszka, nektarynka, mango.

Dwie kromki pełnoziarnistego chleba dziennie

Jeśli macie skłonność do nadwagi, unikajcie białego chleba. To produkt wysoko przetworzony, zagnieciony z mąki, której zboże zostało sztucznie pozbawione otoczki otrąb, co znacznie ułatwia otrzymanie mąki przemysłowej, ale powstały z niej biały chleb jest pokarmem sztucznie wzbogacanym i zbyt łatwo przyswajalnym.

Chleb z otrębami lub chleb pełnoziarnisty o równie przyjemnym smaku zawiera naturalną proporcję otrąb, które są doskonałym sprzymierzeńcem chroniącym nas przed rakiem jelit, nadmiarem cholesterolu, cukrzycą, zaparciami. Otręby pomagają również zachować linię, bowiem po dotarciu wraz z kaloriami do jelita cienkiego pochłaniają i zatrzymują niewielką ich część, wyprowadzając je w stolcu i nie pozwalając im nas tuczyć.

Na razie, w okresie przejściowym, jesteście jeszcze pod ścisłą kontrolą, ponieważ każdy drobiazg mógłby spowodować przybranie na wadze, ale wkrótce, w stadium ostatecznej stabilizacji, nie będziecie już musieli się obawiać chleba, będziecie mogli go jeść normalnie pod jedynym tylko warunkiem, że będzie to chleb pełnoziarnisty, a jeszcze lepiej wzbogacony w otręby.

A teraz, jeśli lubicie chleb na śniadanie, możecie cienko posmarować niskotłuszczowym masłem dwie kromki pełnoziarnistego pieczywa. Można wykorzystać tę opcję w każdym innym momencie dnia, na drugie śniadanie jako kanapkę z mięsem na zimno lub szynką albo wieczorem z serem - kolejnym produktem dorzuconym do listy.

Jedna porcja sera dziennie

O jaki ser chodzi i w jakiej ilości jest dozwolony? Na razie macie prawo do wszystkich serów twardego typu gouda, reblochon, sery szwajcarskie czy holenderskie. Należy unikać serów powstałych z fermentacji, jak camembert, roquefort, ser koziego.

Polecam równowartość 40 gramów sera. Nie lubię ważenia pokarmów, jesteśmy jednak w okresie przejściowym, który nie będzie trwał długo, a poza tym 40 gramów to standardowa porcja odpowiadająca większości ludzi o umiarkowanym apetycie.

Możecie zjeść tę porcję do obiadu lub kolacji, ale w jednej dawce.

Co można powiedzieć o serach ze zmniejszoną zawartością tłuszczu? Większość z nich jest kiepskiej jakości i trudno doradzać produkty, które utraciły znaczną część smaku. Jedynie tomme de Savoie mimo swoich 20% tłuszczu jest prawdziwym, godnym polecenia serem. Do początku lat pięćdziesiątych ser ten produkowany był z półtłuszczonego mleka według starej tradycyjnej góralskiej receptury, którą zmieniono zgodnie z panującymi wówczas gustami konsumentów i zwiększono zawartość tłuszczu do 40%. Gdy znów pojawiła się moda na produkty odtłuszczone, podyktowana większą świadomością szkodliwości tłuszczu, ser tomme de Savoie powrócił do dawnej postaci. Jego producenci szybko zaproponowali klientom wiele chudych serów, w tym słynny ser zawierający tylko 20% tłuszczu, a także 30% i 10%, przy czym ten ostatni to prawdziwy cud dla wszystkich odchudzających się. To prawdziwy, smaczny, miękki i rozpuszczający się w ustach ser. Pozwala uniknąć nadmiaru kalorii i nasyconych kwasów tłuszczowych, których zły wpływ na serce i naczynia krwionośne jest wszystkim doskonale znany.

Niestety, jest trudno dostępny, gdyż nic ma na niego popytu. Wielu konsumentów myśli bowiem, że tak odtłuszczony ser nie jest pełnowartościowy.

Jeśli go znajdziecie, kupcie, spróbujcie i jeżeli wam posmakuje, możecie spożywać nawet do 60 gramów dziennie.

Gdy już przejdziecie do fazy ostatecznej stabilizacji, pomyślnie o tym serze, tak chudym, że bliskim produktom czysto proteinowym, mogącym służyć jako doskonały przysmak.