

W przypadku prawdziwych, słynnych na cały świat francuskich serów pleśniowych, autentycznych dzieł sztuki gastronomicznej, proszę się nie niepokoić, nie są całkowicie wykluczone, trochę cierpliwości, w następnym rozdziale czeka niespodzianka o prawdziwie królewskiej uczcie.

Dwie porcje produktów zawierających skrobię tygodniowo

Początkowo do produktów skrobiowych zaliczano tylko ziemniaki, ale później pole znaczeniowe tego wyrażenia bardzo się poszerzyło i dziś jest to worek, w którym znajdujemy bulwy ziemniaka, produkty mączne w rodzaju chleba i makaronów oraz takie zboża, jak ryż i kukurydza.

Jednak w pierwszej fazie utrwalania wagi, kiedy podstawową regułą jest ostrożność, nie wszystkie produkty skrobiowe mają dla nas taką samą wartość, dlatego przedstawiam je w kolejności od najbardziej do najmniej wartościowych.

MAKARONY są w tym momencie najlepiej dostosowanym do naszych potrzeb produktem skrobiowym, ponieważ robione są z twardego zboża, o bardzo odpornej strukturze włókien, dużo bardziej niż zboża miękkie lub pszenica. Ta fizyczna odporność na rozkład spowalnia trawienie tego zboża i wchłanianie cukrów. Poza tym makaron jest powszechnie lubiany i rzadko wiąże się go z pojęciem kuracji odchudzającej, co wynagradza i podtrzymuje na duchu po długim okresie ograniczeń. Makaron jest pokarmem solidnym i sycącym. Jedyny mankament to sposób, w jaki go przyrządzamy: z masłem, oliwą, śmietaną, a ponadto z serem, najczęściej gruyère, co podwaja jego wartość kaloryczną.

Jedzcie zatem makarony, porządną porcję 200 g, ale nie polewajcie ich tłuszczem, lepszy jest dobry sos pomidorowy z cebulą i pachnącymi ziołami. Jeśli nie macie czasu, możecie użyć przecieru lub pomidorów w zalewie z puszki. W przypadku serów,

unikajcie gruyère'a, który jest zbyt tłusty, a jego delikatny smak sprawia, że używamy go w zbyt dużych ilościach. Możecie dodać trochę parmezanu, mniej kalorycznego, za to o ostrzejszym smaku. Włosi wiedzą, co robią.

KUSKUS, POLENTA, BULGUR LUB ZIARNA PSZENICY mogą być spożywane w porcjach do 200 g dwa razy w tygodniu. One również pochodzą z twardego zboża i z tego powodu mają te same właściwości co makarony. Produkty te są mniej znane i rozpoznać je, wywodzą się bowiem z obcych kultur.

Kuskus jest często uważany za produkt skomplikowany w przygotowaniu i raczej restauracyjny. W ten sposób pozbywamy się niepotrzebnie bardzo wartościowego pokarmu sprzyjającego ustabilizowaniu wagi.

Aby szybko przygotować kuskus, należy go wysypać do metalowego naczynia i zalać gorącą wodą z rozpuszczoną w niej kostką rosołową, tak aby woda wykraczała centymetr nad powierzchnię kaszki. Zostawcie kaszę na pięć minut, aby wchłonęła wodę i napęczniała. Potem można ją włożyć na dwie minuty do mikrofalówki, wyjąć, pomieszać widelcem, aby uniknąć grudek, wstawić na kolejne dwie minuty do mikrofalówki, i sprawa załatwiona.

Nie trzeba dodawać tłuszczu, kostka rosołowa wystarczy. Lepiej nie zamawiać kuskusu w restauracji, ponieważ kaszka jest tam zazwyczaj zatopiona w maśle.

Włoska lub korsykańska polenta, libański bulgur i ziarna pszenicy są dozwolone w podobnych proporcjach i postaciach.

SOCZEWICA jest wysmienitym produktem skrobiowym, jednym z najwolniej przyswajalnych węglowodanów, jakie w ogóle istnieją. Niestety, jej przygotowanie zajmuje trochę czasu, nie jest też powszechnie lubiana i co gorsza jest często źle tolerowana, powodując wzdęcia. Lecz dla tych, którzy ją lubią i tolerują, to doskonały i sycący posiłek stabilizujący. Zależnie od etapu

stabilizacji można spożywać porcje do 150 g. Również bez tłuszczu, raczej z dodatkiem pomidorów, cebuli i przypraw.

Innym roślinom strączkowym należą się podobne porcje, dlatego można je spożywać w tych samych proporcjach, przygotowane bez tłuszczu. Fasola szparagowa i groch nie znajdują zbyt wielu amatorów, gdyż są jeszcze gorzej tolerowane niż soczewica, ale z punktu widzenia ich wartości odżywczej są to naprawdę wyśmienite pokarmy.

**RYŻ I ZIEMIANKI** są również dozwolone, zostały jednak umieszczone na końcu listy i należy spożywać je okazjonalnie, dając pierwszeństwo wszystkim wcześniej wymienionym produktom.

Można spożywać biały ryż, bez tłuszczu, najlepiej basmati – bardziej aromatyczny, a także ryż dziki lub pełnoziarnisty, wolniej przyswajany dzięki zawartości błonnika. Każda porcja może zawierać do 125 g gotowanego ryżu.

Ziemianki najlepiej gotować w koszulkach lub piec w folii, bez dodatku tłuszczu. Frytki i chipsy są jednymi z tych nielicznych produktów, o których radzę zapomnieć, bowiem są nie tylko przesiąknięte olejem i kaloriami, ale również niebezpieczne, ponieważ zwiększają ryzyko raka i chorób układu sercowo-naczyniowego.

### Nowe rodzaje mięs

Dotychczas dozwolone były chude części wołowiny i konina. Obecnie można dodać udziec jagnięcy, polędwicę wieprzową i szynkę gotowaną bez szczególnych zaleceń dotyczących ilości i częstotliwości ich spożywania – kiedy nadarzy się okazja, raz lub dwa razy w tygodniu.

UDZIEC jest najchudsza częścią jagnięcia. Unikajcie jednak pierwszego plastra z dwóch powodów. Po pierwsze tłuszcz obrastający udziec nie oddziela się łatwo i zawsze zostaje go trochę, co bardzo

zwiększa zawartość kaloryczną pierwszej warstwy. Po drugie, aby wielki kilkukilogramowy udziec był dobrze upieczony w środku, musi być bardzo wysoka temperatura, a wówczas tłuszcz się zwęglą i staje się rakotwórczy. Jeśli lubicie mięso dobrze wypieczone, drugi plaster jest pewniejszy.

**SCHAB** również jest dozwolony, gdyż wraz z szynką jest najchudszą częścią wieprza, pod warunkiem że jest to schab rylny, a nie karkowy, dokładnie dwa razy bardziej kaloryczny. Nie należy o tym zapominać.

**PONOWNIE POJAWIA SIĘ GOTOWANA SZYNKA.** Nie jesteście już skazani wyłącznie na chudą wędlinę. Wolno wam spożywać ten przysmak, łatwy do zjedzenia na szybko niezależnie od godziny. Oczywiście nie zapominajcie o odkrojeniu tłuszczu. Unikajcie również wędlin wędzonych – nie są jeszcze dozwolone.

To wszystkie kategorie produktów, na których opiera się wasza kuracja przejściowa.

Przypomnijmy, że nie jest to w żadnym razie kuracja ostateczna, a tym bardziej kuracja odchudzająca. To zdrowa i zrównowazona dieta, a jej jedynym celem jest pomoc w przejściu burzliwego okresu, gdy wasze ciało zaniepokojone utratą wagi stara się ją wszelkimi sposobami odzyskać.

Dziesięć dni na każdy utracony kilogram to mniej więcej tyle, ile mu potrzeba, by pogodzić się z tą stratą, uspokoić się i zaakceptować wagę, którą staracie się mu narzucić. Po upływie tego okresu będziecie czas na spontaniczność w sposobie odżywiania się, ale tylko przez sześć dni w tygodniu. Ta perspektywa powinna dodać wam otuchy i uzbroid w cierpliwość. W każdym razie znacie cel i konieczny do jego osiągnięcia czas.

Ale to nie wszystko. By zakończyć kurację przejściową, musicie wam przekazać jeszcze dwie ważne informacje: jedną dobrą, a drugą konieczną. Zacznę od dobrej.

## Dwie królewskie uczty w tygodniu

Dwa razy w tygodniu macie możliwość przygotowania wybranego posiłku, takiego, jaki wam się tylko zamarzy i bez żadnych ograniczeń.

Podkreślam jednak słowo „posiłek”, ponieważ bardzo często mimo że zapisuję to własnoręcznie na recepcie, zawsze znajdują się pacjenci, którzy rozumieją, że taka uczta może trwać cały dzień.

Uczta może dotyczyć króregoś kolwiek z trzech posiłków, radzę jednak wybrać kolację, by mieć czas na delektowanie się przyjemnością, uniknąć stresu i pośpiechu związanego z pracą i nie pozwolić uszczknąć sobie nawet okruszka.

„Królewski” oznacza „odsświętny”, macie bowiem możliwość jeść wszystko, co chcecie, a szczególnie to, czego wam najbardziej brakowało podczas długiego okresu odchudzania się.

Nie należy jednak zapominać o dwóch istotnych warunkach: nigdy nie dokładać sobie tego samego dania i nigdy nie urządzić dwóch królewskich posiłków pod rząd. A zatem wszystko, ale po jednym: jedna przystawka na wejście, jedno danie główne, deser lub deser, jeden aperitif, jeden kieliszek wina, wszystko w dużej ilości, ale tylko raz.

Starajcie się rozłożyć te posiłki w czasie. Pozwólcie ciału odpocząć. Na przykład jeśli pierwsza uczta odbyła się we wtorek w południe, lepiej unikać powtórki we wtorek wieczorem. Te dwie przyjemne chwile należy rozdzielić co najmniej jednym normalnym posiłkiem. Najlepiej wybrać weekend lub wieczory prozorne.

Jeśli marzycie o bigosie, schabowym, paelli, prawdziwym kurkucie lub jakimkolwiek innym daniu, właśnie nadeszła na nie pora.

Wszyscy od tak dawna czekający na prawdziwy deser, na kawałek tortu czekoladowego lub lody, wreszcie mogą sobie na to pozwolić.

Dla amatorów dobrego wina, szampana czy aperitif u drogi stoi otworem.

Można teraz bez żadnych obaw, ale nie więcej niż dwa razy w tygodniu przyjmować od dawna odkładane zaproszenia.

Znajdzie się wielu, którzy doszedłszy do tego etapu stabilizacji, przyzwyczaili się do nowego sposobu odżywiania i przestrzegają się ponownego spotkania ze smakami i aromatami, zaczynają się wzdragać przed aż tak urozmaiconymi posiłkami.

Nie ma obaw, posiłki te zostały dobrze przemyślane. Stanowią część całości, gdzie liczba napotykaných problemów i tak utrzymuje równowagę.

Poza tym te królewskie uczty nie są zwykłą propozycją, są zaleceniem, do którego należy się ściśle stosować. Protal jest planem globalnym, nie można oddzielić jakiejś części, nie ryzykując zmniejszenia jego skuteczności. Być może nie rozumiecie sensu tej szczodrości i znaczenia odswiętnych posiłków. Nadszedł zatem moment, aby pomówić o niematerialnym aspekcie pożywienia, jakim jest przyjemność.

Jedzenie to nie tylko przyjmowanie kalorii koniecznych do przeżycia, to również i nade wszystko przyjemność. A ponieważ ta biologiczna przyjemność, ważna nagroda, była zabroniona podczas odchudzania się, nadszedł czas, by odkryć ją na nowo.

*Ponieważ mówimy o przyjemnościach smakowych, pozwólę sobie dać istotną i nieodzowną dla ostatecznej stabilizacji radę. Nie traktujcie jej lekkoomyślnie.*

*Kiedy jecie, a szczególnie, kiedy to, co jecie, jest wysmienite i obfite, MYŚLĄCIE O TYM, CO JECIE, skoncentrujcie się na tym, co macie w ustach i na każdym najdrobniejszym wrażeniu, dostarczanym wam przez pokarm.*

*Wiele badań prowadzonych przez dietetyków wykazuje, że doznania smakowe odgrywają zasadniczą rolę w wywołaniu uczucia sytości. Wszelkie wrażenia smakowe ze słuzówki języka, każdy odruch*

żucia i przełykania, są odbierane i analizowane przez podwzgórze centrum głodu i sytości. Nagromadzenie tych wrażeń podnosi wskaźnik sensoryczny wywołujący uczucie sytości.

**NALEŻY JEŚĆ POWOLI, KONCENTRUJĄC CAŁĄ SWOJĄ UWAGĘ NA TYM, CO SIĘ MA W USTACH.** Należy unikać spożywania kalorycznych pokarmów podczas oglądania telewizji lub czytania, ponieważ w ten sposób zmniejsza się o połowę intensywność wrażeń dochodzących do mózgu: w tym właśnie dietetycy upatrują powód epidemii otyłości w Stanach Zjednoczonych wśród dzieci podjadających cały dzień przed telewizorem, a jako dorośli jedzących o każdej porze dnia. Nic dziwnego, że guma do żucia jest wynalazkiem amerykańskim.

Korzystajcie zatem bez żadnych oporów z tych dwóch przyjemnych momentów i wierzcie mi, nic was to nie będzie kosztować. Pod dwoma warunkami.

**PIERWSZY WARUNEK JEST ZASADNICZY.** Ta na nowo odzyskana chwila swobody jedzenia ma granice ściśle ograniczone w czasie; na razie jest to tylko odświętny posiłek. Niezrozumienie tych ograniczeń może doprowadzić do zбочzenia z wytyczonej drogi. Nie należy minimalizować tego niebezpieczeństwa. Jeśli na przykład wybraliście wtorek wieczór na królewski posiłek, to środa rano zdecyduje o przyszłości waszej stabilizacji.

Czy otworzywszy drzwi na oścież, będziecie mieć wystarczająco dużo odwagi, by zamknąć je z powrotem, czy raczej następnego dnia po przebudzeniu, idąc za ciosem, nie będziecie w stanie się powstrzymać przed posmarowaniem chleba grubą warstwą masła?

Te dwa odświętne posiłki są jak promień słońca w szarzyźnie waszego odżywiania i mają pomóc wam przetrwać, aż ciało przyzwyczai się do nowej wagi. Stanowią integralną część ułożonej przeze mnie kuracji przejściowej. Dałem wam wszystko, co było w mojej mocy. Przekraczając te granice, ryzykujecie zniszczenie cierpliwie wzniesionej budowli.

**DRUGI WARUNEK JEST OCZYWISTY.** Zadaniem tego wyjątkowego posiłku jest dostarczenie wam przyjemności, ale na pewno nie jest to okazja do odwetu. Opychanie się bez opamiętania przy tej okazji świadczyłoby o niezrozumieniu mnie i może być niebezpieczne dla organów przemiany materii.

Celem tych posiłków jest przywrócenie wam pewnej równowagi. Obżarstwo prowadzące do mdłości lub picie do upadłego spowodowałyby poważne jej zachwianie. I jeśli następnego dnia nie powróciecie według planu do etapu utrwalania wagi, to wasza chwijna postawa niszczy nadzieję na późniejszą stabilizację. Moja rada: jedzcie to, co chcecie, nakładajcie sobie obficie, ale nigdy nie dokładajcie sobie tego samego dania. Zarówno w domu, jak i na prozonym obiedzie u przyjaciół czy w restauracji, gdzie zresztą nie ma zwyczajną prosić o dokładkę.

### Raz w tygodniu wytycznie proteiny

Poznaliście zatem wszystkie elementy składające się na kurację utrwalenia wagi. Wiecie, jak się odżywiać w tym okresie, łatwym do obliczenia i niezbędnym waszemu ciału, by zaakceptowało nową narzuconą mu wagę.

Jednak brakuje nam jeszcze kluczowego elementu, niezbędnego w fazie stabilizacji. Taki sposób odżywiania w zestawieniu z dwoma królewskimi ucztami w tygodniu nie zagwarantuje dokładnego opanowania wagi w tak reaktywnym okresie. Dlatego wprowadziłem do kuracji utrwalającej jako jej zabezpieczenie jeden dzień w tygodniu oparty wyłącznie na czystych proteinach, których niezwykłą skuteczność już wypróbowaliście.

Tego dnia wolno wam będzie jeść – jak wiadomo – chude mięso, ryby i owoce morza, drób bez skóry, jaja, chudą wędlinę, nabiał i pić dwa litry wody. Możecie jeść tyle, ile chcecie, tak często, jak wam się podoba oraz w odpowiadających wam proporcjach

i zestawach, ale tylko te produkty, które znajdują się na liście ośmiu kategorii pokarmów wysokobiałkowych.

Dzień proteinowy jest jednocześnie silnikiem i ochroną kuracji utrwalającej. To jedyny czas ograniczeń w tygodniu, cena za możliwość kontrolowania sytuacji, aż uspokoi się burza. Nie podlega negocjacom. Trzeba się dostosować do wszystkich wymogów tego dnia albo w ogóle nie zaczynać diety, bo będzie to tylko strata czasu.

Ponadto, o ile to możliwe, wybierzcie czwartek jako dzień proteinowy. Taki tygodniowy rytm jest podstawą sukcesu. Jeśli ze względu na zawodowych lub społecznych czwartek jest nie do pogodzenia z takim sposobem odżywiania, pozostaje środa lub piątek, i tego jednego dnia należy się bezwzględnie trzymać.

Jeśli wyjątkowo przeprowadzenie diety okaże się niemożliwe w czwartek, wybierzcie środę lub piątek, ale w następnym tygodniu powróćcie do czwartku. Nie należy się przyzwyczajać do zamiany. I pamiętajcie o swoich skłonnościach do tycia. Musicie poddać się wymogom proteinowego dnia nie po to, by sprawić mi przyjemność, lecz by okiełznać waszą naturę i niezwykłą łatwość przybierania na wadze. Skuteczność tego środka działania dotyczy tylko was. Proszę o tym nie zapominać.

Podobnie na wakacjach czy w podróży. Jeśli tam, gdzie jesteście, proteiny są niedostępne lub trudno je przygotować, zawsze można użyć protein w proszku. Omówię je później. To prosty sposób, by ten dzień był w pełni skuteczny.

### Faza, której nie wolno zaniedbywać

Na tym kończy się opis kuracji pozwalającej na utrwalenie wagi. Na zakończenie analizy pozostawiłem cztery ostrzeżenia przed niebezpieczeństwem zaniedbania tej zasadniczej fazy planu Protala.

### Niezbędny etap

W czasie trzeciej fazy planu Protala nie ma co liczyć na niezwykłą stymulację i zachętę, jaką była waga wskazująca regularnie spadek ciężaru ciała, toteż ze zniechęceniem zaczniecie się zastanawiać nad sensem tej przejściowej kuracji, podczas której nie jesteście jeszcze całkiem wolni, a już nie całkiem na diecie; pojawi się z pewnością chęć rozluźnienia nadzoru i przekroczenia nakazów.

Nie róbcie tego! Jeśli zaniedbacie ten etap utrwalania wagi, możecie być pewni jednego: wszystkie kilogramy, których z takim trudem się pozbyliście, powrócą nieuchronnie, i to szybko. Będziecie mieli szczęście, jeśli nie przybędzie ich więcej.

### Odporność na chudnięcie

Poza uczuciem frustracji i przegranej spowodowanej ponownym przybraniem na wadze jest jeszcze jedno niebezpieczeństwo, bardziej brzemienne w skutkach. Czyha na każdego, kto poddaje się wielu kuracjom odchudzającym i nie utrwała zdobytej wagi: odporność na chudnięcie.

Każdy, kto kilkakrotnie chudnie i na nowo tyje, uodparnia się na chudnięcie, co znaczy, że po każdym niepowodzeniu będzie mu coraz trudniej stracić na wadze. Jego organizm zachowa w pamięci wszystkie przeprowadzone diety odchudzające i coraz skuteczniej będzie się opierał nowym próbom. Każde niepowodzenie otwiera drzwi następnej przegranej. Osoby mające za sobą wiele kuracji odchudzających nie mogą się spodziewać równie szybkiej utraty kilogramów jak te, które starają się zrobić to po raz pierwszy, mimo że Protala i jego proteiny stosowane wyłącznie lub wymiennie to kuracja wywołująca najmniejszy opór i najskuteczniej przeciwstawiająca się nabytej odporności na działanie wcześniejszych kuracji.

## Pamięć rekordów

Za każdym razem, gdy ciało przybierze na wadze i waga wskaże nowy rekord, mechanizmy regulujące naszą fizjologię zapisują gdzieś w nas nostalgiczne wspomnienie tej maksymalnej wagi, której organizm będzie niestrudzenie poszukiwał.

Chudnąć, oznacza żywić się tłuszczem i cholesterolem

To najprawdopodobniej najważniejsza konsekwencja oddziaływania. Po każdej utracie wagi organizm przeżywa atak, którego rzadko kto ma świadomość, i w tym problem. Przy każdej próbie schudnięcia konsumujecie własne zapasy tłuszczu. Gdy tracicie 10 czy 20 kg, jest trochę tak, jakbyście zjedli 10 lub 20 kg masła lub smalcu.

Gdy chudniecie, w waszej krwi i tętnicach krąży duża ilość cholesterolu i trójglicerydów. Przy każdym skurczu serca ta wypchniona toksycznymi tłuszczami krew zalewa tętnice i zanieczyszcza ich ścianki.

Schudnięcie ma zawsze zbawienny wpływ na dobre samopoczucie psychiczne i fizyczne, a ryzyko, jakie przedstawia cyrkulacja tych tłuszczów, rekompensują korzyści płynące z utraty masy ciała. Nie powinno się jednak powtarzać tej operacji więcej niż raz czy dwa razy w życiu. Ten, kto bezskutecznie stara się schudnąć raz lub dwa razy w roku, znajduje się za każdym razem w sytuacji osoby o zbyt wysokim poziomie cholesterolu we krwi.

Nie jest to z mojej strony próba przestraszenia was, lecz ostrzeżenie przed rzeczywiistym i mało znanym zarówno wśród pacjentów, jak i wielu lekarzy niebezpieczeństwem.

*Biorąc to wszystko pod uwagę, wy, którzy mieliście szczęście schudnąć, skłońcie się ku jedynej logicznej postawie, utrwalcie tę drogocenną wagę i przystąpcie zgodnie z przewidzianym terminem do ostrożnej stabilizacji.*

## Memento kuracji

### pozwalającej na utrwalenie wagi

Czas trwania kuracji przejściowej oblicza się zależnie od wielkości utraconej wagi: dziesięć dni nowej diety na każdy utracony kilogram.

Jeśli straciliście 20 kg, trzeba ją stosować przez okres wynoszący 20 razy dziesięć dni, co stanowi dwadzieścia dni, czyli sześć miesięcy i dwadzieścia cztery dni, a 10 kg oznacza sto dni. W ten sposób każdy łatwo obliczy dokładny czas dzielący go od ostatecznej stabilizacji.

Podczas fazy utrwalania wagi należy jak najściślej stosować się do diety pozwalającej na spożywanie następujących pokarmów:

- ✓ pokarmy białkowe kuracji uderzeniowej;
- ✓ warzywa kuracji równomiernej;
- ✓ jedna porcja owoców dziennie, oprócz bananów, winogron i czeresni;
- ✓ 2 kromki pełnoziarnistego chleba dziennie;
- ✓ 40 gramów sera;
- ✓ 2 porcje produktów srobiowych tygodniowo;
- ✓ udziec jagnięcy lub pieczeń z polędwicy wieprzowej.

Jako ukoronowanie kuracji mamy jeszcze:

- ✓ dwa odświętne posiłki w tygodniu.
- Oraz obowiązkowo i bezwarunkowo:
- ✓ jeden dzień ścisłej diety białkowej (kuracja uderzeniowa) w tygodniu – niewymienny i bezdyskusyjny.

## Ostateczna stabilizacja w praktyce

Przeznaczona jest dla rozpoczynających Protal z dużą nadwagą: kuracja uderzeniowa umożliwiła im piorunujący i pomysłny start, a kuracja równomiernego rytmu odchudzania osiągnięcie ustalonej wagi. Właśnie zakończyli przejściowy etap utrwalania wagi, którego długość obliczono według zasady: dziesięć dni na każdy utracony kilogram.

Nie tylko pozbyliście się nadwagi, lecz również zakończyliście bez szwanku okres, gdy odchudzone ciało stara się gwałtownie odzyskać utracone kilogramy.

Wasz organizm nie reaguje już z gwałtownością kładącą mu maksymalnie wykorzystywać kalorie zawarte w przyjmowanych pokarmach. Odnajdujcie wreszcie własną naturę, ale nadal jest to natura otyłego z przyrodzoną skłonnością do tycia i metabolizmem, który już nieraz udowodnił, że jest zdolny doprowadzić was do sporego przybrania na wadze.

Ponieważ te same przyczyny pociągają za sobą te same skutki, od tej chwili macie wszelkie szanse ponownie przybrać na wadze, jeśli nie będziecie przestrzegać kilku chroniących przed tym zasad.

Nie mówimy tu już – i w tym tkwi całe niebezpieczeństwo – o okresie ścisłego podporządkowania określonym poleceniom i nakazom, lecz o zwykłym trybie życia dopominającym się

o swoje prawa. Dlatego zasada przyjęta w planie ostatecznej stabilizacji musi być zachowana na resztę życia i w takiej perspektywie nie do pomyslenia byłoby narzucenie wam nakazów zbyt trudnych do przestrzegania.

Dotychczas byliście kierowani i opiekowano się wami poprzez precyzyjny system nakazów i poleceń. Byliście w kleszczach czegoś w rodzaju zakładu czy wyzwania zostawiającego mało miejsca na improwizację. Teraz kończy się przybrzeżne lawirowanie, a zaczyna samodzielny rejs na szerokich wodach, z nieustannie wiszącą nad wami groźbą burzy i zatonięcia statku. Dlatego potrzebujecie kilku nowych, zredukowanych do minimum nakazów.

Pokonanie ciężkiej nad otyłym kłątwy przybrania na wadze, odzyskanie pełnej spontaniczności w jedzeniu i zapomnienie o ograniczeniach przy stole, przeciwko którym każdy otyły tak się buntuje, jest możliwe za cenę przestrzegania dwóch prostych i mało frustrujących nakazów.

*Ta nowa zasada nakłada na was obowiązek ścisłego i regularnego przestrzegania diety czysto proteinowej przez jeden dzień w tygodniu do końca życia. Do tej podstawowej zasady dochodzi jeszcze jedna, o wiele prostsza i mniej surowa, zalecająca codzienne spożywanie trzech łyżek otrąb owsianych.*

Ścisłe przestrzeganie tylko tych dwóch zasad ustrzeże was przed ponownym utyciem. Obydwie zadziałają u źródeł problemu, tam gdzie składniki odżywcze i kalorie są przyswajane i wchłaniane przez organizm. Proteiny i otręby owsiane stawią skuteczny opór grabieżcy kęsa pokarmowego przez jeli-  
to cienkie.

Te dwa środki zaradcze stanowią moim zdaniem najmniej bolesne rozwiązanie, by otyły mógł w zamian normalnie się odżywiać przez sześć dni w tygodniu. Doświadczcie zawodowe mówię mi, że każdy rozsądny człowiek otyły zgodzi się na taki układ.

Ale to jeszcze nie wszystko. Faza ostatecznej stabilizacji dysponuje jeszcze jedną bronią dodatkową, wprawdzie mało widoczną, ale bardzo ważną – jest to dydaktyczna wartość drogi, którą musimy przebyć, aby zrzucić i utrwalić wagę.

Ponieważ stworzyłem ten plan i zalecam go moim pacjentom, doskonale wiem z codziennych obserwacji, że osoba z nadwagą, która dzięki Protalowi straciła 5, 10, 15, 20, a nawet 30 kilogramów, przechodząc przez kolejne cztery kuracje, zdobyła praktyczną i instynktowną świadomość wartości pokarmów pomagających jej w schudnięciu i stabilizacji wagi, a także nabrała odpowiednich odruchów i nie pozbędzie się ich już nigdy.

Zaczynając od kuracji opartej wyłącznie na proteinach, pacjent dzięki wykluczeniu z jadłospisu wszystkich pozostałych składników odżywczych odkrywa ogromną siłę białek. Teraz już wie, że jadłospis oparty wyłącznie na produktach wysokobiałkowych to broń odchudzająca o niezwyklej skuteczności.

Stosując naprzemienną dietę proteinową, zrozumiał, że dodatkowe zielonych warzyw zwolniło tempo, ale te niezbędne pokarmy roślinne nie przeszkadzały mu chudnąć, jeśli przygotowywano je bez użycia tłuszczu – wroga numer jeden, z łatwością zdemaskowanego przy okazji godnych pożałowania uchybień.

Przechodząc do utrwalania wagi, kolejno wprowadzał tak potrzebne pokarmy, jak chleb, owoce, ser, niektóre produkty skrobiowe, a w odświętnych posiłkach odnajdywał przyjemność jedzenia bez ograniczeń i bez poczucia winy. W miarę praktyki w jego umyśle i ciele powstawała dzień za dniem hierarchia wartości i klasyfikacja pokarmów.

Ta etapowa struktura stopniowo przechodząca od produktów niezbędnych do luksusowych, ale zbytecznych, oraz nabyta dzięki temu wiedza o zasadach odżywiania sprawiają, że Protal jest najbardziej dydaktyczną kuracją z możliwych i w połączeniu z dwoma dodatkowymi zaleceniami fazy końcowej stabilizacji otwiera drzwi do prawdziwej stabilizacji, a nawet uzdrowienia.

## Proteinowy czwartelek

### Dlaczego czwartelek?

W tym okresie mego życia, gdy pracowałem nad różnymi częściami przyszłego planu Protal, odczuwałem potrzebę włączenia do etapu stabilizacji utraconej wagi czegoś, co przypominałoby dotychczasowe nakazy pod postacią jednego dnia diety opartej wyłącznie na proteinach i działałoby jak korektor błędów popełnionych w ciągu całego tygodnia. Miałem wredy zwyczaj dopisywać na wystawianych przeze mnie receptach: „Raz na tydzień zachować dietę wyłącznie proteinową”.

Przez pewien czas trzymano się tego zalecenia, by stopniowo je zarzucać. Pacjenci wyjaśniali mi, że zalecenie to – w zasadzie proste i łatwe do wykonania – było bez przerwy przesuwane, przekładane na później i w końcu zniknęło w ferworze spotkań i codziennych zajęć.

Pewnego dnia zdecydowałem więc, że sam arbitralnie ustalę, który to ma być dzień, i narzuciłem moim pacjentom czwartelek. Od tej pory jak za dotknięciem różdżki czarodziejskiej wszystko się zmieniło. Pacjenci zaakceptowali czwartelek po prostu dlatego, że to nie oni go ustalili, bo nie ma nic trudniejszego niż samemu wybrać moment ciężkiej próby.

Kiedys pacjentka zapytała mnie, dlaczego to musi być czwartelek. Odpowiedziałem jej, że czwartelek jest „dniem J”. To oczywiście żart, ale doskonale oddaje narzucony i bezdyskusyjny charakter całego tygodnia. Zbyt ważna jest jego zasadnicza funkcja, by o wyborze dnia decydował ktoś, kto ma się podporządkować jego wymogom.

\* „J” jak „jeudi”, po francusku „czwartelek”; często też mówi się o dniu „J” jako o dniu zapoczątkowującym jakieś bardzo ważne przedsięwzięcie (przyp. tłum.).



Szczególny charakter proteinowego czwartku.

Czym różni się ten dzień od innych proteinowych dni?

Opisując fazę uderzeniową planu Protal, szczegółowo wymieniliśmy produkty składowe kuracji, której poddał się w jej czystej formie, co uruchomiło maszynę, następnie stosowaliśmy je wymiennie z warzywami w trakcie kuracji o równomiernym rytmie, a później włączyliśmy proteinowy czwartek do fazy utrwalania wagi. Dotychczas kierowały wami i chroniły was bardzo konkretne polecenia zostawiające niewiele miejsca na inicjatywę i uchybienia.

Od tej chwili zaczynacie pracować bez siatki ochronnej.

*Wolno wam teraz odżywiać się normalnie przez sześć dni w tygodniu, a proteinowy czwartek to jedyny hamulec zdolny powstrzymać waszą tendencję do tycia.*

Dlatego proteinowy dzień musi być stosowany z niezwykłą precyzją, ponieważ jakiegokolwiek wykroczenie czy pomyłka naruszające jego skuteczność zagroziłyby trwałości całej budowli.

Nie wszystkie produkty składające się na dietę czwartkową zbudowane są wyłącznie z czystych protein i różnią się między sobą stopniem zawartości innych składników. W tym tak ważnym dniu ostatecznej stabilizacji trzeba wybierać produkty najbliżej ideału, bowiem przyniosą lepsze rezultaty, natomiast ograniczyć lub unikać tych z zawartością węglowodanów lub tłuszczów, by ich zbyt duże spożycie nie zagroziło efektywności tego dnia.

Proteinowy czwartek w praktyce.

Wybór produktów

CHUDE MIĘSA. Wiecie już, że wieprzowina i jagnięcina są zbyt tłuste, aby można je było zaliczyć do produktów czysto proteinowych.

Spśród dozwolonych najwyższa ocena należy się koninie. To najprawdopodobniej najzdrowsze mięso rzeźne, o bar-

dzo niskiej zawartości tłuszczu. Jest najlepszym mięsem na czwartek i jedynym, jakie może być spożywane tego dnia na surowo.

Tuż za nią jest cielęcina, jej części do pieczenia na grillu są również bardzo chude. Muszą być dobrze wypieczone. Kottlet cielęcy, trochę tłusty, lepiej zostawić na pozostałe dni tygodnia.

W wołowie zawartość tłuszczu bardzo się zmienia zależnie od części. Poza bardzo tłustymi kawałkami na rosół najbardziej tłusty jest antrykot z kością i rozbratel z kością, toteż nie należą do produktów czysto proteinowych.

Najchudszy kawałkami mięsa wołowego są z pewnościąstek i polędwica. Podobnie jak mrożone mielone mięso wołowe z pięcioprocentową zawartością tłuszczu, wszystkie te kawałki można bez obawy spożywać w czwartek.

W przeciwieństwie do nich rostbef, antrykot, polędwica z kością, zrazowa, krzyżowa – trochę bardziej tłuste, lecz dozwolone w standardowej kuracji proteinowej – nie powinny być spożywane w czwartek.

Trzeba również wiedzieć, że w tym dniu lepiej jeść wołowinę dobrze wypieczoną lub ugotowaną, nie umniejsza to wartości protein, a eliminuje znaczną część tłuszczu.

RYBY I OWOCE MORZA. W standardowej kuracji czysto proteinowej wszystkie ryby, od najchudszych do najtłustszych, są dozwolone. Zaakceptowałem je z czasem mimo tłustego mięsa, bowiem ryby z zimnych mórz o niebieskiej skórze jak łosoś, sardynka, makrela i tuńczyk są dla wielu osób rarytasem o bardzo korzystnym działaniu na serce i naczynia krwionośne, a wartość tłuszczu w nich jest podobna jak w rostbefie lub steku.

Jednak ta sama zawartość tłuszczu, akceptowana podczas kuracji odchudzającej, jest niedopuszczalna w przypadku, gdy czwartek pozostaje jedyną barierą obronną. Za to białe ryby są waszym najlepszym sprzymierzeńcem.

Poza tradycyjnymi sposobami przygotowania ryby na wywarze, w folii, w piekarniku, na grillu lub patelni, istnieje prosty i oryginalny sposób spożywania jej na surowo. Mero, miętus, dorada czy rdzawiec idealnie się do tego nadają. Marynowane przez kilka minut w cytrynie, w cienkich plasterkach lub małych kostkach, z dodatkiem soli, pieprzu i ziół prowansalskich, mogą być serwowane jako oryginalne, świeże i smakowite przystawki.

Najbardziej tłuste białe ryby to turbot, barwena i reja, zawierają jednak mniej tłuszczu niż najbardziej ascetyczny kawałek mięsa. Dlatego białe ryby wolno wam konsumować bez obaw.

Kraby, raki, krewetki, małże, ostrygi, muszle św. Jakuba są jeszcze chudsze niż ryby.

Półmisek owoców morza może być bardzo przydatny i wybawić was z kłopotu, gdy zmuszeni jesteście przyjmując niespodziewane zaproszenie do restauracji. Ale gdy jesteście amatorami owoców morza i uwielbiacie mieć ich dużo na talerzu, unikajcie tłustych dużych ostryg. W czwartek wybierzcie raczej ostrygi Fines de Claire lub – jeśli budżet wam na to pozwala – ostrygi Belons. Polejcie je obficie cytryną dla zapachu, nie dla soku.

**DRÓB.** To jedna z najlepszych podstaw do kuracji proteinowej z wyjątkiem ptactwa o płaskim dziobie – kaczki i gęsi, oczywiście spożywana bez skóry. W proteinowy czwartek trzeba jednak wnieść kilka ograniczeń.

Kurczak, podstawowy drób, jest dozwolony, ale unikajcie skrzydełek, górnej części udka i kupra – pozostawicie je sobie na inne dni tygodnia. W przypadku pozostałego drobiu nie ma ograniczeń. Perliczka i indyk są najchudszy drobiem, możecie jeść je spokojnie. Doskonałym źródłem czystych protein jest królik. Przepiórki i gołębie wprowadzają różnicowanie i odświętną nutę do czwartkowego menu proteinowego.

Drób można przygotować na różne sposoby.

Kurczak dużo zyskuje upieczony w piekarniku lub na rożnie. W czwartek lepiej wybierzcie rożen i pamiętajcie, by wyjąć

kurczaka z naczynia zaraz po upieczeniu, aby nie nasiąkał tłuszczem.

Indyczkę, indyka i perliczkę najlepiej upiec w piekarniku, często podlewając wodą z cytryną, aby wypuściły tłuszcz.

W czwartek lepiej wybrać rożen niż garnek do przygotowania potrawy z przepiórek i gołębi.

Tego dnia królika przygotujmy raczej w sosie z białego chudego serka i ziół niż w sosie musztardowym polecanym w dietach udrzeniowej.

**JAJA.** Białko jaja jest pokarmem najbogatszym w proteiny i czystym niż najbardziej skoncentrowane proteiny w torebkach. Białko to jednak tylko część jajka, a żółtko, przystosowane, by żywić rosnącego kurczaka, zawiera liczne tłuszcze złożone, z których najbardziej znanym jest cholesterol. Całość stanowi zrównoważony zestaw, odpowiedni do użycia w czwartek.

Jeśli szczególnie trudno ustabilizować wam wagę lub w tygodniu nastąpiło zbyt duże rozluźnienie i chcecie nadać czwartkowi szczególną siłę udrzeniową, nie przesadzajcie z jajkami albo zrezygnujcie z żółtka, zjadając tyle białek, ile wam się podoba.

Innym rozwiązaniem jest przygotowanie omeletu lub jajecznicy z jednego żółtka i dwóch białek, a w przypadku doskwierającego głodu, można dorzucić do nich odtłuszczone mleko w proszku. Ale wszystkie środki ostrożności będą pozbowione sensu i wszelkie starania zostaną zaprzepaszczone, jeśli przygotujemy jaja na maśle lub oliwie. Najlepiej zrobić sobie prezent z dobrej, nieprzywierającej patelni i przed wbiciem jaj wlać kilka kropli wody na jej dno.

**CHUDY NABIAŁ.** Główna zaleta serków homogenizowanych, jogurtów i chudych twarogów to brak tłuszczu. Co jednak pozostaje w tych produktach, których konsumpcja według statystyki zwiększa się każdego roku? Pozostają oczywiście proteiny mleczne, wykorzystywane również do produkcji protein w proszku,

oraz w niewielkich ilościach laktoza, czyli cukier mleczny – zdecydowany intruz w tym przypadku.

Doświadczenie pokazuje, że w diecie odchudzającej, która ma być zachowana przez pięć kolejnych dni i stosowana naprzemiennie przez następne tygodnie i miesiące, obecność laktozy w nich nie umniejsza skuteczności kuracji czysto proteinowej i chudy nabiał – jedyne źródło świeżości i jedwabistości dla podniebienia – można konsumować bez ograniczeń, o ile nie przekroczy się 700–800 g dziennie.

Jednak w diecie ostatecznej stabilizacji, stosowanej tylko jeden raz w tygodniu, pokarmy muszą podlegać jeszcze ostrzejszej selekcji, by ograniczyć spożycie laktozy. Kiedy porównujemy skład chudego jogurtu ze składem chudego sera białego, zauważamy, że przy tej samej wartości kalorycznej biały serek zawiera więcej protein i mniej laktozy niż jogurt. W czwartek zatem amatorzy chudego nabiału powinni wybierać białe homogenizowane serki. Do jogurtów mogą powrócić w pozostałe sześć dni tygodnia.

**WODA.** Tu również należy zmodyfikować nakazy diety ściśle proteinowej. Półtora litra wody wydaje mi się najlepszym sposobem oczyszczenia organizmu spalającego własne zapasy tłuszczu, kiedy próbujemy zrzucić zbędne kilogramy. W czasie czwartkowej stabilizacji należy zwiększyć dawkę i przejść na dwa litry wody dziennie. Zasada ta, wywołując prawdziwą powódź w jelicie czelnym, zmniejsza jego chciwość. Jeszcze bardziej rozważniając pokarmy, przedłuża i hamuje ich przyswajanie oraz – co jest dodatkową korzyścią – przyspiesza przechodzenie treści jelitowej.

To intensywne płukanie połączone z maksymalnym stresem protein stwarza falę uderzeniową paraliżującą proces przyswajania nie tylko w czwartek, ale również przez dwa–trzy następne dni, co pozwala osiągnąć właściwą średnią, biorąc pod uwagę, że w pozostałych dniach tygodnia ekstrakcja pokarmów powraca do najwyższego poziomu.

sól. Jest niezbędna do życia. Nasz organizm pływa w swego rodzaju wewnętrznym morzu (krew, limfa) o stężeniu soli podobnym jak w oceanach. Ale sól jest wrogiem osoby (zwłaszcza kobiety) starającej się schudnąć, ponieważ przyjmowana w nadmiarze grozi zatrzymaniem wody oraz infiltracją tkanek i tak już przeciążonych tłuszczem.

Z drugiej strony kuracja odchudzająca pozbawiona soli ma tendencję do obniżania ciśnienia tętniczego i grozi przemęczeniem, gdy trwa zbyt długo.

Dlatego podczas całego okresu utraty i utrwalania wagi Protał zaleca jedynie ograniczenie soli.

Jednak w stabilizujący czwartek nakaz zastrzamy, bo ten dzień obronny musi być szczególnie ubogi w sól. Tak ograniczona w czasie, dotycząca tylko jednego dnia restrykcja obniży ciśnienie krwi, ale pozwoli wypitej wodzie przepłynąć bardzo szybko przez organizm, oczyszczając go.

Oczyszczenie to ważne jest zwłaszcza dla kobiet, gdy zmiany hormonalne powodują znaczne zatrzymywanie wody w niektórych fazach ich cyklu menstrualnego.

Z tych samych powodów w czwartek należy ograniczyć używanie musztardy, ale ocet, pieprz, zioła i wszelkie przyprawy wzywa się na pomoc, aby to ograniczenie zrekompensować.

### Proteiny w proszku

Do tej pory, kiedy mówiliśmy o proteinach, chodziło o naturalne pokarmy bogate w białka.

Oprócz białka jaja kurzego żaden inny pokarm nie był, w ścisłym tego słowa znaczeniu, czystym białkiem. Cały nasz wysiłek skoncentrowaliśmy na starannej selekcji pokarmów o składzie najbliższym teoretycznej czystości.

Od kilku lat przemysł żywnościowy proponuje nam proteiny w proszku bliskie tej poszukiwanej czystości, ale nie osiągnące jej całkowicie.

Teoretycznie te preparaty w torebkach mogłyby nas oczarować, ale w praktyce mają swoje dobre i złe strony, co wypadaloby rozważyć, zanim się na nie zdecydujemy.

Dobre i złe strony protein w proszku

**KORZYŚCI.** Główna zaleta protein w proszku polega na ich czystości.

Cecha ta, bez znaczenia w przypadku kuracji odchudzającej opartej na liczeniu kalorii, nabiera ogromnej wagi podczas kuracji czysto proteinowej. Wiecie już, że jelito cienkie, którego zadaniem jest wyrwanie kalorii z pokarmów, spełnia je najwydajniej, gdy pracuje nad proporcjonalną mieszanką protein, węglowodanów i tłuszczów. Kiedy jednak dostarczamy mu tylko proteiny, jego zdolność ekstrakcji zostaje zahamowana i wszystko zaczyna toczyć się tak, jakby organ ten stracił umiejętności odżywiania się.

Podczas dwóch pierwszych faz planu Protal, w przypadku długotrwałego odchudzania się, absolutna czystość tych proszków jest z pewnością interesująca, ale nie osiągają one zdecydowanej przewagi nad naturalnymi produktami białkowymi.

Natomiast w fazie ostatecznej stabilizacji, kiedy dieta zajmuje tylko jeden dzień w tygodniu, ta maksymalna czystość może się okazać cenna, bowiem wystrza cięcie proteinowego czwartku, wzmacnia jego działanie i zapewnia bezpieczeństwo na resztę tygodnia.

Dla wszystkich zabieganych i zapracowanych, pozbawionych możliwości zasiadania do stołu o normalnej porze, toręka proszku ma tę zaletę, że jest niebrudząca, przenośna i niezależnie od sytuacji łatwa w użyciu.

Proteiny w proszku to pokarmy sztuczne. W normalnych warunkach istota ludzka nie jest zwierzęciem biologicznie

zaprogramowanym, aby żywić się proszkiem. Nasze zmysły, wzrok, doryk, powonienie i smak, jak również centra mózgowe odpowiedzialne za sytość i odczuwanie przyjemności smakowej spontanicznie kierują nas w stronę pokarmów o pewnym szczególnie wyjątkowym smaku, zapachu i konsystencji.

Biały proszek, nawet osłodzony i aromatyzowany, nie wyrwiera żadnego bodźca, który mógłby nas poruszyć. Jedzenie to być może przyjmowanie pewnej ilości energii i składników odżywczych, a na pewno – i to w coraz większym stopniu w związku z rosnącą potrzebą kompensowania stresu, jaki niesie współczesne życie – pragnienie doznawania podstawowych przyjemności zmysłowych

Wszyscy dietetycy wiedzą, że przedłużające się kuracje oparte na proteinach w proszku w końcu powodują ataki bulimii, doprowadzając do rozregulowania zdecydowanie wykluczającego możliwość jakiegokolwiek stabilizacji.

Dlatego ten rodzaj pokarmów może być przyjmowany tylko okazjonalnie.

Drugą wadą protein w proszku jest różnicowany poziom czystości białek.

Nie należy mylić protein w proszku z substytutami posiłków o zawartości protein, węglowodanów i tłuszczów podobnej do znajdującej się w jakimkolwiek tradycyjnym posiłku, tylko bez przyjemności jego spożywania.

Producenci saszetek z proteinami przeznaczonymi do diety proteinowej utrzymują, że preparaty te składają się wyłącznie z czystego białka, lecz nie zawsze tak jest. Nie chcę w tym miejscu wymieniać marek produktów, ale pamiętajcie, że aby przesyłać wyższy poziom czystości białek, jaki daje oparta na naturalnych produktach dieta czwartkowa, substancje te musiałyby się składać w 95% z czystych białek, a takich produktów jest na rynku bardzo mało.

Trzecia wada wynika z wartości biologicznej protein w proszku. Nie wszystkie dostępne na rynku proteiny w torebkach mają taką samą jakość. Różnice zależą od rodzaju pokarmów, z których są wyprodukowane, i od sposobu ich ekstrakcji.

Proteiny są długimi łańcuchami aminokwasów. Istnieje osiem aminokwasów niezbędnych dla człowieka. Brak w pożywieniu któregokolwiek z nich uniemożliwia syntezę białek i zmusza organizm do czerpania protein z własnych mięśni, jak na przykład w przypadku protein pochodzenia roślinnego, w większości niepełnowartościowych, które dlatego powinny być wzbogacone o brakujące aminokwasy. Aby uniknąć tych sztucznych kombinacji z trudem dorównujących naturalnym połączeniom, lepiej wybrać pełnowartościowe proteiny pochodzenia zwierzęcego, najczęściej produkowane z mleka.

Czwartą wadę stanowi brak włókien pokarmowych.

Kiedy brakuje włókien, przewód pokarmowy nie znajduje w sproszkowanych posiłkach oparcia koniecznego do dobrej funkcjonowania. Długotrwałe spożywanie protein w proszku powoduje ciągłe zaparcia i nieprzyjemne, a czasami bolesne, wzdęcia.

Brak włókien pokarmowych to również problem dla podniebienia. Posiłki w proszku nie mają ani konsystencji, ani twardości, których potrzebuje armatura mięśniowa i sensoryczna jamy ustnej. Przyjmowanie pokarmów jest zbyt szybkie i sprawia wrażenie spożywania pustki.

Co ważne, kiedy w pożywieniu brak włókien pokarmowych przyswajanie pokarmów i ich kalorii jest maksymalne.

Kilku producentów wprowadza do protein w proszku otręby pszenicy, lecz ich obecność jest zazwyczaj symboliczna, a nawet w niewielkich dawkach te nierozpuszczalne włókna mogą podrażniać, często bardzo wrażliwe, jelita kobiet.

Jedyny sposób wykorzystania zalet błonnika, którego tak bardzo brak w torebkach, to stosowanie otrąb owsianych. Ten prototyp włókna rozpuszczalnego jest jednocześnie łagodny dla

jelit i bezwzględny dla kalorii, zatrzymuje je i przenosi do stolca. To prawdziwa szansa dla otyłych, o czym szerzej opowiem w następnym rozdziale.

Wady protein w proszku przeważają nad zaletami, choć od czasu do czasu proteiny takie mogą się okazać bardzo użyteczne, zastępując nieodpowiedni posiłek czy kanapkę, lub pozwolą uniknąć niezjedzenia posiłku.

W praktyce planu Protal nie są szczególnie przydatne podczas samego chudnięcia, ale w trakcie ostatecznej stabilizacji mogą, w ramach wzmocnienia skuteczności proteinowego czwartku, zastąpić jeden z dwóch podstawowych posiłków.

### Włókna stabilizujące: trzy łyżki otrąb owsianych dziennie, do końca życia

Wyrwały czytelnik musiał zauważyć, że często się powtarzam, ale robię to celowo, bowiem każde polecenie, aby mogło być stosowane, musi być zrozumiane, a może być zrozumiane, gdy jest wiele razy powtarzane, szczególnie w przypadku pojęć niedziennych i wychodzących poza tradycyjny system objaśnień.

Mówiłem o białkach z tak dużym naciskiem, ponieważ w przeciwieństwie do rozpowszechnionych opinii ten składnik żywnościowy nie jest, jak tłuszcze i cukry, zwykłym nośnikiem kalorii. Proteiny w niektórych okolicznościach, zwłaszcza gdy są używane w czystej postaci, mogą stać się „antypokarmem”, nie tylko wytracając część wartości kalorycznej, ale, co dziwniejsze, hamując na pewien czas prawidłowe funkcjonowanie organów trawienia i przyswajania.

Z tych samych powodów muszę podkreślić znaczenie włókien pokarmowych. Ich regulujące działanie na przechodzenie treści jelitowej jest dobrze znane interesującym się tymi kwestiami osobom, ale o zadziwiającym wpływie włókien na unormowanie wagi nic nie więdzą.

## Włókna rozpuszczalne i nierozpuszczalne

W wielkiej rodzinie włókien pokarmowych różniamy włókna, które służą roślinom jako otoczka, nie ulegają rozpuszczaniu i dla tego pełnią funkcję balastu jelitowego. Najbardziej znanym i najpowszechniej używanym jest błonnik otręb pszenicy.

Włókna rozpuszczalne mają bardziej elastyczną konsystencję i są rozkładane w przewodzie pokarmowym. Odnajdujemy je w pektynach jabłka, bakłażanów, cukinii, a przede wszystkim w dużej ilości w otrębach owsianych.

Nierozpuszczalne i twarde włókna otręb pszenicy będą bardzo pomocne dla cierpiących na zaparcia. Ich twardość może być jednak ciężkim wyzwaniem dla wrażliwych jelit kobiet, szczególnie tych, które skarżą się na wzdęcia i marzą o płaskim brzuchu.

Włókna rozpuszczalne również działają przeciw zaparciom, lecz zdecydowanie łagodniej i subtelniej. Jednak ich podstawową i niestety niewystarczającą rolę jest formowanie w przewodzie pokarmowym rozproszonego żelu, który otacza i przenika pokarmy i w miaradach swych wakuoli zatrzymuje cząstkę tego, co się tam znajduje, składniki odżywcze i kalorie, wiąże je i pociąga za sobą do stolca. Najwartościowszymi przedstawicielami tych włókien są otręby owsiane i pektyna jabłek – niestety nieistniejąca w czystej formie w pokarmach, dostępna tylko w aptekach w postaci kapsułek. Dlatego wybrałem otręby owsiane.

Otręby owsiane: ich stwierdzone właściwości odchudzające

Otręby owsiane są pokarmem najbardziej bogatym w błonnik – 25%, czyli zawierają go więcej niż suszone śliwki czy figi – 10%, zielona fasolka – 7%, marchew czy pory – 3%. Zawarte w nich włókna są zdolne wchłonąć ogromne ilości wody, zwiększając objętość nawet czterdzieści razy.

Dowiedziano, że spożycie powyżej 10 g dziennie tych włókien formuje w jelicie „zasadzkę” wyłapującą składniki odżywcze,

co przynosi nieocenione korzyści ludziom mającym za dużo cholesterolu, cukrzykom zaniepokojonym nadmiarem cukru, a przede wszystkim osobom z tendencją do tycia, zbyt dobrze wykorzystującym wartość kaloryczną pokarmów.

Błonnik owsa przyjmowany w odpowiedniej ilości może zastrzymać kalorie pobrane w jelitach, co prawda niewiele, ale nabiera to znaczenia przy częstym stosowaniu. Choć wydaje się to nieprawdopodobne, niektóre kalorie wykradzione i przeniesione do stolca nigdy nie przedostaną się do krwi i nie będą już mogły być zużyte lub odłożone przez organizm.

*W ten sposób otręby owsiane są odpowiedzialne za niewykorzystanie nieprzroszonych kalorii pobranych z trzech składników odżywczych dostarczonych przez pożywienie.*

*Od dzisiaj zatem możemy i powinniśmy uważać otręby owsiane za prawdziwe lekarstwo na nadwagę.*

W tej dziedzinie Amerykanie są prawdopodobnie bardziej przenikliwi od nas. Owies – najważniejszy element żywienia w Ameryce Północnej – jako pierwszy produkt otrzymał znak Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego (American Heart Association), co pozwala amerykańskiemu producentom powoływać się na tę znaczący instytucję, podkreślając rolę owsa w zapobieganiu chorobom sercowo-naczyniowym i cukrzycy.

Jak używać otręb owsianych?

Otręby owsiane to płatki pozbawione smaku i zapachu. Zarzuca się im często, że przyklejają się do podniebienia, a w pierwszych dniach stosowania lekko podrażniają wrażliwe jelita. Uczmy się zatem je stosować.

✓ Zwykła ostrożność polega na stopniowym wprowadzeniu otręb owsianych do pożywienia, zaczynając od 1 łyżki

stołowej dziennie aż do osiągnięcia pod koniec tygodnia użytecznej dawki 3 łyżek.

✓ Otręby owsiane można spożywać z wodą, ale ich błyskawiczne żelowanie nadaje im papkowatą konsystencję, nie przez każdego lubiana. Wielu woli używać otrąb wymieszanych z chudym nabiałem, białym serkiem lub jogurtem i wykorzystywać ich żelowość, by zwiększyć pulchność i nadać im przyjemny zbożowy smak. Najlepszym jednak sposobem są naleśniki lub placki. Oto przepis: dobrze wymieszać 2 łyżki stołowe otrąb owsianych z taką samą ilością otrąb pszenicy. Dodać 1 jajo lub 1 białko, według upodobania, i 1 łyżkę stołową sera homogenizowanego niezawierającego tłuszczu. Posolić lub posłodzić, wedle uznania. Dobrze ubić i smażyć 1 minutę z każdej strony na nieprzywierającej patelni posmarowanej dwiema kroplami oliwy za pomocą ręcznika papierowego. W tej postaci otręby stają się daniem, które konsumuje się z przyjemnością. Dzięki połączeniu z jajkiem i białym serem naleśnik taki ma silne działanie syjące, co w połączeniu z efektem utraty kalorii czyni z niego rzadko spotykany prawdziwy pokarm odchudzający.

✓ Pewne środki ostrożności powinny zachować osoby cierpiące na spazmofilję, u których nadwrażliwość na stres powoduje chroniczny brak magnezu. To, co stanowi siłę otrąb owsianych, czyli zdolność uwięzienia substancji odżywczych i kalorii w jelitach, działa również częściowo na niektóre sole mineralne i oligoelementy kęsa pokarmowego.

Przy dawce trzech łyżek stołowych dziennie efekt ten nie jest wystarczający, by spowodować niedobory tych elementów, przypomina jednak niektórym nadgorliwym o zachowaniu ostrożności, by uzyskane rezultaty nie popchnęły ich do zwiększenia dawek. Powinni w tym przypadku dodać do swojego odżywiania trochę magnezu, a zimą witaminę D.

## Podsumowanie

Ci, którzy czytając moją książkę, odkrywają otręby owsiane i czynią ją rozumieć rolę, jaką może odegrać w ich nowym życiu dostarczanie włókien rozpuszczalnych, powinni pamiętać, że nie ma to nic wspólnego z leczeniem. Otręby to skoncentrowana i cenna rezerwa rozpuszczalnych włókien, naturalny element niezbędny każdemu z nas, a przede wszystkim czterem kategoriom osób: cierpiącym na zaparcia, otyłym, cukrzykom i ludziom o podwyższonym poziomie cholesterolu. Naukowe badania udowodniły ponadto, że włókna rozpuszczalne znacznie zmniejszają w obrębie danej populacji częstotliwość zachorowań na raka jelit.

W tym przypadku zajmujemy się wyłącznie otyłością i skłonnością do tycia, a przede wszystkim nadziejają, że poprzez dwa proste i mało przymuszające środki uzyskamy ostateczną stabilizację wagi.

Czy ci, którzy od dawna prowadzą nierówną walkę ze swoją skłonnością do tycia, mają powód, aby wahać się przed zaakceptowaniem jednego dnia diety proteinowej w tygodniu i trzech łyżek otrąb owsianych dziennie?

### Memento kuracji ostatecznej stabilizacji

Przejdź do normalnego sposobu odżywiania się podczas sześciu dni w tygodniu, zachowując dobre nawyki nabyte w czasie kuracji, i stosować co czwartek lub, jeśli to niemożliwe, w środę lub piątek jeden dzień czystych protein (kuracja uderzeniowa) w sposób regularny.

Ścisły i przez całe życie.

Spożywać codziennie 3 łyżki stołowe otrąb owsianych.

Zamiedbanie tych dwóch zasad, stanowiących jeden z filarów planu Profal, to gwarancja odzyskania CAŁEJ UTRACONEJ WAGI w niedalekiej przyszłości.

## Przepisy i jadłospisy w fazie uderzeniowej oraz fazie równomiernego rytmu

Na pewno oswoiliście się już z dietą czysto białkową – podstawą działania odchudzającej części planu Protal – oraz stabilizującego czwartku. Jeśli już wprowadziliście je w czyn, z pewnością zauważyliście zaskakujące połączenie prostoty i skuteczności. Ta wykluczająca wszelką dwuznaczność prostota bardzo precyzyjnie określa, jakie produkty są dozwolone, to jeden z największych atutów tej kuracji. Ale dieta ta ma również swoją piętę Achillesa – niektórzy pacjenci ryzykują, z braku czasu lub wyobraźni ograniczając się do zbyt wąskiej grupy pokarmów i prowadząc odżywianie do powtarzających się ciągle odwiecznych steków, jaj na twardo i chudych jogurtów.

Oczywiście rozwiązanie to jest zgodne z *credo* diety – mamy dowolny wybór produktów z listy pokarmów dozwolonych – ale z czasem ograniczenie takie może wydać się monotonne, przytłaczające i powodować niezgodne z prawdą wrażenie, że dieta ta jest smutna i frustrująca.

Nic podobnego! Najważniejsze, szczególnie w przypadku osób mających sporo wagi do zrzucenia, starać się zrobić wszystko, by dieta ta była nie tylko możliwa do zniesienia, ale przede wszystkim apetyczna i atrakcyjna.

Podczas konsultacji stwierdziłem, że dysponując tą samą listą dozwolonych produktów, niektóre kobiety okazywały więcej



inwencji niż inne, tworząc śmiało kombinacje potraw – ich dietę stawała się przyjemna i urozmaicona.

Zacząłem gromadzić te przepisy i proponować je kobietom z mniejszą ilością wolnego czasu lub mniejszą inwencją, stawiając gładką na użytek wszystkich osób pragnących rozpocząć Proral.

Przepisy te opierają się wyłącznie na produktach z listy pokarmów dozwolonych w trakcie kuracji uderzeniowej ściśle protalowej, a następnie na produktach z listy zalecanych przy diecie naprzemienniej.

Przepisy te to tylko sugestie. Nie dościgną weny twórczyni wielu osób, którym zawsze udaje się wprowadzić jakies zmiany i sprawić, że ich dieta z dnia na dzień staje się coraz bardziej zróżnicowana. Jeśli naliczyć do tego, niestety, coraz bardziej zacieśniającego się kręgu wybornych kucharzy, z góry dziękując za przysłanie mi nowych przepisów – które z pewnością dołączę do następnych wydań tej książki.

Najważniejszym celem tego zbioru przepisów jest pomóc wszystkim, którzy z niego skorzystają, przetrzymać trudny czas diety i poprawić jakość oraz wygląd potraw i posiłków.

## Przepisy na okres diety uderzeniowej

### Sosy

Do większości sosów używa się tłustych produktów, jak oliwa, masło czy śmietana, które są głównymi wrogami osoby pragnącej schudnąć. Dlatego należy je absolutnie wykluczyć z jadłospisu w dwóch pierwszych fazach kuracji *sensu stricto* odchudzających.

Dużym problemem planu Proral jest zatem znalezienie sposobu do sosów oraz samych sosów mogących towarzyszyć tak szlachetnym i cennym produktom, jak mięso, ryby, jaja i drożdże.

Wspomniane wyżej tłuszcze zastępujemy, mając do dyspozycji olej parafinowy, gumę guar i mąkę kukurydzianą.

**OLEJ PARAFINOWY:** Ten olej mineralny przechodzi przez przewód pokarmowy, nie przenikając go, co sprawia, że nie dostarcza do organizmu żadnej kalorii, a dzięki właściwościom naoliwiającym smaruje jelita. Bardzo pożyteczny w trakcie diet mogących wywoływać zaparcia.

Jego jedyna niedogodność to konsystencja gęstsza niż oleju roślinnego, ale można ją znacznie zmniejszyć, dodając trochę nieskożmineralizowanej wody gazowanej, co ułatwia emulsję. Jeśli oleju użyje się zbyt dużo, parafina może zadziałać jak środek

przeznaczają. Aby tego uniknąć, należy ograniczyć dawkę i zmienić sposób jej łączenia z innymi składnikami sosu.

**GUMA GUAR:** Mało znana substancja pochodzenia roślinnego, do kupienia w aptece w postaci proszku, praktycznie pozbawiona kalorii. Jej właściwości żelujące pozwalają zagęścić sosy i nadać im podobnie akasmitną konsystencję jak tłuszcz. Stosuje się ją w bardzo małych dawkach (1/4 łyżeczki na 150 ml płynu), gęstnieje pod wpływem ciepła.

**MAKA KUKURYDZIANA:** Ten podobny do tapioki składnik jest użyteczny w kuchni dzięki właściwościom silnie wiążącym i zagęszczającym. Mąka kukurydziana to węglowodan, lecz potrzebna nam ilość jest tak minimalna (łyżeczka na 125 ml sosu), że nie ma to znaczenia. Pozwala uzyskać gęsty, jedwabisty sos, na przykład beszamel, bez dodatku tłuszczu.

Przed połączeniem z ciepłą mieszanką powinna być rozprawdzona w niewielkiej ilości zimnego płynu: wody, mleka lub bulionu. Gęstnieje pod wpływem gotowania.

**KOSTKI BULIONOWE BEZ TŁUSZCZU (ROSOŁOWA, DROBIOWA, RYBNA LUB WARZYWNA):** Są bardzo przydatne w przygotowywaniu niektórych sosów nie tylko ze względu na ich właściwości wiążące i zagęszczające, zamiast oliwy w vinaigrette, ale przede wszystkim wymieszane z posiekaną i podsmażoną na złoto cebulą mogą urozmaicić mięsa i ryby przygotowane bez dodatku tłuszczu.

**Proponuję kilka podstawowych przepisów na sosy z użyciem powyższych składników**

Vinaigrette

Podstawowy i bardzo ważny sos używany w czasie diety równomiernego rytmu, ułatwiający spożycie sałatek i surówek. Można

go przygotowywać na dwa sposoby, dzięki czemu każdy znajdzie wersję pasującą do jego upodobań.

**VINAIGRETTE NA PARAFINIE:** Aby uzyskać vinaigrette o przyjemnym smaku i zmniejszyć gęstość parafiny, należy wymieszać ją z gazowaną wodą oraz znacznie zwiększyć ilość octu i musztardy. Zachować następujące proporcje:

1 łyżkę stołową oleju parafinowego,

1 łyżkę wody gazowanej,

2 łyżki octu z Xeres, malinowego lub balsamicznego,

1 łyżkę musztardy z Dijon,

sól, pieprz.

Smakosze mogą dorzucić zieleninę, sos sojowy, tabasco lub worcester.

**VINAIGRETTE NA BULIONIE Z WARZEW:** Rozpuścić kostkę bulionową bez tłuszczu w 2 łyżkach stołowych gorącej wody, dodać 1 płaską łyżeczkę mąki kukurydzianej, 2 łyżki stołowe octu i 1 łyżkę stołową ziarnistej musztardy.

Majonezy

**KLASYCZNY MAJONEZ NA PARAFINIE:** Do miseczki wbić 1 żółtko, dodać sól, pieprz i łyżeczkę octu. Rozprowadzić powoli żółtko, aby sól, pieprz i ocet dobrze się wymieszały. Dodawać po kropli oleju parafinowego, nieustannie mieszając. Kiedy majonez zaczyna rosnąć, doprawić do smaku, jeśli to konieczne. Aby uzyskać bardziej spójną konsystencję sosu, można dodać musztardę.

**ZIEŁONY MAJONEZ:** Przygotować podobnie jak klasyczny majonez, dodając dużą ilość drobno posiekanej zielonej pietruszki lub szczyptorku.

**MAJONEZ BEZ OLEJU:** Ugotować jajko na twardo. Rozgnieść je widelcem i wymieszać z połówką białego homogenizowanego sera bez tłuszczu (50 g). Dodać drobno posiekane świeże zioła, sól i pieprz.

#### Dietetyczny sos berneński

Przygotować szalotkę, estragon, ocet, 2 jaja. Ugotować drobno posiekaną szalotkę w małej szklance octu. Dodać posiekany estragon, wedle uznania. Ostudzić ocet i połączyć go z dwoma żółtkami, dobrze ubijając jak na majonez.

#### Sos ravigote

Zmiksować jajo na twardo, 3 średnie korniszony, małą surową cebulę i bukiet ziół. Wymieszać wszystko w miseczce z dwoma jogurtami niezawierającymi tłuszczu, połową łyżeczki musztardy i solą.

Dodać 2 łyżeczki oleju parafinowego, posolić, popieprzyć, podgrzać, zanurzając naczynie w innym naczyniu wypełnionym wrzącą wodą, i podawać z mięsem na ciepło lub na zimno.

Sos ravigote podaje się do ryb, jaj na twardo, mięs i jarzyn.

#### Sos biały

Przygotować 2 jaja, chudy jogurt i pół szklanki chudego mleka. Lekko podgrzać mleko, posolić je i popieprzyć. Dodać 2 żółtka. cały czas dobrze ubijając, następnie dodać jogurt. Na zakończenie podgrzać całość w naczyniu do gotowania na parze z podwójnym dnem.

Jeśli chcemy podać sos do ryb, można do niego dodać posiekany korniszon.

#### Sos grzybiche

Dla 4 osób. Dobrze rozetrzeć 1 jajo na twardo. Dodać 2 łyżeczki musztardy, 1 łyżkę stołową octu, 1 łyżeczkę oleju parafinowego wymieszanego wcześniej z odrobiną wody gazowanej, następnie dodać 1 łyżkę ubitego jogurtu naturalnego, sól, pieprz, zieloną pietruszkę i posiekane korniszony. Świetnie pasuje do pot-au-feu, bardzo popularnej w kuchni francuskiej potrawy jednogarnkowej składającej się z dwóch dań: rosółu i sztuki mięsa z różnymi jarzynami, a także do zimnych mięs, szczególnie ozora.

#### Sos zielony

Przygotować po 25 g: szczawiu lub rzeżuchy, natki pietruszki, estragonu, szczypiorku, naci selera, mięty i młodej szalotki.

Posiekać wszystko bardzo drobno i dodać młode szalotki. Pokroić 3 całe jaja na twardo i zmiksować. Wymieszać 4 chude jogurty, ocet, sól i pieprz, zioła i szalotki. Zmiksować i odstawić w chłodne miejsce.

Zielony sos jest doskonały do wołowiny z pot-au-feu, na zimno lub ciepło.

#### Sos z pomidorów (coulis)

Dla 4 osób. W głębokiej nieprzywierającej patelni zeszklić cienko pokrojoną cebulę, dodać 6–8 świeżych pomidorów bez skórki i pestek lub, dla bardziej niecierpliwych, 300 ml mięszu z pomidorów w puszcze. Posolić i popieprzyć.

Przykryć i dusić na wolnym ogniu 20 minut. Ostudzić i zmiksować. Dodać świeżą miętę, bazylię i estragon dla aromatu.

Używać do zapiekanek z ryb lub warzyw.

### Sos ze świeżych ziół

Dla 4 osób. Rozpuścić kostkę rosółową, rybną lub warzywną bez tłuszczu w połowie szklanki letniej wody i dodać, dobrze rozprowadzając, 1 łyżeczkę mąki kukurydzianej. Całość postawić na ogniu i ciągle mieszając, doprowadzić do zgęstnienia. Zdjąć z ognia, dodać, dobrze mieszając, 200 g białego homogenizowanego sera, zioła, sól i pieprz.

Nadaje się do mięs i ryb.

### Sos myśliwski

Dla 4 osób. W 3 łyżkach stołowych octu z 2 stołowymi łyżkami wody gotować pod przykryciem mniej więcej przez 10 minut dwie posiekane szalotki. Zdjąć pokrywkę i odparowywać przez 5 minut.

Zdjąć z ognia, dodać 1 roztrzone żółtko i 2 łyżki stołowe białego sera. Posolić i popieprzyć. Dodać gałkę posiekanego estragonu. Podgrzać w naczyniu do gotowania na parze aż do otrzymania odpowiedniej konsystencji sosu.

Używa się go do mięs i ryb.

### Sos holenderski

Dla 4 osób. W rondelku do gotowania na parze roztrześć 1 żółtko z 1 łyżeczką musztardy i 2 łyżkami stołowymi soku z cytryny. Podgrzewać przez kilka minut na wolnym ogniu do zgęstnienia sosu, następnie powoli dodawać 50 ml ciepłego mleka, ciągle mieszając. Doprowadzić do zgęstnienia. Podawać ciepły.

To klasyczny dodatek do białych ryb, ale nadaje się również do szparagów, zielonej fasolki i szpinaku.

### Sos beszamel

Wymieszać na zimno 0,25 l chudego mleka i 1 łyżkę stołową mąki kukurydzianej, następnie dodać kostkę chudego rosółu. Gotować kilka minut na wolnym ogniu do zgęstnienia. Dodać sól, pieprz lub gałkę muszkatołową, wedle uznania.

Doskonale nadaje się do zapiekank z jarzyn, a szczególnie do cykorii z szynką.

### Sos chrzanowy

Zmiksować pół opakowania sera homogenizowanego z 1 łyżeczką tartego chrzanu, solą i pieprzem aż do momentu, gdy mieszanka stanie się puszysta.

Doskonale pasuje do ryb gotowanych na parze, pieczonych w folii lub w mikrofalówce. Można go używać również do białych mięs.

### Sos boski

Do rondla wbić 2 żółtka, dodać 1 łyżkę stołową musztardy, 150 g chudego białego sera, 1 łyżeczkę mąki kukurydzianej oraz sól i pieprz. Doprowadzić wszystko do wrzenia. Zdjąć z ognia, dodać trochę posiekanych ziół i sok z jednej cytryny.

Dodatek do ciepłych dań z ryb. Można spożywać go zarówno na ciepło, jak i na zimno.

## Mięsa

### NAJPIERW PRZEPISY Z WOŁOWINY

#### Pieczeń wołowa

Przygotować kawałek polędwicy (lub rostbef), wstawić do nagrzanego wcześniej piekarnika. Posolić pod koniec pieczenia, aby mięso nie wyschło. Przyjąć następującą zasadę pieczenia: kwadrans na każde pół kilograma mięsa w gorącym piekarniku.

#### Resztki zimnej wołowiny

Podawać z jednym z licznych sosów opisanych powyżej.

#### Szaszłyki z polędwicy wołowej

Pokroić na grube kawałki 400 g polędwicy wołowej i nabić na szpikulce na przemian z talarkami cebuli, tymiankiem i listkiem laurowym. W fazie uderzenia czystymi proteinami można poprzedziłać kawałki mięsa kawałkami pomidorów i papryki, ale nie po to, by je zjeść, lecz by mięso przeszło ich smakiem i aromatem oraz dla walorów dekoracyjnych.

#### Stek z pieprzem

Usmażyć duży stek na nieprzywierającej patelni. Pod koniec smażenia pokryć go grubo zmielonym pieprzem. Osobno lekko podgrzać pół kubeczka chudego jogurtu, dodać 1 łyżeczkę oleju palmowego oraz pieprz i wylać połowę otrzymanej mieszaniki na gorący stek. Pozostawić chwilę na zgaszonym palniku, mieszając pozostały sos i wylewając go na stek.

#### Wołowina gotowana

Ugotować kawałek bardzo chudej wołowiny (około 0,5 kg) w 1,5 l wody z dodatkiem tymianku, listka laurowego i jednej cebuli. Posolić i popieprzyć.

Gotować 75 minut i podawać letnią, pokrojoną w kostki, z sosem ravigote i korniszonami.

Po zakończeniu fazy uderzeniowej, kiedy w jadłospisie pojawią się warzywa, można dodać do bulionu por i podawać wołowinę z sosem pomidorowym.

#### Pieczeń z mielonej wołowiny (10–12 plastrów)

Składniki: 1,2 kg mielonej wołowiny, 2 surowe jaja, jaja na twardo, sól, pieprz, 1 starta cebula i 180 g białego serka homogenizowanego niezawierającego tłuszczu.

Rozbić jaja. Startą cebulę, serek, sól i pieprz starannie wymieszać ze zmielonym mięsem. Posmarować oliwą i posypać mąką formę do keksu ze szkła żaroodpornego, wyłożyć do niej połowę masy.

Pokroić jaja na twardo w plasterki i ułożyć je wzdłuż jeden przy drugim. Przykryć pozostałą masą.

Nagrzać piekarnik do 180°C. Piec około 1 godziny.

Podawać na zimno lub ciepło, z dodatkiem sosu chrzanowego, sosu zielonego lub sosu z pomidorów.

#### NASTĘPNIE KILKA PRZEPISÓW Z CIELEŹCINY

#### Potrawka cielęca

Wybrać 0,5 kg chudej cielęciny. Pokroić w kawałki i ugotować. Osobno podgrzać dużą filiżankę chudego mleka z tymiankiem. Posolić, popieprzyć i wylać ostudzone mleko na trzy surowe

żółtka, dokładnie mieszając. Dodać sól i pieprz, polać tym sosem cielęcinę. Podgrzać, nie doprowadzając do zagotowania.

#### Eskałopek cielęcy

Przygotować w nieprzywierającej patelni warstwę cebuli podlaną rozpuszczoną w niewielkiej ilości wody kostką rosółową bez tłuszczu. Gotować na wolnym ogniu aż do prawie całkowitego wyparowania wody. Położyć eskałopek na warstwie cebuli i gotować jeszcze 10 minut z każdej strony. Pod koniec wyjąć cebulę i podsmażyć eskałopek na ostrym ogniu w pozostałym na patelni sosie. Podawać ze skórką z cytryny.

#### Kotlet cielęcy z patelni

Sposób przygotowania identyczny jak w poprzednim daniu, ale pod koniec wlać 2 stołowe łyżki wody na kotleta ułożonego na cebuli i zagotować wszystko przez dodatkową minutę. Podawać kotlet z dwoma korniszonami pokrojonymi w talarki.

#### Paszтет cielęcy

Przygotować dzień przed podaniem.

Składniki: 500 g zmielonej szynki bez skóry i tłuszczu, 100 g cielęciny, 4 jaja rozbite jak na omelet, 1 łyżka żurawin zmielonych w młynku, sól i pieprz.

Wymieszać zmielone żurawiny, sól i pieprz z rozbitymi jajami. Dodać zmielone mięso i dobrze wymieszać.

Posmarować formę na keks nasączonym jedną kropłą oliwy ręcznikiem papierowym i posypać mąką. Nałożyć masę.

Wstawić na 60–90 minut do piekarnika z termoobiegiem nagrzanego do 160°C.

## NA ZAKOŃCZENIE KILKA PRZEPISÓW DLA AMATORÓW PODROBÓW

Wątróbka cielęca smażona na patelni w occie z Xeres

Ułożyć warstwę pokrojonej cebuli w nieprzywierającej patelni i podsmażyć na wolnym ogniu na złotawy kolor. Położyć plaster cielęcej wątróbki i smażyć 10 minut z każdej strony. Pod koniec zdjąć cebulę i dokończyć smażenie na ostrzejszym ogniu, podlewając pozostałą na patelni sos octem winnym.

#### Ozór wołowy w sosie ravigote

Oczyszczyć ozór z tłuszczu i przygotować do gotowania w 1,5 l wody z tymiankiem, liściem laurowym i jedną cebulą. Dodać sól i pieprz.

Gotować 75 minut, podawać letni, pokrojony w plastry, z sosem ravigote i korniszonami.

Pamiętać o jedzeniu wyłącznie przedniej części ozora, bo im bliżej czubka, tym mięso jest chudsze.

#### Szaszłyki z serca i cynader

Pokroić w kawałki 400 g wymieszanych w równych proporcjach cynader i serca z cielęcicia lub jagnięcia, nabić je na szpikulce, dodając plasterki cebuli, tymianek i liść laurowy. W razie uderzenia czystymi proteinami można szaszłyk przetrząść kawałkami pomidorów i papryki, by podroby przeszły ich smakiem i aromatem oraz dla walorów dekoracyjnych, ale nie do zjedzenia!

## Drób

### Kurczak w estragonie

Natrząć kurczaka czosnkiem i estragonem, następnie posiekać estragon i posypać nim wnętrze kurczaka. Posolić i popieprzyć. Upiec na różnie lub w piekarniku. Nie zjadać skóry i końcówek skrzydełek.

### Suflet z kurczaka

Posiekać piersi z kurczaka, dodać sól, pieprz i zieleninę. Podgrzać małą filiżankę chudego mleka i zalać nią 2 surowe żółtka. Wymieszać wszystko z posiekany kurczakiem, następnie ubić na sztywno pianę z dwóch białek i dodać ją delikatnie do farszu (suflet lepiej wyrośnie). Wstawić do średnio nagrzanego piekarnika na 1,5 godziny.

### Drobiowe terrine z estragonem

Składniki: około 1,5 kg kurczaka, 2 marchewki, 2 pomidory, 1 por, cebula, gałeczka estragonu, 1 białko, 1 łyżeczka żurawin, sól, pieprz.

Oplukać kurczaka i pokroić go na kawałki. Obrać warzywa (marchewkę, por, cebulę), umyć i pokroić. Włożyć do garnka z 1 l wody. Doprowadzić do wrzenia. Dodać kurczaka, posolić, popieprzyć, szumować, gotując na małym ogniu przez 1 godzinę.

Wyjąć kurczaka, odsączyć, oddzielić mięso od kości, cienko je pokroić. Oczyszczone z pestek pomidory pokroić na małe kostki. Włożyć pokrojonego kurczaka do formy na keks, przedzielając kawałki mięsa pomidorami i listkami estragonu. Doprowadzić bulion do wrzenia i odparować do około 25 ml.

Ubić pianę z białka widelcem, wlać do niej bulion, gotować 1 minutę. Ostudzić i przepuścić przez gęste sito. Wylać na kur-

czaka i posypać żurawinami. Przybrać kostkami pomidorów i kilkoma listkami estragonu. Wyłożyć terrine na półmisek i wstawić do lodówki, aby podawać zimne. Lepiej przygotować dzień przed podaniem.

### Potrąwka mięsno-drobiowa

Dla 8 osób.

Składniki: 1 kurczak (ok. 1,5 kg), 400 g cielęciny, 1 kg królika, 200 g szynki bez tłuszczu, kości cielęce, tymianek, listek laurowy, żurawina, sól, pieprz i ocet winny.

Pokroić szynkę, kurczaka, królika i cielęcinę na kawałki. Wymieszać, włożyć do kamionki. Lekko posolić, dodać pieprz, tymianek, listek laurowy i pięć żurawin. Zalać wszystko mieszanką wody z octem (2 objętości wody na 1 objętości octu). Dodać kości cielęce, by uzyskać dobrą żelatynę. Przykryć kamionkę i włożyć do piekarnika nagrzanego do 200°C na 3 godziny. Spożywać na zimno.

### Królik w musztardzie

Nasmarować musztardą comber z królika, poproszyć tymiankiem w proszku i zawinąć w folię. Włożyć do gorącego piekarnika i piec 1 godzinę, następnie wyjąć go z folii.

Dokładnie wymieszać 1 łyżkę stołową oleju parafinowego z połową chudego jogurtu, aby otrzymać jednolitą konsystencję, posolić i popieprzyć. Zalać tym sosem królika, dobrze rozprowadzając wyschniętą podczas pieczenia musztardę.

Podawać z plasterkami korniszonów, podgrzawszy wszystko przez kilka chwil w piekarniku.

## Ryby

### Sola na parze

Wziąć sprawną solę średniej wielkości. Oplukać i starannie wysuszyć. Umieścić między dwoma talerzami i postawić na rondlu wypelnionym w trzech czwartych gorącą się wodą.

Po kwadransie sola jest dobrze ugotowana. Dodać cytrynę, sól, pieprz i zieloną pietruszkę.

### Dorsz w białym sosie

Ugotować rybę w bulionie. Podawać z białym sosem i posiekaną pietruszką (zob. sosy).

### Dorsz w muszli

Na zimno: dodać majonez do resztek dorsza lub czarniaka i położyć wszystko w pustej muszli świętego Jakuba. Udekorować jajkami na twardo w ćwiartkach.

Na ciepło: resztki ryby przyprawić białym sosem i posiekaną pietruszką, razem podgrzać.

Jako błyskawiczny posiłek: resztki ryby mogą być podane prosto z sosem vinaigrette.

### Dorada po królewsku

Dokładnie oskrobać z łusek dużą doradę, dobrze oczyścić i umyć. Umyć doradę, umieścić w żaroodpornym naczyniu i obłożyć plasterkami z jednej cebuli.

Osobno podgrzać mule na patelni, aż się otworzą i puszczą sok. Dorzucić trochę cytryny do soku z muli, przepuścić przez drobne sitko i polać tym doradę. Posypać rybę pieprzem i wstawić

do piekarnika. Piec około 45 minut. Dodać mule bez skorupki, posolic i podgrzać, obficie podlewać.

### Dorada z grilla

Wybrać małą doradę, sprawić, umyć, dokładnie osuszyć. Upiec na grillu lub w piekarniku, wypelniony ją uprzednio farszem ze świeżych ziół, estragonu i poszatkowanej cebuli. Posypać pieprzem.

Dorada jest upieczona, kiedy skóra jest złocista (mniej więcej po 45 minutach). Pod koniec pieczenia posolic.

### Łosoś w folii

Wybrać duże dzwonko łososia. Położyć na kawałku folii. Posypać koperkiem, skropić cytryną, posolic i popieprzyć. Dodać dla smaku plasterki cebuli i pokrojony por, które wyjmujemy po upieczeniu. Zawinąć folię i włożyć łososia do gorącego piekarnika na 10 minut lub trochę krócej – zależnie od upodobania, tak aby zachował miękkość i soczystość.

### Łosoś pieczony z jednej strony

Wybrać duże dzwonko ze skórą. Włożyć do piekarnika na blasze wyłożonej folią, skórą do góry, posypawszy go uprzednio obficie solą, na najwyższą półkę, tuż pod grillem. Piec, aż sól się rozpuści, a skóra zbrązowieje i popęka. Gdy część dzwonka od strony skóry jest upieczona, ma zbitą konsystencję i pomarańczowy łososiowy kolor, druga część jest surowa, ledwo ciepła, różowa i miękka. Wyjąć dzwonko, zeszkrobać sól, przewrócić skórą do dołu i podawać.

Ryba jest dobrze przygotowana, jeśli ma łososiowy kolor, jest gorąca i soczysta od strony skóry oraz ciepława i różowa na wierzchu.



### Łosoś surowy marynowany

Zostawić na noc spory płat lub najlepiej pół łososia w marynacie z cytryny, koperku, świeżych ziół, soli i zielonego pieprzu. Pokroić w cienkie plasterki i podawać udekorowany koperkiem.

### Łosoś surowy po japońsku

Jest to najpraktyczniejszy i najszybszy sposób przygotowania ryby. Płat łososia pokroić w poprzek, w cienkie plasterki. Ułożyć na talerzu. Polać sosem sojowym, rozsuwając plasterki, aby sos dobrze przeniknął. Podawać narychmiast.

### Paszтет z miętusa

Przygotować dwa dni przed podaniem.

Składniki: 1 kg sprawnego miętusa, 8 jaj, 1 łyżeczka soli, pieprz, 1 puszka koncentratu pomidorowego (140 g), kostka rosółowa, 2 l wody i 1 szklanka octu winnego.

Dwa dni wcześniej: zagotować wodę z kostką rosółową i przed włożeniem do niej ryby wlać ocet. Po ugotowaniu rybę lekko ostudzić i wyjąć ości. Z każdej strony zdjąć część filetów, resztę ryby rozdrobnić na średnie kawałki. Zostawić na całą noc w chłodnym miejscu do odsączenia.

Dzień przed podaniem: ubić jaja mikserem, posolić i popieprzyć. Dodać puszkę koncentratu pomidorowego, zmiksować. W salaterce wymieszać z rozdrobnionym miętusem (z wyjątkiem odłożonych kawałków filetów). Formę do keksa o długości 26 cm posmarować oliwą i oprószyć mąką, włożyć do niej połowę masy. Położyć filety i przykryć resztą masy. Podgrzać piekarnik do 160°C. Piec 45–60 minut w 180°C (w naczyniu do gotowania na parze, jeśli piekarnik jest bez termoobiegu). Ostudzić i wstawić na noc do lodówki.

### Owoce morza: mięczaki i skorupiaki

#### Mule po marynarsku

Mule muszą być bardzo świeże, ciężkie i średniej wielkości, bardzo dokładnie oczyszczone i kilkakrotnie optukane.

Tak przygotowane wrzucić do rondla, wlać szklankę wody i dwie łyżki octu, dodać cebulę w plasterkach, posiekaną zieloną pietruszkę, tymianek i listek laurowy, odrobinię czosnku oraz pieprz.

Postawić rondel na dużym ogniu, podgrzewać, aż mule się otworzą – są wówczas ugotowane. Wyłożyć je na półmisek razem z sosem i dosolić.

#### Mule w kokilkach

Składniki: 3 jaja, 2 l muli, białe wytrawne wino do gotowania, zielona pietruszka, sól, pieprz, 1 łyżka stołowa białego chudego serka.

Otworzyć mule w rondlu z białym winem na ostrym ogniu. Kiedy są gotowe, odcedzone i jeszcze ciepłe, wymieszać z łyżką stołową białego serka, zieloną pietruszką, solą i pieprzem. Włożyć do kokilek i wstawić do lekko nagrzanego piekarnika.

#### Krab faszerowany

Wybrać ciężkiego, żyjącego kraba. Zanurzyć we wrzącym bulionie i gotować około 20 minut, zależnie od wielkości. Otworzyć i wyjąć to, co jadalne.

Ubić majonez (zob. sosy) i wymieszać z kawałkami kraba. Podać w muszlach świętego Jakuba, udekorowane plasterkami jaja na twardo. Można udekorować plasterkami pomidora i podać na liściu salaty, co również będzie można zjeść wraz z wprowadzeniem warzyw w fazie Protal II.

### Pasztecik z kraba

Przygotować dzień przed podaniem.

Składniki: 2 puszki kraba (165 g), 4 jaja, 5 żurawin, 2 łyżki słoikowe chudego mleka i 300 g białego chudego sera homogenizowanego, pieprz.

Odcedzić kraby, wyjąć chrząstki. Zmiksować jaja z serkiem, mlekiem, żurawinami i pieprzem, dobrze wymieszać masę z krabem. Formę posmarować oliwą za pomocą ręcznika papierowego i wlać do niej całą masę. Podgrzać piekarnik do 160°C i piec 60–90 minut w piecu z termoobiegiem lub włożyć do naczynia do gotowania na parze.

### Zapiekane muszle świętego Jakuba (przegrzebki)

Składniki: 4 przegrzebki, 0,5 l muli, 100 g krewetek, 2 jaja, szalotka, zielona pietruszka, sól i pieprz.

Otworzyć przegrzebki, podgrzewając je na silnym ogniu, i wyjąć z muszli. Wyrzucić czarną część i obrózkę, zostawić to, co białe, oraz różowy koral. Dobrze umyć, aby wypłukać piasek, i gotować kwadrans w 1 l wody z dodatkiem 3 łyżek stołowych octu.

W międzyczasie otworzyć mule na ostrym ogniu, ugotować 2 jaja na twardo, posiekać szalotkę i zieloną pietruszkę, rozgnieść jaja, dorzucając obrane mule i krewetki.

Pokroić mięso przegrzebków w duże kostki i dodać do masy. Pokropić sokiem puszczonym przez mule, aby uzyskać jedwabistą konsystencję. Posolić i popieprzyć, a następnie wypełnić masą dobrze umyte muszle przegrzebków. Włożyć nafaszerowane muszle do piekarnika na 20 minut, dekorując je korałem.

### Langustyńki z majonezem

Dokładnie umyć 0,5 kg langustynek. Wrzucić do gotującego się białonu. Ostudzić w wywarze. Podawać z majonezem (zob. sosy).

### Półmisek owoców morza

Ostrygi najlepiej serwować z cytryną lub z octem z posiekaną szalotką.

Przygotować piękny półmisek, układając na warstwie lodu i morskich mule, małże, krewetki.

### Jaja

Jaja są często bardzo pomocne w fazie uderzeniowej, dobrze zatem mieć w lodówce w zapasie kilka ugotowanych jaj na twardo.

### Jajko na miękko

Potrzebujemy trzech minut, aby ugotować jajko na miękko, czterech minut – na półmiędko.

### Jajecznicca

Wlać trochę mleka do małego rondelka. Ubić trzy jaja jak na omelet. Posolić, popieprzyć i wlać do rondelka z mlekiem, roztrzepując nieustannie w czasie gotowania. Jajecznicca nie powinna być zbyt ścięta. Smakosze uwielbiający aksamitnie puszysty smak przygotowują sobie jajecznicę w naczyniu do gotowania na parze.

Można ulepszyć to danie, dodając kilka krewetek w kawałkach lub cieniutkie plasterki wątróbek drobiowych, a po wprowadzeniu warzyw w fazie Protal II koniuszki szparagów. W świąteczne dni to skromne danie zasługuje na pokruszoną trufkę lub łyżkę kawioru.

### Jaja faszerowane krewetkami

Ugotować jaja na twardo i ostudzić. Przekroić każde jajo na pół wyjąć żółtka i rozgnieść je z cienko posiekanymi krewetkami. Dodać trochę majonezu i udekorować pozostałymi krewetkami.

### Flan z jajek

Składniki: 5 jaj, 375 ml gorącego chudego mleka, 1 laska wanilii, 10 ml wanilii w płynie, gałka muszkatołowa w proszku i gałka muszkatołowa do starcia.

Roztrzepać jaja w dużej salaterce. Podgrzać mleko, nie doprowadzając do wrzenia, z przeciętą na pół laską wanilii. Wylać wanilii i ostrożnie wlać gorące mleko do jaj, dodać 10 ml wanilii w płynie i 2 łyżeczki gałki muszkatołowej w proszku. Wlać do dużej formy lub małych foremek. Zetrzeć nad nimi na tarce gałkę muszkatołową.

Wstawić do piekarnika (160°C) w naczyniu do gotowania na parze. W przypadku piekarnika z termoobiegiem naczynie to nie jest konieczne. Czas pieczenia zależy od piekarnika.

### Pływająca wyspa

Rozbić 4 jaja, oddzielić białka od żółtek, w salaterce ubić na sztywno pianę z białek.

Zagotować 0,5 l chudego mleka z laską wanilii. Łyżką wazową nabierać kulki z piany i wrzucać je delikatnie na gorące mleko. Gdy kule dobrze napęcznieją, przewrócić je, wyjąć łyżką durszławką i odłożyć na półmisek.

Ubić żółtka i wlać do nich mleko, ponownie postawić na tym samym ogniu, nie przestając mieszać. Kiedy krem zaczyna gęstnieć, szybko zdjąć z ognia i ostudzić aspartamem w pudrze. Położyć delikatnie śnieżne wysepki na kremie. Podawać schłodzone.

### Kurze mleko

Rozprowadzić w miseczce jedno żółtko z odrobiną aspartamu i małą łyżeczką olejku pomarańczowego. Równomiernie ubić. Dodać dużą szklanekę chudego gorącego mleka, mieszając powoli, aby żółtko się nie ścięło.

### Auszpik z jaja w szynce, czyli jajo w galarecie

Przygotować jaja na półmiętko (gotowane 4 minuty) i tyle samo potówek plasterków chudej szynki.

Namoczyć płatki żelatyny w zimnej wodzie na 1-2 minuty i wycisnąć w dłoni, następnie podgrzać do rozpuszczenia, dodając soli i pieprzu oraz JEDNĄ kroplę koniaku.

Owinąć jeszcze ciepłe jajo w potówkę plasterka szynki, włożyć do foremki, zalać żelatyną i schłodzić.

Dodać pieczarki pokrojone na grube plasterki i podgotować bez przykrycia. Dodać czosnek, zieloną pietruszkę, sól, pieprz i podawać na gorąco do mięs i drobiu.

#### Pieczarki faszerowane

Wybrać duże grzyby. Umyć i odciąć nożki. Posiekać nożki z czosnkiem i zieloną pietruszką, posolić, popieprzyć i dodać kilka łyżeczek chudego mleka. Upiec ten farsz w bardzo gorącym piekarniku lub na teflonowej patelni.

Wypełnić farszem kapelusze i wstawić je do gorącego piekarnika. Po upieczeniu dodać do każdego kapelusza kilka kropli oleju parafinowego.

#### Szpinak w białym sosie

Umyć dokładnie liście szpinaku i gotować przez 10–15 minut w dużej ilości osolonej, wrzącej wody. Odluć i odsączyć, przyciskając łyżką durszlakową. Dodać biały sos (zob. sosy) i wstawić do piekarnika. Podawać z potówkami jaj na twardo lub do mięs i drobiu.

#### Fenkut

Fenkut to warzywo o oryginalnym, anyżkowym smaku i dużej wartości odżywczej, bowiem bogaty jest w antyutleniacze o działaniu ochronnym. Można go przygotować jako sałatkę, pokroić surowy w poprzeczne talarki i wymieszać w salaterce z dietetycznym sosem vinaigrette.

Może być również ugotowany, lecz trzeba go dosyc długo gotować, bowiem ma bardzo twarde włókna. Wtedy jest lepszy z sosem z cytryny, zieloną pietruszką, podany w temperaturze pokojowej lub lekko ciepły.

### Przepisy na okres diety o równomiernym rytmie: proteinny + warzywa

#### Przepisy na potrawy z warzyw

##### Kalafior

Wybrać kalafior w bardzo białym kolorze i podzielić go na duże różyczki. Umyć dokładnie i ugotować w dużym garnku osolonej wody. Przygotować biały sos (zob. sosy) i połączyć nim dobrze odcedzony kalafior. Podawać z jajami na twardo pokrojonymi na półki.

##### Suflet z kalafiora

Ugotować kalafior według przepisu powyżej i dokładnie odcedzić. Przygotować biały sos (zob. sosy), dodając dodatkowe 2 żółtka.

Osobno ubić pianę z 2 białek i dodać ją powoli do sosu. Włożyć kawałki kalafiora do formy na suflet, zalać sosem i całość włożyć do piekarnika na 20 minut.

##### Potrąwka z pieczarek

Na nieprzywierającej patelni ułożyć warstwę pokrojonej cebuli i gotować ją do miękkości w rozpuszczonej w małej ilości wody kostce rosółu z kury aż do prawie całkowitego odparowania wody

## Zielona fasolka

Zielona fasolka zajmuje zdecydowanie pierwsze miejsce wśród pokarmów gwarantujących zachowanie linii. Zawiera niewiele kalorii, jest bogata w pektynę aktywnie uczestniczącą w wywołaniu uczucia sytości. Jednak często lekceważy się ją, ponieważ zwykle doradzany sposób gotowania na parze, przyciemiony kolor i naturalnie mdły smak wywołują mało entuzjazmu.

Pamiętajmy, żeby do sałatki z fasolki dodać, oprócz sosu vinaigrette, posiekaną cebulę i pietruszkę i wymieszać ją z bardziej kolorowymi warzywami, jak pomidor czy surowa papryka.

Jest doskonałym dodatkiem do mięsa lub drobiu, można po dać ją z białym sosem lub do eskalopka w sosie.

## Pomidory *à la mozzarella* z bazylią

Twarożek niezawierający tłuszczu wyjąć z pudełka i zostawić na pół dnia na siteczku do odsączenia, żeby stwardniał i skręplił. Kiedy stwardnieje, jego konsystencja jest podobna do włoskiej mozzarelli lub greckiej fety.

Przygotować duży talerz pomidorów pokrojonych w plastry. Pokroić w plasterki stwardniały twarożek i ułożyć na pomidorach udekorować liśćmi bazylii, dodać sól, pieprz i vinaigrette.

## Salatka z cykorii

Cykoria jest doskonała dla kobiet na diecie, którym brak czasu na gotowanie w południe. Mogą wykorzystać to mało kaloryczne warzywo, czyste i łatwe w transporcie. Ponadto cykoria ma lekko gorzkawy smak oraz orzeźwiający i chrupką konsystencję.

Z powodu tak licznych zalet można – tylko w tym konkretnym przypadku – przygotować sos odbiegający od naszych zasad i wyjątkowo tolerujący obecność obcego ciała w najwyższym stopniu niebezpiecznego dla diety: sera roquefort.

Sos przygotowuje się, mieszając biały serek homogenizowany z porcją sera roquefort wielkości małego orzecha, wybraną w najbardziej marmurkowej i najciemniejszej części pleśni, i łyżką octu winnego. Dla spokoju sumienia dodam, że taka mała porcyjka sera nie zawiera więcej tłuszczu niż czarna oliwka. „Paryż wart jest mszy”, mówił Henryk IV, a wyborna салатка z cykorii pokrytej turkusowym śniegiem sera roquefort warta jest czarnej oliwki.

## Ogórki na ciepło lub na zimno

Na ciepło: obrać, umyć i pokroić ogórki. Gotować 10 minut we wrzącej wodzie z dodatkiem połowy szklanki octu i szczyptą soli. Odcedzić na sitku i podawać z białym sosem (zob. sosy).

Na zimno: odstawić w sitku na godzinę pokrojone w plasterki ogórki, aby puściły sok. Podawać z sosem vinaigrette i kilkoma plasterkami cebuli.

## Duszone cykorie

Umyć i ugotować cykorie na parze. Przygotować wywar do sosu z jednej kostki chudego rosółu rozpuszczonego w odrobinie wody. Na tym wywarze zeszklić na patelni teflonowej kilka plasterków cebuli i podduścić w nim cykorie. Podawać ciepłe z sosem z patelni. Doskonałe jako dodatek do białych mięs, np. cielęciny lub indyka.

## Zapiekane cykorie

Cykorie umyć i ugotować na parze. Posolić, odcedzić i ciasno ułożyć w naczyniu żaroodpornym wypełnionym białym sosem (zob. sosy). Ubić jedno jajko i pokryć nim ułożone cykorie. Włożyć do piekarnika i zarumienić.

### Szparagi w sosie muslinowym

Przygotować duże, twarde szparagi. Oskrobać je, ściągając wszystkie nitki. Gotować 20–25 minut.

Przygotować dietetyczny majonez. Ubić pianę z jednego białka i połączyć ją z majonezem, nadal ubijając. Po otrzymaniu jednolitej masy, dodać trochę octu malinowego, by rozrzedzić sos. Szparagi podawać ciepłe, pokryte muslinowym sosem.

### Zupa cud

To zupa wychodząca poza spektrum proponowanych przepisów, wykorzystująca aktualne prace naukowe, które udowadniają wyszczuplające działanie zup z całymi kawałkami warzyw (niezmiksowanych). Więcej szczegółów na ten temat oraz o specyficznym działaniu tego rodzaju zup na kontrolowanie wagi znajdzie czytelnik w mojej książce *Dictionnaire de diététique et de nutrition*.

Co zawiera taka zupa? Przygotowuje się ją z następujących składników: 4 zębki czosnku, 6 dużych cebul, 1 lub 2 puszki pomidorów bez skórki, 1 duża główka kapusty, 2 zielone papryki, 1 seler, 3 litry wody, 3 kostki chudego rosółu wołowego i 3 kostki chudego rosółu z kury.

Warzywa obrać i pokroić w małe lub średnie kawałki. Włożyć do garnka, dodać kostki rosółowe, zalać wodą. Gotować we wrzącej wodzie przez 10 minut, zmniejszyć ogień i gotować do miękkości.

Zupa ta jest niezwykle sycąca, a obecność płynających w niej niezmięszanych kawałków warzyw wyjaśnia jej wyszczuplające działanie. Jednocześnie obecność w jednym danu elementów płynnych i stałych powoduje, że przechodzą one z nietrwałą szybkością przez przewód pokarmowy.

Kawałki, zatrzymane w żołądku aż do zupełnego ich rozłożenia, rozciągają go i wywołują uczucie sytości w sposób mechaniczny. Płynny bulion przechodzi dużo szybciej przez żołądek i szybciej znajduje się w jelicie cienkim, gdzie zawarte w nim substancje

odżywcze stymulują receptory ścianek jelita i powodują sytość chemiczną. Mechaniczne wywołanie sytości poprzez rozciągnięcie żołądka, w połączeniu z sytością metaboliczną, wywołaną w jelicie cienkim, szybko i długotrwanie ograniczają uczucie głodu.

Tę zupę szczególnie polecam osobom, które wracają do domu po pracy zgłodniałe z powodu niewystarczającego posiłku lub ominięcia go i nie mogą powstrzymać się przed schrupaniem jakiegoś „tortowskiego pokarmu”, równie gratyfikującego, co bogatego w kalorie i szkodliwego dla ich diety. Talerz ciepłej zupy uspokoi głód i pozwoli grzecznie doczekać obiadu.

### Zupa z dyni

Obrać ćwiartkę dyni ze skóry i pokroić na kawałki.

Włożyć do szybkawaru, zalać wodą i dodać kostkę chudego bulionu. Gotować 20–30 minut. Pod koniec gotowania posolić, dodać pieprz i 100 g białego homogenizowanego sera. Zmiksować z grubsza, aby czuło się rozplywające w ustach resztki kawałków dyni.

### Gęsta zupa z cukinii

Obrać, umyć i pokroić na grube kawałki 4 duże cukinie, 1 cebulę, 1 marchewkę i 1 brukiew. Włożyć wszystko do szybkawaru wraz z kostką chudego rosółu i zalać wodą. Gotować 20–30 minut i dobrze zmiksować na jednolity, jedwabście gęsty płyn. Spożywać bardzo gorącą.

### Salatka królów morza

(wędzony łosoś, krewetki, krab, surimi, ośmiornica, wędzony tupacz, ikra z łososia i z lumpy)

Pokroić na kawałki dużą zieloną sałatę i dorzucić do niej kolejno: pokrojonego w paski wędzonego łososia, garść obranych

krewek, okruchy kraba, dwie pateczki surimi w kawałeczkach, kawałki ośmiornicy i kawałki wędzonego łupacza. Doprawić sosem vinaigrette, dietetycznym sosem vinaigrette, udekorować różowym kawiozem z łososia i czarną ikrą ryby *à la* kawior.

#### Sałatka wieloskładnikowa

Pokroić dużą zieloną sałatę, dodać 2 duże pokrojone na kawałki pomidory i następnie kolejno dodawać 1 jajo na rwa do w ćwiartkach, pierś z kurczaka w kawałeczkach, posiekany plaster chudej szynki bez tłuszczu. Połać dietetycznym sosem vinaigrette.

#### Przepisy na potrawy z warzyw i mięs

##### Cielęcina z cykorią

Dno rondla wyłożyć warstwą cebuli i podlać ją kostką drobiowego bulionu rozpuszczonego w odrobinie wody, podgotować cebulę do zmiękczenia na wolnym ogniu. Położyć na cebuli eskalopek, kotlet lub jakikolwiek inny chudy kawałek cielęciny i doprowadzić do złotego koloru. Dodać cykorię uprzednio dobrze sparzoną przez kilka minut we wrzącej wodzie. Posolić, doprawić pieprzem i dusić na wolnym ogniu ponad godzinę. Podawać gorące, a resztki odłożone do lodówki można zjeść później odgrzane lub na zimno z musztardą.

##### Kurczak z cykorią

Przygotować jak powyżej, zastępując cielęcinę kawałkiem kurczaka lub wątróbkami z drobiu. Po ugotowaniu rozgnieść wątrótki widelcem w sosie z gotowania.

##### Cielęcy eskalopek z pieczarkami

Dno teflonowej patelni wyłożyć warstwą pieczarek i podlać je kostką drobiowego bulionu rozpuszczonego w odrobinie wody, podgotować do zmiękczenia na wolnym ogniu. Położyć na pieczarkach eskalopek i doprowadzić go do złotego koloru. Podduścić pod przykryciem przez kwadrans. Kiedy pieczarki wypuszczą cały sos, odparować bez pokrywki na ostrym ogniu.

##### Królik w cebuli i pomidorach

Włożyć do rondla warstwę pokrojonej cebuli podlaną kostką rosółu z kury rozpuszczoną w małej ilości wody. Kawałki królika położyć na wierzchu. Dodać pomidory pokrojone w ćwiartki, ząbek czosnku, sól, pieprz i tak udusić. Podawać posypane zieloną, posiekaną pietruszką.

##### Faszerowana głowa kapusty

Zblanszować we wrzącej wodzie dużą główkę kapusty, odcedzić. Dobrze wykroić głąb i twarde części, tak aby móc włożyć farsz.

Przygotować farsz z 300 g mielonej wołowiny, cebuli, zielonej pietruszki, z dodatkiem soli i pieprzu. Podsmżyć na nieprzywierającej patelni, dodać 2-3 łyżki przecieru pomidorowego. Wypełnić głowę kapusty farszem, zamykając kilkoma dużymi liśćmi. Dobrze owinąć nitką kuchenną. Podsmżyć w rondlu, często przekręcając, zmniejszyć ogień i dusić pod przykryciem.

##### Kurczak Marengo

Podgotować na małym ogniu w teflonowej patelni cebulę ułożoną na dnie, podlaną kostką rosółu z drobiu rozpuszczoną w małej ilości wody. Dodać kilka pokrojonych w kawałki pomidorów, tymianek, pieprz, sól.

Ułożyć na tym miękkim, wonnym dywaniku kawałki kurczaka, podlać połową szklanki wody i dusić pod przykryciem. Po godzinie przed końcem dodać dobrze umyte, pokrojone na kawałki pieczarki. Odparować na ostrym ogniu.

#### Cykorria z szynką

Cykorię umyć i ugotować na parze. Owinąć każdą cykorię w plaster szynki bez tłuszczu. Przygotować dietetyczny sos bez miodu (zob. sosy) z chudego mleka, mąki kukurydzianej, kostki bulionowej itp. Ułożyć cykorię ciasno w rzędzie w naczyniu do zapiekania. Dokładnie polać sosem beszamelowym. Wstawić do gorącego piekarnika i zapiec na złoto.

## Tygodniowy jadłospis w fazie uderzenia czystymi proteinami

### Śniadanie

#### Na cały tydzień

Kawa lub herbata z aspartamem  
+ do wyboru: 1 lub 2 chude jogurty albo 200 g białego serka homogenizowanego  
+ do wyboru: 1 plaster szynki z indyka, kurczaka lub wieprzowej bez tłuszczu albo jajko na miękko, albo flan z jajek, albo placek z otrąb owsianych

#### Między godz. 10 i 11, w razie potrzeby

1 jogurt lub 100 g białego serka

#### Okolo godz. 16, w razie potrzeby

1 jogurt lub plaster szynki z indyka albo jedno i drugie

#### Obiad

#### Kolacja

#### Poniedziałek

jajo na twardo w majonezie  
stek tatarski  
2 jogurty lub 200 g białego serka

garść krewetek z majonezem  
suflet z kurczaka  
flan z jajek lub 1 jogurt



## Wtorek

sałatka z wołowiny z vinaigrette  
surowy łosoś po japońsku

2 jogurty lub 200 g białego serka  
krab faszerowany  
potrawka z cielęciny  
flan z jajek lub 1 jogurt

## Środa

talerz surimi  
udko z kurczaka

flan z jajek lub placek  
z otręb owsianych

wątróbki z drobiu sauté  
królik w musztardzie  
pływająca wyspa lub 200 g  
białego serka

## Czwartek

plaster wędzonego łososia  
kotlet cielęcy z patelni  
krem kawowy lub 200 g  
białego serka

łosoś w marynacie  
mule po marynarsku  
flan z jajek lub 1 jogurt

## Piątek

4 plastry szynki z osła  
pół pieczonego kurczaka  
2 jogurty lub 200 g białego serka

auszpik z jajem i szynką  
krab w majonezie  
pływająca wyspa lub 2 jogurty

## Sobota

jajo faszerowane krewetkami  
plaster mącznika z patelni  
flan z jajek lub placek z otręb  
łosoś marynowany

ozór wołowy w sosie ravigote  
krem kawowy lub 200 g białego serka

## Niedziela

krab faszerowany  
potrawka z cielęciny  
pływająca wyspa

sałatka z wołowiny z vinaigrette  
łosoś smażony z jednej strony  
krem kawowy lub flan z jajek

## Tygodniowy jadłospis w fazie naprzemiennej diety proteinowej: czyste proteiny + warzywa

### Obiad

jajo faszerowane krewetkami  
plaster mącznika z patelni  
flan z jajek lub placek z otręb  
owsianych

### Kolacja

#### Poniedziałek

łosoś w marynacie  
ozór wołowy w sosie ravigote  
krem kawowy lub 200 g białego serka

#### Wtorek

sałatka z cykorii, krewetek i surimi  
wątróbka cielęca z patelni  
ze szpinakiem  
2 jogurty lub 200 g białego serka

1 plaster wędzonego łososia  
faszerowane pomidory  
flan z jajek lub 1 jogurt

#### Środa

auszpik z jajem i szynką  
sałatka z wątróbek z drobiu  
flan z jajek lub placek z otręb  
owsianych

tomidory à la mozzarella z bazylią  
dorada po królewsku i purée  
z marchwi  
pływająca wyspa lub 200 g  
białego serka

## Czwartek

sałatka z tuńczykiem  
jajecznicą z krewkami  
krem kawowy lub 200 g  
białego serka

zupa z cukinii i marchwi  
kurczak w estragonie  
flan z jajek lub 1 jogurt

## Piątek

4 plastry szynki z osła  
cykorii z szynką w beszamelu  
2 jogurty lub 200 g białego serka

sałatka z pieczarek i szpinaku  
łosos z szpinakiem  
pływająca wyspa lub 2 jogurty

## Sobota

plaster terrine z drobiu  
sałatka króla mórz  
flan z jajek lub placek z otręb

krab faszerowany  
plaster mietniczaka z patelni i fenkuł  
na parze  
krem kawowy lub 200 g  
białego serka

## Niedziela

sałatka z wołowiny z vinaigrette  
faszerowana głowa kapusty  
pływająca wyspa

pomidory *à la* mozzarella  
z bazylią  
pasztet z miętusa  
krem kawowy lub flan z jajek

Śniadania o godz. 10–11 i przekąski o godz. 16 pozostają takie same jak w fazie uderzeniowej.

# Poważna otyłość. Dodatkowe środki zaradcze

Protal adresowany jest do wszystkich, którym trudny do zrzucenia nadmiar wagi zakłóca spokój. To populacja różnorodna, grupująca bardzo różne przypadki, możemy jednak wyróżnić trzy podstawowe kategorie nadwagi.

## Od zwykłej nadwagi do poważnej otyłości

### Otyłość przypadkowa

Chodzi tu o osoby pozbawione jakiegokolwiek skłonności do tycia, których waga zawsze była stała i utrzymywała się w normie, lecz z dokładnie zidentyfikowanego powodu zaczęły tyć. Większość tych przypadkowych otyłości związana jest z nagłym ograniczeniem aktywności fizycznej.

Tak jest w przypadku kobiety po ciąży, zazwyczaj pierwszej, gdy zupełnie naturalna euforia związana z tym stanem połączona z ograniczeniem aktywności doprowadziły do wyjątkowego przybrania na wadze. Jeszcze częściej dzieje się tak w przypadku ciąży trudnej, z którą wiąże się konieczność leżenia w łóżku lub, co gorsze, w przypadku ciąży wspomaganą hormonalnie (zapłodnienie *in vitro* i leczenie niepłodności).

Dotyczy to także osób unieruchomionych po wypadku, które jedzą z nudów.

Do tej kategorii można również zaliczyć chorych na reumatyzm lub astmę, a także leczonych kortyzonem – jego wpływ na przybieranie masy ciała jest dobrze znany.

Otyłość wynikająca ze skłonności do nadwagi

Myślę o mężczyznach i kobietach ze szczególną tendencją do odkładania tkanki tłuszczowej i tycia. Czy jest to „znamię od urodzenia”, czy tendencja nabyta wskutek złego odżywiania we wczesnym dzieciństwie, rezultat jest ten sam: ci mężczyźni i te kobiety mają skłonność do tycia i zawsze wyciągną nadmierną liczbę kalorii z pożywienia. Jednak skłonność ta bardzo się różni zależnie od przypadku.

Najczęściej, u 90% osób otyłych, jest umiarkowana i zysk kaloryczny, mimo że wygórowany, można kontrolować.

Niektórym jednostkom z tej kategorii, obdarzonym wystarczająco silną wolą i motywacją, udaje się dzięki aktywnemu trybowi życia i dobrze dobranej diecie wyhamować, a nawet opanować przybieranie na wadze. Właśnie im Protal przyniesie prawdziwą ochronę, uwalniając na zawsze od usprawiedliwionego strachu. Ponadto Protal pomoże im przebrnąć przez krytyczne momenty nie do uniknięcia w życiu, kiedy same dobre chęci nie wystarczą.

Inni, dotknięci skłonnością o podobnej intensywności, lecz prowadzący siedzący tryb życia lub absolutnie niezdolni do jakiegokolwiek kontroli swojego odżywiania, ulegają stopniowo postępowi nadwagi.

W ich przypadku zalecenia planu Protal sprawdzają się najlepiej. Zysk kaloryczny wyciągany z pokarmów jest zbyt wysoki, ale połączenie proteinowego czwartku z regularnym spożywaniem otręb owsianych doskonale neutralizują ten mankament, a ich brak silnej woli czy brak uporządkowania

w dziedzinie odżywiania odnajdują w tym niemal bohater-skim dniu wymarzoną okazję do odbycia tanim kosztem pokuty za cały tydzień.

Poważna otyłość

Chodzi tu o poważną skłonność genetyczną, pociągającą za sobą kolosalne przybranie na wadze, deformujące ciało. Otyłość ta jest często spotykana w USA, lecz względnie rzadko w Europie.

U tych otyłych stopień ekstrakcji kalorii z pożywienia osiąga szczyty, uprawiając otoczenie, łącznie z lekarzami, w osłupienie.

Wszyscy specjaliści z dziedziny żywienia mają wśród swoich pacjentów kilka takich ekstremalnych przypadków, które wydają się żywić powietrzem i rzucają wyzwanie elementarnym prawom fizyki.

Znałem pacjentów, którzy wazyli się wieczorem przed snem i znajdowali sposób na przybranie kilkuset gramów tuż po przebudzeniu. Przypadki takie zdarzają się i zbijają z tropu prowadzących je lekarzy, ale na szczęście są rzadkie.

Najczęściej duża otyłość spowodowana jest tendencją do tycia.

To w tej kategorii sporyka się naprawdę otyłych ludzi. Wypróbowali już większość kuracji odchudzających, prawie zawsze udało im się schudnąć, ale za każdym razem odzyskiwali wagę.

Dla nich ostateczna faza planu Protal stanowi doskonałą podstawę stabilizacji, jednak w szczególnie trudnych przypadkach może się okazać niewystarczająca.

Dlatego w rozdziale im poświęconym proponuję kilka dodatkowych działań zmierzających do umocnienia stabilizacji wagi.

Wierny przyjętym od początku zasadom nie będę czerpał z bogatej listy zakazów i restrykcji żywieniowych. To, co zapomniałem na początku książki, nadal obowiązuje. Nawet osoby, których organizm najmocniej absorbuje kalorie, muszą mieć

możliwość – w trakcie stabilizacji po udanej kuracji odchudzenia – normalnego odżywiania przez sześć dni w tygodniu.

Trzy dodatkowe działania są przeznaczone dla osób z ekstremalną tendencją do tycia, których otyłość jest skrajna, oporna i deformująca. A ponieważ tam, gdzie można więcej, można też i mniej, te trzy zasady mają szansę zainteresować pozostałych i pomóc im.

### **Pierwszy środek wyjątkowy: wykorzystanie zimna w kontrolowaniu wagi**

Technika ta wykorzystuje badania doktora Tomasa w zakresie wpływu termogenezy i spalania kalorii na wytwarzanie ciepła w organizmie.

#### **Zasady teoretyczne**

Do tej pory opisywałem osoby ze skłonnością do otyłości jako jednostki czerpiące nadmierny zysk z najmniejszego kęsa pokarmu. Plan stabilizacji kuracji Protal opierał się na dwóch prostych założeniach starających się wyplenić zło u korzeni, to znaczy w chwili i w miejscu ekstrakcji kalorii: w samym środku jelita cienkiego.

Zajmiemy się teraz problemem nadwagi od strony energetycznej i zastanowimy się raczej nad znalezieniem sposobu na zwiększenie wydatku kalorii niż nad zahamowaniem ich przenikania do organizmu.

Wyobraźmy sobie siedemdziesięciokilogramowego mężczyznę o wzroście 1,70 m wykonującego zawód wymagający średniej aktywności fizycznej. Mężczyzna ten w normalnych warunkach spożywa i wykorzystuje średnio 2400 kalorii. Postarajmy się przeanalizować, gdzie i w jaki sposób wykorzystuje te kalorie.

✓ 300 kalorii wymagają codzienne działania organów od powiekrzalnych za funkcje życiowe (praca pompy serca, mózgu, wątroby, nerek itp.). To znikome zużycie jest dowodem na ściśle przystosowanie naszych organów do przeżycia. Nie tutaj zatem znajdziemy możliwość zwiększenia liczby wykorzystanych kalorii.

✓ 700 kalorii służy zachowaniu naszego życia środowiskowego, to znaczy działalności fizycznej. Oczywiście łatwo to zużycie zwiększyć i przekonamy się, że teoretycznie dzięki aktywności fizycznej można przyspieszyć spalanie kalorii. W praktyce okaże się jednak, jak trudno zmusić otyłego do ruchu i absolutną utopią jest oczekiwanie, że zrobi się z niego sportowca.

✓ 1400 kalorii, to znaczy ponad połowa całego zużycia, służy do utrzymania normalnej temperatury ciała, zbliżonej do 37°C, temperatury niezbędnej do przeżycia. Właśnie tutaj znajdujemy możliwość, którą wykorzystamy do zwiększenia wydatku kalorii.

Wystarczy przyjąć, że zimno jest przyjaciелеm i sojusznikiem osoby otyłej.

Od ostatnich pojedynków z czasów wojny o ogień człowiek ostatecznie zatriumfował nad zimnem, uwalniając od niego swoje ciało dzięki nieskończonej liczbie zabezpieczeń zewnętrznych (źródła ciepła, ubrania), przesadzając często z ich nadmiernym użyciem. To zupełnie nieprzystosowanie ciała do zimna, kiedy jest do tego zmuszone, sprawia, że utrzymanie niezbędnej do przeżycia temperatury ciała staje się niezwykle kosztowne. Właśnie złe przystosowanie do zimna i związany z tym wydatek energetyczny możemy wykorzystać do ułatwienia stabilizacji w przypadku bardzo dużej nadwagi. Z wielu obserwacji wynika, że starożytny Europejczyk przesadnie chronił się przed zimnem, otyły zaś – otoczony izolującym go tłuszczem – czyni w tym kierunku jeszcze więcej wysiłków.

Proponuję zatem bardzo tęgim technikę polegającą na zmniejszeniu łarowości, z jaką odkładają kalorie, zwiększając ich wydatek energetyczny.

Oto kilka prostych, nieprzymuszających, lecz niezwykle skutecznych rad, jak wykorzystywać zimno do zapewnienia lepszej stabilizacji wagi.

### Jeść jak najczęściej zimne dania

Kiedy zjadacie ciepłe danie, pochłaniacie nie tylko zawarte w nim kalorie, ale również ciepło, w którym są dodatkowe kalorie uczestniczące w utrzymaniu temperatury ciała wokół niezbędnych 37°C. A zatem *gorący stek jest bardziej kaloryczny niż stek zimny*, bowiem z chwilą jego połknięcia organizm wstrzymuje spalanie swoich własnych kalorii i wykorzystuje fizyczne ciepło zawarte pokarmie.

I odwrotnie, kiedy spożywacie danie zimne, organizm nie może go wykorzystać i wprowadzić do krwi, nie ogrzewszy uprzednio do wewnętrznej temperatury ciała. Operacja ta jest nie tylko kalorycznie kosztowna, ale powoduje również spowolnienie trawienia i przyswajania, opóźnia więc ponowne pojawienie się głodu.

Oczywiście nie doradzam systematycznego jedzenia zimnych potraw, ale gdy mamy do wyboru danie zimne lub ciepłe, zdecydujemy się raczej na zimne.

### Pić zimne napoje

Jedzenie zimnych potraw nie zawsze jest łarowe i przyjemne, ale picie zimnych napojów to tylko kwestia przyzwyczajenia, a większość konsumentów wręcz to lubi.

Aby przekonać opornych, powiem tylko, że ta prosta i często przyjemna czynność może się okazać bardzo korzystna. Kiedy ktoś wypije dwa litry wody o temperaturze 4°C, wcześniej czy później ta woda zamieni się w urynę o temperaturze 37°C. Aby

podnieść temperaturę dwóch litrów wody o 33°C, organizm musi spalić 60 kalorii. Jeśli przyzwyczajenie to wejdzie w krew, pozwoli bez najmniejszego wysiłku spalić w ciągu roku około 22 000 kalorii, czyli 2,5 kg rocznie, co jest manną z nieba dla otyłych mających trudności z ustabilizowaniem wagi.

Natomiast szklanka gorącej herbaty osłodzonej dla spokoju sumienia słodzikami nie przynosi wprawdzie żadnej dodatkowej kalorii, ale dostarcza pewną dawkę ciepła, co odpowiada dodatkowym, ukrytym kaloriom, o czym mało kto pomyślał.

#### SSAĆ KOSTKI LODU

Zamierzony skutek jest najbardziej widoczny, gdy używa się lodu zamrożonego w niskiej temperaturze (-10°C). Zalecam moim pacjentkom przygotowanie lodu osłodzonego aspartamem oraz aromatyzowanego wanilią lub miętą i w sprzyjającej porze roku ssanie pięciu lub sześciu kostek dziennie, co spowoduje bezbolesny wydatek 60 kalorii.

#### CHUDNĄC, MYJĄC SIĘ

Zróbcie proste doświadczenie polegające na wejściu pod prysznic z termometrem. Puśćcie wodę, doprowadzając ją stopniowo do 25°C. Do czego można porównać tę temperaturę? Do temperatury wody w morzu, o którym latem powiedzielibyśmy, że jest ciepłe.

Przebywanie pod prysznicem w tej temperaturze przez dwie minuty zmusza organizm do zużycia około 100 kalorii na walkę z ochłodzeniem ciała, co odpowiada 3 kilometrom marszu.

Orzeźwiający prysznic będą najskuteczniejsze, gdy strumień wody skierujemy tam, gdzie krew krąży w grubych, gorących tętnicach podskórnych i jest najcieplejsza: pod pachami, w pachwinie, na szyi, klatce piersiowej, co pozwala na skuteczniej-

szą utratę ciepła. Unikajcie moczenia włosów, ponieważ jest to na dłuższą metę kłopotliwe, i pleców, bo to zbyt ciężkie i nieprzyjemne.

Zmarzłuchy mogą korzystać z tego środka utraty kalorii, stosując prysznic na najmniejszą wrażliwą część ciała: uda, nogi i stopy.

#### UNIKAĆ PRZEGRZANYCH POMIESZCZEŃ

Każdy pragnący schudnąć otyły powinien wiedzieć, że 25°C w mieszkaniu zimą jest temperaturą, która umacnia jego skłonność do tycia.

Obniżenie tej temperatury o 3°C zmusza ciało do spalania 100 dodatkowych kalorii dziennie, co odpowiada dwudziestominutowemu joggingowi.

#### PRZYJĄC ZASADĘ LĘJSZEGO OKRYWANIA SIĘ

To zasada podobna do poprzedniej, lecz możliwa jest ich kombinacja.

Z nadejściem zimy, a czasami już jesienią, częściej z przyzwyczajenia niż z konieczności, wyciągamy z szaf kolekcje swetrów i ciepłych podkoszulków. Nocą wielu spiętrza na sobie kołdry bardziej dla przyjemności czucia się dobrze opatulonym niż z rzeczywistej potrzeby ogrzania się.

Pozbądźcie się z jednej lub dwóch warstw, syntetycznego podkoszulka, swetra lub dodatkowej kołdry, dzięki temu zgubicie dodatkowych 100 kalorii dziennie.

Ludzie z nadwagą powinni ponadto wiedzieć, że w ich przypadku niewskazane jest noszenie zbyt obcisłych ubrań. Ubrane ciało zawsze się trochę poci. Parowanie potu, który chłodzi ciało i zmniejsza jego temperaturę, powinno być ułatwione przez jak najluźniejsze ubrania.

## Podsumowanie

Dokonując bilansu energetycznego, wystarczy podsumować wszystkie spalone kalorie, aby zrozumieć znaczenie wykorzystania zimna do ułatwienia procesu stabilizacji.

Wypicie 2 litrów wody o temperaturze 10°C wymaga od organizmu pragnącego uniknąć oziębienia wydatkowania 60 kalorii  
Ssanie 6 kwaskowatych kostek lodu 60 kalorii  
Dwuminutowy prysznic w temperaturze 25°C 100 kalorii  
Obniżenie temperatury pomieszczeń o 3°C 100 kalorii  
Pozbycie się podkoszulka, swetra lub kołdry 100 kalorii

---

Suma 420 kalorii

Tabela ta w prosty i jasny sposób udowadnia skuteczność tych środków działania.

Czytelnik wątpiący w ich prawdziwość musi zrozumieć, że powołuję się na realia fizjologiczne, bardzo logiczne zresztą. Jak można wątpić, że utrzymanie organizmu w tak wysokiej stałej temperaturze 37°C związane jest z określonym kosztem kalorycznym i koszt ten ulega zmianom zależnie od otaczającej temperatury i od kontaktu z zimnem. Każdy z doświadczenia wie, jak szybko wzrastają koszty ogrzewania domu przy złej izolacji drzwi i okien. Nasze ciało funkcjonuje według tej samej zasady -- możemy wykorzystać to energetyczne marnotrawstwo, by przelać przesadnie oszczędną otyłą naturę.

Ochłodzenie nie jest wystarczającą bronią, aby zapewnić otyłemu utratę wagi, ale bardzo pomaga w przypadku trudnej stabilizacji, gdzie czasami wystarczy niewiele, by odwrócić tendencję. Te skromne, ale regularnie usuwane kalorie mogą być uzupełnieniem sukcesu.

Na koniec argument najważniejszy – wszystko, o czym wcześniej pisałem, można łatwo wypróbować. Ci, którzy potrafią jednoznacznie ocenić swoje gabaryty i opór, jaki stawiają utracie wagi, stosują bardzo skrupulatnie zasady planu ostatecznej stabilizacji kuracji Protal i mimo wszystko widzą drgania wskaźnika wagi przed zatrzymaniem się na upragnionej cyfrze, powinni bez wahania poddać się na kilka tygodni metodzie ochładzania. Po upływie tego krótkiego czasu nikt już nie będzie im potrzebny, by podjąć decyzję.

Dla osób z mniej wyraźną skłonnością do tycia wykorzystanie zimna nie jest konieczne. Mogą jednak wykorzystywać tę technikę sporadycznie, w okresach szczególnie niebezpiecznych (wakacje, uroczystości itp.) lub wybrać z niej jeden lub dwa najmniej uciążliwe dla siebie elementy.

Podkreślmy na zakończenie, że stawianie czoła zimnu może być bardzo korzystnym ćwiczeniem woli dla tych, którzy w pewnych obszarach czują się słabi psychicznie i mają ochotę wzmożnić swoją wolę tam, gdzie czują się silniejsi. Stawianie czoła zimnu może pomóc w opanowaniu słabości związanym z żywieniem.

Aby zamknąć ten rozdział, powiem, że ciepło i komfort rozleniwiają, podczas gdy zimno dynamizuje, pobudza do wysiłku fizycznego i intelektualnego oraz wzmacnia funkcjonowanie tarczy. Znałem wielu ponuraków, którzy zaczęli śpiewać pod trochę chłodniejszym prysznicem.

✓ Każdy otyły, jak sama nazwa wskazuje, jest zbyt ciężki w stosunku do swojej budowy i narzucenie mu wysiłku fizycznego jest po prostu niebezpieczne.

Na koniec należy powiedzieć, że postulat, aby otyły uprawiał sport, nie bierze pod uwagę jego strachu przed publicznym eksponowaniem swego ciała.

### **Drugi środek wyjątkowy: aktywność fizyczna**

Większość teoretyków odchudzania zaleca w celu obniżenia wagi jedzenie wszystkiego po trochu, przy jednoczesnym zwiększeniu zużycia energii poprzez wysiłek fizyczny. Polecenia te wydają się logiczne i rozsądne, ale niepotwierdzone w praktyce. Według statystyk amerykańskiego stowarzyszenia specjalistów od otyłości 12% osób próbujących schudnąć i poddających się kuracji rzeczywiście chudnie, ale tylko 2% z nich udaje się ustabilizować wagę. A doskonale znamy wielkie zainteresowanie sportem i ćwiczeniami fizycznymi w USA.

Żadnego sportu w fazie intensywnego chudnięcia

W fazie uderzeniowej oraz tak długo, jak trwa przyspieszone chudnięcie, odradzam wszelkiego rodzaju sport lub intensywny wysiłek fizyczny pacjentom dotkniętym poważną otyłością.

Powody są trzy:

- ✓ Konieczny wysiłek woli narzucony przez skuteczną kurację odchudzającą jest ciężką próbą. Podejmując dodatkowy wysiłek, ryzykujemy, że zawali się cała konstrukcja.
- ✓ Otyły, który chudnie, łatwo się męczy, potrzebuje wypoczynku i regenerującego snu. Dodatkowy wysiłek stwarza ryzyko spotęgowania zmęczenia i stępienia ostrza determinacji.

Trzy minimalne czynności wzmacniające

O ile aktywność sportowa jest wykluczona w czasie chudnięcia, o tyle ma duże znaczenie w fazie stabilizacji zarówno dla powstrzymania powrotu nadwagi, jak i dla ujednolicenia zwiotczałych mięśni i naciągnięcia zwisającej skóry. Doświadczenie mówi jednak, że jakiegokolwiek regularne ćwiczenia fizyczne bardzo trudno wyegzekwować od otyłego, jego awersja do ruchu i wysiłku są po części odpowiedzialne za nadwagę.

Mimo wszystko dla osób bardzo otyłych, które schudły, lecz mają kłopoty ze stabilizacją wagi, Protal wprowadza do podstawowego planu trzy polecenia obowiązkowe dla wszystkich, nawet najbardziej uchylających się przed wysiłkiem fizycznym:

**REZYGNACJA Z WINDY.** To proste polecenie. Kto chce ustabilizować ostatecznie swoją wagę, musi na zawsze porzucić windę. Wchodzenie i schodzenie po schodach pobudza największe mięśnie organizmu i pozwala spalić w krótkim czasie dużą liczbę kalorii. Poza tym pozwala sercu zasiadłego mieszcza regularnie zmieniać rytm, co jest doskonałym ćwiczeniem zapobiegającym zawałowi.

Polecenie to zawiera jeszcze inny głęboki sens. Pozwala prze-testować kilka razy dziennie determinację do wykonania planu stabilizacji.

U progu schodów, w jednakowej odległości od pierwszego stopnia i od windy, kandydat do stabilizacji symbolicznie staje



wobec wyboru, który pozwala mu zmierzyć siłę jego determinacji.

Chwycenie za poręcz i wspięcie się z entuzjazmem na górę jest wyborem prostym, użytecznym i logicznym, w ten sposób pacjent, posyłając mi porozumiewawcze mrugnienie, mówi: wierzę w twój plan, odpowiada mi i dobrze służy.

Wejście do windy pod pretekstem spóźnienia lub zbyt ciężkiej siatki z zakupami to początek rozluźnienia, które będzie się powiększać. Gdy wzbraniamy się nawet skromnie zainwestować, plan stabilizacji nie może się udać. Lepiej świadomie wybrać schody.

**JAK NAJCZĘSTSZA POZYCJA STOJĄCA.** Wszędzie tam, gdzie pozycja siedząca lub leżąca nie są konieczne, należy pamiętać, żeby stać. Aby miało to sens, należy rozłożyć ciężar ciała na obydwie stopy. Unikamy w ten sposób kiwania się w biodrach, które przemieszcza ciężar ciała w jedną stronę i sprawia, że to nie mięśnie, lecz więzadła stawowe utrzymują ciężar, a pasywne naciąganie ich nie zużywa kalorii.

Nie lekceważcie tego nieważnego z pozoru polecenia, pozycja stojąca powoduje bowiem statyczne kurczenie się największych mięśni organizmu: pośladków, czterech wielkich mięśni przedniego uda i jego mięśni tylnych.

Stanie w pozycji wyprostowanej, silne opieranie się na stopach, z miednicą w pozycji horyzontalnej, jest czynnością, która – jeśli wejdzie w nawyk – zużywa wystarczająco dużo energii, aby jej nie lekceważyć.

**UŻYTECZNY MARSZ.** Marsz jako ćwiczenie higieniczne i zapobiegawcze zużywa wystarczającą liczbę kalorii, aby włączyć go do planu stabilizacji. Niestety, zwykle zabiera trochę czasu, dlatego osoby aktywne zawodowo i zapracowane odrzucają go. Chodzi tu jednak o marsz użyteczny, co jak sama nazwa wskazuje, nie jest czynnością darmową. Wróćcie na piechotę, iść po za-

kupy, udać się pieszo z wizytą do sąsiadów – to wszystko nadaje sens jednej z najbardziej naturalnych ludzkich czynności i z tego powodu łatwiej to zaakceptować.

*Zwycięski otyły w trakcie stabilizacji musi nauczyć się korzystać ze swego ciała, które do tej pory słusznie uważał za ciężar niemożliwy do przemieszczenia i ograniczający jego wolność. Odejdźcie od otyłości nie jest magicznym wyborem, to redukcja, której trzeba pragnąć, zaczynająca się od głowy, praca nad sobą dostarczająca tak dużej satysfakcji, że usprawiedliwia wiele poświęceń. Jeden dzień w tygodniu oparty wyłącznie na proteinach, trzy łyżki stołowe otrębów owsianych, flirtowanie z zimnem, pozycja stojąca, chodzenie pieszo i zapomnienie o windzie to katalog niewielkich poświęceń w porównaniu z odzyskaniem wolności, godności i normalności.*

Jeśli mielibyśmy wybierać najważniejszą radę zawartą w tym rozdziale, zalecałbym przede wszystkim rezygnację z używania windy. Zasada punktowa i precyzyjna, pożyteczna, mało kłopotliwa, niezabierająca dużo czasu ani energii, jedyna do zaakceptowania z uwagą „bezwzględnie”.

Niezależnie od tego osoba bardzo otyła powinna te zalecenia potraktować poważnie. Musi zrozumieć, że nawet tak proste działania może jej bardzo pomóc. Musi również wiedzieć, że zmiana szybkości spożywania pokarmów jest dużo łatwiejsza, niż się wydaje. Zwracanie uwagi na tempo jedzenia i kontrolowanie go wymaga tylko kilku dni, później staje się automatyzmem, a z czasem przyzwyczajeniem.

Jako anegdotę opowiem o przypadku jednego z moich pacjentów, kiedyś bardzo otyłego Hindusa, wyleczonego z otyłości i ustalzonego przez pewnego guru, który jako jedyne lekarstwo zalecił mu następującą rzecz: „W czasie posiłków odżywiaj się i żuj, jak masz w zwyczaju, ale w momencie, gdy zamierzasz przełknąć, jednym ruchem języka przenieś kęs w stronę ust i zaczynij przeżuwać na nowo. W ciągu dwóch lat odzyskasz normalną wagę”.

### Dużo pić w trakcie jedzenia

Istnieje zakaz o bliżej niezidentyfikowanym pochodzeniu, mocno tkwiący w świadomości zbiorowej, zabraniający tym, którzy chcą schudnąć, pić podczas jedzenia. Przesąd ten jest nie tylko absurdalny i niepotwierdzony, ale wręcz niezgodny z prawdą. W przypadku otyłości picie przy jedzeniu jest bardzo korzystne z trzech powodów:

- ✓ Woda działa jako ciecz wypełniająca i wraz z pokarmami rozciąga żołądek, dając poczucie napełnienia i sytości.
- ✓ Popijanie w trakcie jedzenia pozwala na moment przerwać pochłanianie pokarmów stałych. Przerwa ta, połączona z opłukaniem brodawek językowych, zwalnia tempo posiłku, dając czas chemicznym posłańcom sytości na dotarcie poprzez krew do mózgu, aby zaspokoić głód.
- ✓ Chłodna lub zimna woda obniża ogólną temperaturę pokarmów zawartych w żołądku, które organizm będzie musiał ogrzać przed przeniesieniem do krwi. Zyskujemy czas i tracimy kalorie.

### Psychologiczne wzmocnienie stabilizacji: trzy modyfikacje w zachowaniu żywieniowym

Jeść powoli i dokładnie przeżuwać pokarmy

Z naukowego punktu widzenia zbyt szybkie jedzenie tuczy. Jedną z brytyjskich prac naukowych wzięta pod uwagę dwie grupy kobiet, szczupłych i tęgich, filmując je bez ich wiedzy. Badanie to wykazało, że kobiety o normalnej wadze przeżuwały dwa razy dłużej niż tęgie, szybciej się najadały i miały mniejsze zapotrzebowanie na cukry w następujących po posiłku godzinach.

Istnieją dwa rodzaje sytości: sytość mechaniczna spowodowana na wypełnieniem żołądka i prawdziwa sytość, kiedy strawione pokarmy przenikają do krwi i mózgu. Ci, którzy jedzą bardzo szybko, zaspokajając swoją łapczywość, rozpychają tylko żołądki, co umożliwia przyjmowanie wielkich ilości pokarmu i wyjaśnia częstą senność lub wzdęcia po zakończeniu posiłku świadczące o braku umiaru.

I odwrotnie, osoba jedząca wolno i dokładnie przeżuująca ma czas, by kalorie i składniki odżywcze dotarły do mózgu i wywołały sytość. W połowie posiłku zaczyna się męczyć nad talerzem i odmawia deseru.

Wiem doskonale, że można odwrócić te niedobre przyzwyczajenia. Zdają sobie również sprawę, do jakiej rozpaczy może doprowadzić dzielenie posiłku z żółwiem przy stole, kiedy samemu połyka się wszystko w rekordowym tempie.

W praktyce, aby w pełni skorzystać z dobrodziejstw picia, powinniśmy wypić dużą szklankę zimnej wody przed posiłkiem, drugą w czasie posiłku i ostatnią tuż przed wstaniem od stołu.

Nigdy nie prosić o dokładkę

W trakcie kuracji utrwalającej wagę, czyli w przejściowej fazie między chudnięciem i stabilizacją, Protal zezwalał na pewną liczbę koniecznych pokarmów i wprowadzał dwa odświętne posiłki opatrzone zaleceniem wynikającym ze zdrowego rozsądku: „żadnej dokładki tego samego dania”.

Poważnie otyli, z niepewną stabilizacją, powinni adoptować tę regułę stosowaną przeciw spontanicznie przez ustawowych chudzieli.

Nakładajcie sobie obficie, wiedząc, że nie będzie drugiej kolejki, za to będzie wam lepiej smakowało i dłużej będziecie się delectować.

W chwili, gdy pojawi się pokusa, by ponownie podstawić talerz, musicie zdać sobie sprawę, że przekraczacie niebezpieczną granicę. Postawcie z powrotem talerz na stole i pomyślcie o następnym daniu.

## Podsumowanie

Cóż prostszego, jak pić w trakcie jedzenia, dokładniej przeżuwać pokarmy, koncentrując się na doznaniach, których doświadczają, i nigdy nie prosić o dokładkę. Proste, a także skuteczne, bowiem normy te mają zastosowanie przy stole i w miejscach, gdzie błędne zachowania żywieniowe wyrządzają największe szkody, przyczyniając się do początkowej otyłości. Zaakceptowane korygują stopniowo nieuporządkowane popędy osoby o poważnej otyłości.

W kombinacji z innymi wyjątkowymi działaniami wzmacniającymi, jak zimno i wysiłek fizyczny, przeznaczonymi dla otyłego opornego na wszelką trwałą stabilizację, normy te narzucają dodatkowe polecenia, mało kłopotliwe, a bardzo skuteczne na co dzień.

Człowiek z poważną otyłością musi zdawać sobie sprawę, że nie może mieć nadziei na trwałą stabilizację, jeśli nie poświęci tej części siebie, która zakotwicza go poprzez zachowania i przyzwyczajenia w nieuniknionym niepowodzeniu i braku stałości.

Polecenia te funkcjonują jak znaki nawigacyjne w drodze do stabilizacji. Potwierdzają w każdym momencie znaczenie, wagę i trwałość wielkiego wyzwania: żyć przyjemnie z definitywną możliwością jedzenia jak wszyscy przez sześć dni w tygodniu.

## Stosowanie planu Protal od dzieciństwa do menopauzy

Przewodnią myślą planu Protal jest to, że w dzisiejszym świecie niezwykle trudne stało się utrzymanie normalnej wagi bez zastosowania szczególnej metodologii.

W chwili, gdy piszę te słowa, w biurach i laboratoriach największych koncernów przemysłu spożywczego geniusze marketingu, profesorowie psychologii i eksperci od głębokich motywacji ludzkich zachowań pracują nad wytworzeniem mnóstwa produktów do chrupania o takim bogactwie kształtów i kolorów, tak wyrafinowanych zaletach i sposobach dystrybucji, że oparcie się im to prawdziwe wyzwanie.

W tym samym czasie inni naukowcy i inżynierowie zapamiętali konstruują i propagują wynalazki ograniczające potrzebę ruchu ludzkiego ciała. Od kiedy wynaleziono maszynę parową, automobil, elektryczność, telefon, pralkę, jednorazowe chusteczki i pieluchy, pilota do telewizora czy elektryczną szczoteczkę do zębów wszystkie te wynalazki oszczędzają nam lub pozbawiają nas, zaledwie od przyjętej opłaty, tysięcy użytecznych ruchów, dzięki którym moglibyśmy spalić wiele kalorii.

Chcę przez to powiedzieć, że każdej istocie ludzkiej będącej członkiem społeczeństwa konsumpcyjnego – poza wykonującymi ciężkie prace fizyczne robotnikami, których coraz mniej, oraz zawodowymi sportowcami – coraz trudniej będzie uregulować

swoją wagę, a presja roślinie, ponieważ zgodnie z zasadami higienicznego stylu życia, wymaganiami kulturowymi i kanonami piękna tycie stało się społecznym i kulturowo niepoprawne.

Protal został obmyślony, by pomóc stawić czoło otyłości, dostosowując się do wszelkich form tej nowej choroby cywilizacyjnej.

Do tej pory Protal opisywany był ogólnie, w sposób ułatwiający zrozumienie jego konstrukcji i objaśniający parametry czasu trwania kuracji i wagi do stracenia.

Teraz zobaczymy, jak można dostosować to ewoluujące narzędzie i używać go zależnie od wieku i etapów życia.

### Protal i wiek dziecięcy

Mnogość nieustających pokus żywnościowych połączona z ograniczeniem wysiłku fizycznego ma szczególnie intensywny wpływ na dziecko. W ciągu życia jednej generacji pojawiły się telewizja i gry elektroniczne przyzwyczajające dziecko przed ekranem, a także różne batoniki, łakocie, cukierki, kruche ciasteczka, kremy czekoladowe tak smaczne i tak umiejętnie reklamowane, że trudno się im oprzeć.

Epidemia otyłości w Stanach Zjednoczonych w latach sześćdziesiątych zaatakowała najpierw dzieci. Dzisiaj wczorajsze grube dzieci stały się otyłymi dorosłymi, a ich liczba w USA jest najwyższa w świecie.

Pediatrzy francuscy też zanotowali zwiastuny tej kulturowej inwazji. Fast foody, pizza, amerykańskie lody, napoje gazowane, batony czekoladowe, popcorn, płatki kukurydziane połączone z „elektronicznym unieruchomieniem” stopniowo podnoszą procent otyłości wśród dzieci.

W przypadku nadwagi u dzieci należy rozróżnić działania zapobiegawcze – dotyczy dzieci z grupy ryzyka wykazujących

bardzo wcześnie i na podłożu genetycznym tendencję do tycia – oraz działania terapeutyczne u dzieci z orzeczoną otyłością.

Nigdy nie należy zapominać, że w szczególnym przypadku otyłości dziecięcej działanie zapobiegawcze jest dużo bardziej efektywne, bowiem dziecko doprowadzone do otyłości przez całe życie będzie miało trudności z opanowaniem swojej wagi.

A zatem zawsze trzeba się starać, przyjmując stanowczą i mądrą postawę, zapobiec pierwszemu zachwianiu się wagi, by nie pociągnąć dorosłego już człowieka w otchłań niekończącego się i frustrującego pojedynku.

### Dziecko z grupy ryzyka

To najczęściej dziecko łakome i mało aktywne, mające otyłych rodziców, bardzo wcześnie wykazujące duży apetyt i tendencję do nadwagi.

W tym wieku nie ma oczywiście mowy o kuracji odchudzającej, a tym bardziej kuracji tak skutecznej i precyzyjnie zbudowanej jak Protal. Musimy jednak poradzić coś matce nieumiejącej opanować skłonności do tycia u dziecka.

Odpowiedź jest jasna i prosta. Należy:

- unikać kupowania i przechowywania w domu wszelkich pokarmów o słodkim smaku poza tymi, które są słodzone aspartamem;
- usunąć z jadłospisu chipsy, frytki oraz wszystkie rośliny i substancje oleiste (orzyszki ziemne, pistacje);
- zmniejszyć o połowę lub o dwie trzecie zużycie tłuszczu (oliwy, masła, śmietany) do sosów i innych potraw.

Dzięki tym trzem elementarnym środkom zaradczym, bardzo skutecznym na dłuższą metę, największe niebezpieczeństwo można odsunąć. Środki te nie podlegają dyskusji, w grę wchodzi bowiem późniejsze zdrowie dzieci zarówno fizyczne, jak i psychiczne.

Konsekwentnie działająca matka powinna więc unikać przechowywania w domu wszelkiego rodzaju cukierków, łakoci, ciastek, czekolady, past i kremów do smarowania czy lodów i wykorzystywać je tylko od święta lub jako nagrody. Jest coraz większy wybór produktów zastępczych, light, konfitur bez cukru, dietetycznych gum do żucia, aromatyzowanego nabiału, czekolad z małą zawartością cukru, budyniów bez cukru i z niewielką ilością tłuszczu, lodów, jogurtów itp.

Będzie również musiała wykazać trochę inwencji i ograniczyć zawartość tłuszczu w vinaigrette, dodawanym do makaronu, i różnych sosach do mięs, ryb i drobiu (zob. polecane przepisy i sosy).

#### Otyłe dziecko

✓ Wobec początków nadwagi u dziecka poniżej 10 roku życia trzeba przyjąć łagodną strategię, by ustabilizować na obecnym poziomie tę lekką nadwagę i pozwolić zaniknąć jej wraz ze stopniowym wzrostem dziecka. Można zacząć od trzymiesięcznego okresu, w którym zastosujemy trzy wspomniane zasady dotyczące zrównoważonego żywienia dziecka pod względem cukru i tłuszczu.

Jeśli waga nadal będzie wzrastała, mimo zastosowania tych środków, należy przejść do fazy utrwalania wagi z dwoma świątecznymi posiłkami tygodniowo, wykluczając jednak proteinowy czwarteł – zbyt intensywny w tym wieku.

✓ W przypadku dziecka powyżej 10 roku życia ze stwierdzoną nadwagą można starać się ją zmniejszyć w łagodny sposób. Ofensywę rozpoczniemy fazą Protal III, oprócz proteinowego czwartełku, który zastąpimy dniem proteiny + warzywa. Celem jest utrata wagi, ale bez ryzyka brutalnego traktowania czy zbytniego frustrowania dziecka, mamy bowiem świadomość, że dziecko ciągle rośnie, co pozwoli mu zgubić nadwagę w dodatkowych centymetrach.

#### Protal i wiek dojrzewania

Dla chłopca dojrzewanie jest okresem o najmniejszej groźbie nadwagi, czasem wzrostu i dużej aktywności, kiedy wydatek energetyczny neutralizuje ewentualne przybranie na wadze.

Inaczej jest w przypadku dojrzewającej nastolatki, przechodzącej przez okres niestabilności hormonalnej, o czym świadczą pierwsze nieregularne miesiączki i mające podłoże hormonalne zaokrąglenie się w kobiecych partiach ciała: ud, bioder i kolan. Tym burzliwym zmianom towarzyszy często nadwrażliwość emocjonalna i kult szczupłości – tak bezwzględnie determinujący wiele zachowań w tej grupie wiekowej.

#### Nastolatka z grupy ryzyka

✓ Przy lekkiej tendencji do tycia i nieregularnych miesiączkach poprzedzonych syndromem przedmiesiączkowym najlepiej skontaktować się z lekarzem rodzinnym, aby ocenił stan dojrzalości kości i zawyrokował, czego można się spodziewać po trwającym nadal dorastaniu.

✓ Jeśli wzrost nie jest zakończony, najlepiej dostosowany do sytuacji będzie Protal III, zazwyczaj wystarczający do zahamowania umiarkowanej tendencji do tycia, pod warunkiem stosowania go w całości łącznie z proteinowym czwartełkiem.

✓ Jeśli proces dorastania już się zakończył i tendencja do tycia nie została opanowana przez poprzednią kurację, należy przejść do złagodzonej diety Protal II, nie wprowadzając diety wyłącznie proteinowej, lecz ograniczając się do diety proteiny + warzywa.

✓ Gdy przybieranie na wadze staje się coraz poważniejsze, należy przejść do fazy Protal II, stosując rytm 1/1, to znaczy jeden dzień czystych protein z następującym po nim dniem proteiny + warzywa, aż do uzyskania wagi poprawnej, ale

nie idealnej. Próbując dojść do wagi idealnej, nierealnej lub zbyt trudnej do osiągnięcia, ryzykujemy, że organizm stanie się ponadto oszczędny, a nastolatka zamknięta w kręgu zbyt restrykcyjnego sposobu odżywiania.

#### Otyła nastolatka

Dla nastolatki powyżej 16 roku życia z orzeczoną otyłością, gdy miesiączki są regularne i nie występują takie zaburzenia żywieniowe, jak bulimia lub zachowania kompulsywne, nadaje się plan Protal w jego normalnym trybie. Zaczynamy od Protal I, stosując go 3–5 dni, a następnie przechodzimy do Protal II o rytmie 1/1, a nawet 5/5, aby uzyskać zachęcający początek, co może trwale wzmocnić motywację.

Jeżeli u nastolatki nastąpił duży spadek wagi, a ma ona genetyczne skłonności do nadwagi, niezwykle ważne jest utrwalenie uzyskanej wagi za pomocą Protal III i skrupulatne stosowanie reguły dziesięć dni diety na każdy utracony kilogram oraz przejście do fazy Protal IV z zachowaniem przez wystarczająco długi czas proteinowego czwartku i owsianych otrąb.

#### Protal i pigułka antykoncepcyjna

Stosowanie nowoczesnych minipigułek antykoncepcyjnych bardzo obniżyło ryzyko przybrania na wadze prowokowane przez zbyt silne dawki dawnych pigułek.

Niezależnie od tego nawet przy znikomych dawkach pierwszego miesiąca wprowadzenia pigułki są często okazją do przybrania na wadze trudnego do zlikwidowania u kobiet, które wcześniej nie musiały uważać na to, co jedzą. Tendencja ta pojawia się przede wszystkim na początku kuracji hormonalnej i stopniowo cofa się po trzech, czterech miesiącach. Jest to krótki okres i warto wtedy przedsięwziąć środki ostrożności.

#### Zapobiegawczo

Przy wrodzonej lub nabytej tendencji do tycia albo gdy używa się pigułek antykoncepcyjnych o dużej zawartości hormonów prostym i skutecznym środkiem zaradczym jest wprowadzenie fazy Protal IV z proteinowym czwartkiem i owsianymi otrębami.

Jeśli nie przyniesie to żadnego skutku lub okaże się niewystarczające, trzeba zastosować Protal III w całości, wraz z proteinowym czwartkiem.

#### W przypadku zdecydowanego przybrania na wadze

✓ Przy umiarkowanym przybraniu na wadze należy rozpocząć Protal II, wersję 1/1 (jeden dzień protein / jeden dzień proteiny + warzywa) aż do osiągnięcia początkowej wagi, nie zapominając o przejściu do fazy Protal III (dziesięć dni na każdy utracony kilogram), a następnie Protal IV przez co najmniej cztery miesiące, unikając w ten sposób ryzyka natychmiastowego ponownego przybrania na wadze.

✓ Przy znacznym przybraniu na wadze należy zastosować plan Protal w całości, od etapu I do IV, zachowując proteinowy czwartek przez rok.

#### Protal i ciąży

Idealne przybranie na wadze podczas ciąży (waga tuż przed porodem) waha się między 8 a 12 kg zależnie od wzrostu, wieku i liczby wcześniejszych ciąż. Przybranie na wadze bywa większe u kobiet z tendencją do tycia.

Różne warianty są łatwe do kontrolowania dzięki różnorodnym możliwościach zastosowania planu Protal.

## W czasie ciąży

**KONTROLA I ZAPOBIEGANIE.** Chcąc zmniejszyć ryzyko przybrania na wadze u kobiet, które bardzo przytyły w czasie poprzednich ciąży, z wrodzonym lub nabytym podłożem cukrzycowym albo z troski o linię, najlepszą strategią zapobiegawczą jest jak najwcześniejsze wprowadzenie fazy Protal III specjalnie przystosowanej do potrzeb ciąży dzięki trzem zaleceniom tagodzącym:

- spożywać dwie porcje owoców dziennie zamiast jednej;
- używać półtłustego dwuprocentowego mleka i nabiału (jogurty i białe serki) zamiast chudego niezawierającego tłuszczu;
- zlikwidować proteinowy czwartek.

**NADWAGA POPRZEDZAJĄCA CIĄŻĘ.** Jest to przypadek kobiety z nadwagą, która nie zdążyła podjąć wcześniej diety. W tym niepokojącym przypadku, kiedy otyłość może się znacznie powiększyć, najlepszą odpowiedzią jest Protal III wzmocniony przez usunięcie produktów skrobiowych i odświeżonych posiłków, z zachowaniem proteinowego czwartku.

W przypadku poważnej otyłości, gdy podczas ciąży lub porodu jest duże ryzyko komplikacji u matki i dziecka, można zastosować fazę Protal II, a nawet Protal I, szczególnie na samym początku ciąży, ale za zgodą i pod nadzorem lekarza. W tym szczególnym przypadku należy rozważyć możliwe korzyści oraz szkodliwość wynikające z aktywnej kuracji zarówno dla matki, jak i dla dziecka.

## Po porodzie

To typowa sytuacja, kiedy pozostała pewna liczba kilogramów do zrzucenia, by odzyskać poprzednią wagę.

Każda kobieta powinna jednak wiedzieć, że odzyskanie wagi sprzed ciąży nie zawsze jest łatwe i wskazane, bo spro-

wadzałoby się do ustawicznej chęci posiadania wyglądu nastolatki.

Opierając się na długoletniej praktyce, mam zwyczaj obliczać prawidłową ewolucję wagi kobiety zależnie od jej wieku i przebytych ciąży. Biorąc za punkt wyjścia *wagę młodej dziewczyny (20 lat), zakładam, że między 20 i 50 rokiem życia średni wzrost wagi oscyluje wokół 1 kg na każde 10 lat i 2 kg na każde dziecko*, co oznacza, że pięćdziesięcioletnia kobieta, która ważyła 50 kg w wieku 20 lat, waży 54 kg w wieku 25 lat po dwóch ciążach, 55 kg w wieku 30 lat, 56 kg, mając lat 40, i 57 kg w wieku 50 lat.

**KARMLENIE PIERSIĄ.** W tym czasie, niezależnie od nadwagi, nie do pomyślenia jest wprowadzenie jakiegokolwiek ostrej kuracji odchudzającej, bo miałoby to niekorzystny wpływ na wzrost noworodka.

Zaleca się przyjęć dietę podobną do stosowanej w czasie zwykłej ciąży fazy Protal III złagodzonej poprzez trzy zalecenia:

- dodatkowy drugi owoc zamiast jednego;
- użycie półtłustego mleka i nabiału (20%) w miejsce chudych (0%);
- unikać proteinowego czwartku.

**KARMLENIE BUTELKĄ.** Próby zmniejszenia nadwagi mogą rozpocząć się już po powrocie ze szpitala do domu.

Jeśli nadwaga jest normalna, to znaczy tydzień po porodzie wynosi 5-7 kg, powrót normalnej wagi osiągniemy, stosując Protal II, rytm 1/1, czyli jeden dzień czystych protein z następującym po nim dniem proteiny + warzywa. Kuracja powinna być prowadzona bez przerwy aż do osiągnięcia ustalonej wagi. Nie wolno zapomnieć o przejściu do fazy Protal III, utrwalając wagę podczas dziesięciu dni na każdy utracony kilogram, a następnie do fazy Protal IV i corygodniowego proteinowego czwartku przez cztery miesiące.



Jeśli nadwaga przekracza normę i tydzień po porodzie wynosi 10–20 kg, konieczne jest zastosowanie planu Protal w całości, zczynając od błyskawicznego startu zapewnionego przez pięć dni stosowania czystych protein, następnie przejście do fazy Protal II, wersja 5/5, to znaczy pięć dni czystych protein z następującymi po nich pięcioma dniami protein + warzywa, Protal III i dziesięć dni na każdy utracony kilogram, w końcu Protal IV, proteinowy czwartek + codziennie otręby owsiane, stosowane przez rok, a nawet dłużej w przypadku osób ze skłonnościami do nadwagi lub o burzliwej przeszłości pod względem odchudzania.

### Protal, przekwitanie i menopauza

Zagrożenia wynikające z menopauzy

Okres przekwitania i pierwszych sześć miesięcy menopauzy to bardzo niebezpieczne hormonalne skrzyżowanie, okres w życiu kobiety, kiedy najczęściej zdarza jej się przytyć.

Z powodu wieku, zmniejszenia masy mięśni i produkcji wydzieliny gruczołu tarczycy, wydatki kaloryczne organizmu stopniowo maleją.

W tym samym czasie jajniki przestają produkować jeden z dwóch hormonów, progesteron, powodując zachwianie równowagi hormonalnej, z czym wiążą się nieregularne, spóźniające się miesiączki lub ich brak.

Jako środek rekompensujący to wyczerpywanie się zasobów najczęściej stosowane są progestrony zastępcze, w większości syntetyczne.

Połączenie tych trzech czynników powoduje przybranie na wadze wynikające się z wyjątkiej kontroli odżywiania, jaką większość kobiet narzuca sobie z większym lub mniejszym skutkiem, by utrzymać wagę w normie.

Jesteśmy w centrum przekwitania.

Kiedy jajnik zupełnie wygasa, przestając produkować estrogen i folikulinę, pojawiają się sygnalizujące ich brak uderzenia gorąca. Stajemy wobec stwierdzonej menopauzy i przybieranie na wadze wzmagają się wraz ze zwiększeniem zastępczych dawek progesteronu i estrogenu. Tendencja do tycia przedłuża się aż do zupełnego przystosowania organizmu do zastępczej kuracji hormonalnej, a potem w ciągu kilku miesięcy zanika.

Bilans nadwagi tego burzliwego okresu, trwającego od dwóch do pięciu lat, to dodatkowy ciężar wynoszący zgodnie ze statystykami 3–5 kg, zależnie od zastosowanej kuracji zastępczej i sposobu jej wprowadzania. Ale czasem kobiety ze skłonnościami do tycia i niedoinformowane mogą przytyć 10, a nawet 20 kg.

Hormony pochodzenia roślinnego, rewolucyjne rozwiązanie dla kobiet z grupy ryzyka

Od niedawna istnieje nowa terapia pozwalająca uniknąć przybrania na wadze z powodu klasycznej hormonalnej terapii zastępczej. Alternatywą są substancje roślinne i naturalne ekstrakty z różnych roślin, głównie soi. Yam, czyli chiński korzeń, po okresie przejściowej mody zapoczątkowanej w USA, zdaje się popadać w zapomnienie nawet u swoich promotorów i cieszy się obecnie zainteresowaniem tylko jako składnik kremów kosmetycznych.

Substancje te zbudowane są z molekuł o strukturze tak podobnej do struktury hormonów żeńskich, że mogą częściowo je zastąpić. Z powodu podobieństw formy i efektów nadano im ogólny termin *hormones-like* (ang. jak hormony, podobne do hormonów), a koncentrat sojowy isoflawnon nazwano fitoestrogenem.

Roślinne molekuly, mniej aktywne niż hormony żeńskie, ale nietoksyczne, udowodniły skuteczność w działaniu przeciw udzieleniu ich zapobiegawczych działań na osteoporozę, choroby

serca i układu krążenia, a także na różne rodzaje raka o podłożu hormonalnym, szczególnie raka piersi.

Poza najważniejszym działaniem zapobiegawczym te roślinne i naturalne substancje są nadzieją dla kobiet zbliżających się do wieku przekwitania i menopauzy i bojących się przybrania na wadze. Można przypuszczać, że regularne używanie fitoestrogenu z soi w wystarczających dawkach pozwala uniknąć szczególnie u kobiet z grupy ryzyka przytycia w okresie menopauzy. Należy pamiętać, że większość dawek proponowanych aktualnie w aptekach w postaci pigułek lub kapsułek jest niewystarczająca. Jedynie codzienna dawka zawierająca 100 mg isoflavonu soi (równowartość 200 g tofu) gwarantuje skuteczność, ponieważ estrogeny roślinne są 1000–2000 razy słabsze niż estrogeny kobiety.

Wiele kobiet z dużym problemem w utrzymaniu wagi, starając się wyrównać ekscesy żywieniowe poprzez diety, czuje, że środki dotychczas skuteczne przestają działać, a waga powoli się podnosi. U tych kobiet wprowadzanie klasycznej zastępczej kuracji hormonalnej jest jak iskra w beczce prochu i może spowodować niekontrolowany poślizg. To właśnie w tego rodzaju ryzykownych sytuacjach hormony roślinne mogą okazać się szczególnie pomocne, nawet jeśli w późniejszym czasie względu ginekologiczne narzucą użycie prawdziwych hormonów.

Co ważne soja, w której każdego dnia odkrywa się nowe zalety, jest najbogatszym w proteiny pokarmem roślinnym i jedynym, którego proteiny mają podobną wartość biologiczną do składających się na plan Protal.

Wszyscy zajmujący się tą problematyką podkreślają, że o ile działanie zapobiegawcze soi na niektóre objawy klimakterium, jak uderzenia gorąca czy starzenie się skóry, można natychmiast zauważyć, o tyle jej działanie zapobiegawcze przed rakiem piersi, osteoporozą czy nadwagą wymaga długotrwałego stosowania. To wyjaśnia zadziwiająco odporność na te przypadłości Azjatek, największych konsumentek soi.

Radzę zatem młodym kobietom nabrać nawyku regularnego spożywania soi. Nie kiefków, pozbawionych najważniejszych właściwości, lecz samych nasion, a jeszcze lepiej mleka sojowego lub tofu.

### Środki zapobiegawcze

**ZWYKŁA MENOPAUA.** Jeśli nie ma specjalnego ryzyka nadwagi i perspektywy kuracji odchudzającej, a chcemy zapobiec zmianie wagi przez zwykłą ostrożność, radzę, przy pierwszych opóźnieniach lub nieregularnych cyklach związanych z przekwitaniem, zastosować plan Protal IV wraz z proteinowym czwartkiem i owsianymi otrębami, co w większości przypadków wystarczy na opanowanie wzrostu wagi. Ta postawa obronna powinna być zachowana podczas całego okresu przekwitania aż do idealnego przystosowania się organizmu do menopauzy, szczególnie przy wprowadzeniu zastępczej kuracji hormonalnej, czyli w okresie, kiedy tracimy kontrolę nad wagą.

**MENOPAUA W GRUPIE RYZYKA.** To przypadek wielu kobiet, które zawsze miały problemy z utrzymaniem odpowiedniej wagi i samodzielnie lub z pomocą lekarza próbowały opłacać spontaniczną tendencję do tycia. Kobiety te nie bez racji obawiają się niewydolności związanej z pierwszymi objawami menopauzy.

W tym przypadku, jeśli Protal IV okaże się niewystarczającym, należy przystąpić do fazy Protal III opartej na diecie proteiny + warzywa oraz owoc, porcja pełnoziarnistego pieczywa, porcja sera, dwie porcje produktów skrobiowych tygodniowo oraz dwa odświętne posiłki, wszystko napędzane siłą, jaką stanowi proteinowy czwartek.

W krytycznych momentach przekwitania, gdy miesiączki spóźniają się albo długo ich nie ma, dokuczają nam długie okresy zatrzymywania wody i ogólnego napuchnięcia, wzdęty

brzuch, ociążały nogi, serdelkowate palce uniemożliwiające zdjęcie pierscionków i bóle głowy, a pierwsze trzy miesiące wprowadzenia zastępczej kuracji hormonalnej różnie rokoją, konieczne jest przystąpienie do Protal II w rytmie 1/1, to znaczy jeden dzień czystych protein na zmianę z jednym dniem proteiny + warzywa, co zazwyczaj reguluje sytuację.

#### Stwierdzone przybieranie na wadze

**NIEDAWNE PRZYBRANIE NA WADZE.** Jeśli przybranie na wadze wynika z braku ostrożności, jest niedawne i niegroźne, zaleca się na początek trzy dni Protal I, później Protal II o rytmie 1/1, to znaczy jeden dzień czystych protein z następującym po nim dniem proteiny + warzywa, i zaraz po uzyskaniu pożądanej wagi przejście do fazy utrwalania wagi Protal III, a zakończenie fazą Protal IV, przedłużoną aż do idealnej akceptacji zastępczej kuracji hormonalnej, to znaczy minimum sześć miesięcy.

**DAWNA NADWAGA.** Przybranie na wadze dotyczące kobiety ze skłonnością do tycia, już z nadwagą lub otyłej, może się okazać bardzo duże i uniemożliwić na jakiś czas jakkolwiek zastępczą kurację hormonalną. Przy rozpoczętej już kuracji hormonalnej waga może eksplodować. Nie unikniemy wtedy surowości fazy Protal I w całości, zaczynając od pięciu, a nawet siedmiu dni czystych protein, jeśli szkody są znaczne. Później przejdziemy do fazy Protal II w rytmie 5/5, to znaczy pięć dni czystych protein z następującymi po nich pięcioma dniami proteiny + warzywa. Po uzyskaniu założonej wagi stosujemy Protal III wedle reguły dziesięć dni na każdy utracony kilogram, a na zakończenie już do końca życia Protal IV.

#### Protal i rzucanie palenia

##### Rzucanie palenia a przybieranie na wadze

Liczni palacze i palaczki wstrzymują się przed rzuceniem palenia z uzasadnionej obawy przed reaktywnym przybraniem na wadze. Wielu udało się rzucić nałóg, ale tyjąc w trakcie odzwyczajania się, sięgnęli ponownie po papierosa, wierząc, że nabyte kilogramy znikną. Niestety, bardzo się mylą, a powracając do palenia, tracą korzyść wynikającą z rzucenia nałogu i kumulują kłopoty.

Dodatkowa tusza związana z przerwaniem palenia jest efektem wpływu dwóch skomplikowanych czynników.

Potrzeba kompensacji popycha pozbawionego papierosa palacza do poszukiwania wrażeń z tej samej sfery, zwanych analogicznymi, zapachów, smaków, co pediatrzy i psychoanalicy grupują pod nazwą wrażeń oralnych w odniesieniu do stadium oralnego pierwszych momentów życia noworodka tak dobrze opisanego przez Freuda i jego następców. Z tej potrzeby kompensowania wyrasta konieczność wkładania do ust i podjadania poza posiłkami wszystkiego, co ma przyjemny i intensywny smak oraz powiększa kaloryczny rachunek.

Do tej sensorycznej potrzeby i do związanych z nią kalorii dochodzi akumulacja kalorii, które do tej pory nikotyna pozwalała spalić.

Połączenie tych dwóch czynników – sensorycznego i metabolicznego – odpowiedzialne jest za przybranie na wadze średnio 4 kg, niekiedy 10, a nawet 15 kg u bardzo uzależnionych palaczy lub osób z tendencją do tycia.

Kilogramy nagromadzone podczas odzwyczajania się od palenia są kilogramami na uwięzi i nie znikną po powrocie do papierosów. Warto zatem chronić tak wielkie osiągnięcie, jakim jest uwolnienie się od niebezpiecznego nałogu nikotynewego.

Trzeba również mieć świadomość, że groźba utycia związana z zaprzestaniem palenia jest chwilowa, trwa około sześciu miesięcy, a konieczny wysiłek, by się jej przeciwstawić, również ma swoje czasowe granice. Po upływie tego czasu rozregulowany metabolizm dostaje zadyszki, poszukiwanie kompensacji oraz sięganie po nią powoli zanikają i kontrolowanie wagi staje się łatwiejsze.

#### Zapobieganie nadwadze w przypadku palacza z wagą w normie

To prosty przypadek palacza o normalnej wadze, który nie ma żadnych nabytych ani wrodzonych skłonności do nadwagi i nie przechodził żadnej kuracji odchudzającej.

Dla palacza, który wypala mniej niż 10 papierosów dziennie i nie polyka dymu, najlepszym rozwiązaniem jest Protal IV, czyli ostateczna stabilizacja, proteinowy czwartelek i 3 łyżki stołowe otrąb owsianych.

Palacz wypalający ponad 20 papierosów dziennie powinien zastosować Protal III podczas czterech pierwszych miesięcy po wypaleniu ostatniego papierosa i Protal IV przez następne cztery miesiące.

#### Profilaktyka w przypadku palacza ze skłonnością do nadwagi

Jeśli istnieje obawa przybrania na wadze w przypadku nałogowca wypalającego powyżej 20 papierosów dziennie, należącego ponadto do grupy ryzyka cukrzycy, niewydolności oddechowej lub sercowej, zaleca się odstawienie papierosów przy jednoczesnym zastosowaniu Protal II w wersji 1/1, jeden dzień czystych protein na zmianę z jednym dniem protein + warzywa, podczas pierwszego miesiąca, kiedy ryzyko przybrania na wadze jest największe. Następnie należy przejść do fazy utrwa-

lania wagi Protal III na pięć miesięcy i zakończyć fazą Protal IV przez minimum sześć miesięcy.

#### Rzucanie palenia przez otyłego

W tym przypadku ryzyko jest największe i dodatkowe przytoczenie grozi pogorszeniem i tak już niepokojącej sytuacji. Sprawa jest trudna, bowiem otyłość świadczy o bardzo podatnym na tycie organizmie, który oparł się nawet dużej konsumpcji nikotyny zawierającej chroniącej przed zbędnymi kilogramami. Należy zatem oczekiwać eksplozji metabolizmu, podwojonej potrzeby wrażeń smakowych oraz podjadania.

Korzyść wynikająca z przewyciężenia tych trudności to jednak gra warta świeczki, bowiem rzucenie palenia połączone z utratą wagi uwalniają organizm od podwójnego ryzyka chorób sercowo-naczyniowych i raka płuc.

To trudne przedsięwzięcie wymaga ogromnej motywacji i musi być przeprowadzone pod kierunkiem lekarza i psychologa często zmuszonego przepisywać środki uspokajające, a nawet antydepresyjne, by w ten sposób zamortyzować szok wywołany pozbyciem się dwóch bardzo silnych uzależnień.

Konieczny jest natychmiast całościowy plan Protal w jak najsurowszym wydaniu, zaczynając od Protal I w wersji pięć-siedem dni czystych protein, następnie Protal II, rytm wymienny 5/5, pięć dni czystych protein i pięć dni proteiny + warzywa, potem faza Protal III w celu utrwalenia uzyskanej wagi stosowana przez dziesięć dni na każdy utracony kilogram i na zakończenie – do końca życia – Protal IV.

#### Kuracja odchudzająca w przypadku przybrania na wadze wskutek zaniechania palenia

Zło już się stało, nie zapobiegliśmy mu w odpowiednim czasie. Jest nim nadwaga u palacza, któremu udało się rzucić palenie,

lecz trzeba mu za wszelką cenę pomóc, by wytrwał w swoim postanowieniu.

To przypadek podobny do klasycznego przypadku nadwagi i należy walczyć z nim za pomocą całościowego planu Protal w najsilniejszej wersji, przez pięć dni Protal I, Protal II, rytm 5/5, następnie Protal III i długotrwały, a nawet definitywny Protal IV w przypadku byłego palacza wypalającego ponad 20 papierosów dziennie.

## Rewelacyjna francuska dieta odchudzająca

**400 000 egzemplarzy sprzedanych we Francji**

Próbowałaś już wszystkiego, stosowałaś wszelkie możliwe diety, a potem znów przybierałaś na wadze? Ta książka jest dla Ciebie.

Oto nowatorska, bezpieczna i niezwykle skuteczna dieta proteinowa, która pozwoli Ci nie tylko zrzucić zbędne kilogramy, ale także uniknąć efektu jo-jo i utrzymać upragnioną figurę do końca życia!

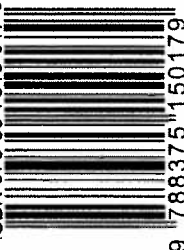
Kuracja składa się z czterech etapów: błyskawiczna utrata kilogramów → łagodne dojście do upragnionej wagi → utrwalenie uzyskanej wagi → ostateczna, długotrwała stabilizacja wagi.

W książce znajdziesz wiele prostych i apetycznych przepisów na zdrowe, pożywne dania. Przekonasz się, że skuteczna dieta nie musi być pasmem wyrzeczeń, zmudnego liczenia kalorii i rezygnacji z przyjemności, jaką daje jedzenie.

**Dr Pierre Dukan** – francuski lekarz, od ponad 30 lat specjalizujący się w dietetyce i walce z otyłością. Autor wielu książek poświęconych odchudzaniu i zdrowemu odżywianiu.

Cena detal. 19,90 zł

ISBN 978-83-7515-017-9



9 788375 150179

Stylizowane logo "Style" z napisem "z tym" w okręgu

ELANO Zdrowie

RADIO 103 FM KOLCZ

[www.otwarte.eu](http://www.otwarte.eu)