

#1 NEW YORK TIMES BESTSELLER



HAYLIE POMROY
ȘI EVE ADAMSON

MĂNÂNCI MULT, SLĂBEȘTI MULT

*Dieta
metabolismului
rapid*

MINUS
10 kg
în 28 de zile



NICULESCU

Cuprins

<i>Cuvânt-înainte</i>	9
-----------------------	---

PARTEA I Să ne cunoaștem metabolismul

<i>Introducere</i>	15
--------------------	----

CAPITOLUL 1 Cum am ajuns aici?	27
---------------------------------------	----

CAPITOLUL 2 Cei cinci jucători principali și rolul lor în repararea metabolismului	47
-------------------------------------------------------------------------------------------	----

PARTEA A II-A Cum funcționează programul

CAPITOLUL 3 Eliminarea (Etapa 1), arderea (Etapa 2) și accelerarea (Etapa 3): trei faze deosebite, o săptămână în forță!	67
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

CAPITOLUL 4 Regulile <i>Dietei metabolismului rapid: DA-urile și NU-urile</i>	103
--------------------------------------------------------------------------------------	-----

CAPITOLUL 5 Analizați-vă viața și personalizați-vă strategia	119
---------------------------------------------------------------------	-----

	PARTEA A III-A	
	Patru săptămâni până la victorie	145
CAPITOLUL 6	Săptămâna întâi: În cădere liberă	147
CAPITOLUL 7	Săptămâna a doua: „Doamne Sfintel!”	157
CAPITOLUL 8	Săptămâna a treia: „Dacă crezi c-arăt bine acum...”	167
CAPITOLUL 9	Săptămâna a patra: Dați-i bătaie!	179
	PARTEA A IV-A	
	Metabolismul rapid în acțiune	189
CAPITOLUL 10	Viața cu un metabolism rapid	191
CAPITOLUL 11	Rețete pentru patru săptămâni	209
CAPITOLUL 12	Dieta supersimplă	259
	<i>Listă principală de alimente</i>	264
	<i>Mulțumiri</i>	270

Cuvânt-înainte

„Era timpul să ne întâlnim!” Acestea au fost primele cuvinte pe care i le-am spus lui Haylie Pomroy, nutriționista de la clinica din Burbank, California, acolo unde am început, de curând, să lucrez. Eu și Haylie nu lucram în aceeași tură, dar pacienții mei și alți medici din clinică îmi vorbeau mereu despre această nutriționistă de excepție. Când, în sfârșit, am întâlnit-o și eu pe Haylie, a trebuit să recunosc că avea, într-adevăr, ceva special. Nu vorbesc doar despre faptul că personalitatea ei era impresionantă, ci și despre afecțiunea și grija deosebite pe care le manifesta pentru pacienții ei. Ceea ce m-a surprins cel mai tare a fost starea de spirit a acestora; toți erau fericiti, extrem de mulțumiți și păreau că se însănătoșesc destul de repede, după ce slăbiseră vizibil, unii dintre ei chiar foarte mult, prin programul urmat. Haylie obținuse rezultate extraordinare cu acești oameni.

Astfel, am început să-mi trimit și eu pacienții la ea pentru o consultăție, mai ales pe cei supraponderali, cu diabet și hipertensiune, pentru care slăbitul este o problemă importantă, ce trebuie neapărat rezolvată. Aceștia se întorceau la mine, la următoarele consultații, povestindu-mi cât de încântați erau de Haylie, dar și despre mâncarea sănătoasă și delicioasă pe care aveau voie să o mânânce. Îmi arătau chiar mai multe rețete și majoritatea îmi mulțumeau că-i trimisesem la ea. Nu mai văzusem până atunci pacienți care să respecte cu atâtă strictețe programul unei diete.

La început, după ce am văzut rezultatele pe care Haylie le obținuse cu pacienții ei, m-am întrebat dacă nu cumva este vorba pur și simplu de încă o cură de slăbire cu rezultate de moment, care va da naștere unor frustrări și eșecuri, având în vedere că mulți dintre aceștia ținuseră și înainte o cură de slăbire, pentru ca, la scurt timp după aceea, să se îngraše la loc în repetate rânduri. Dar, de îndată ce Haylie mi-a explicat programul care trebuia urmat, am început să înțeleg că nu era cătuși de puțin așa. Programul lui Haylie este valid din punct de vedere medical, fiind bazat pe adevăruri științifice, nu pe teorii neverificate. Nu are nimic misterios în el. Haylie înțelege foarte bine cum funcționează metabolismul și cum poate fi accelerat sau încetinit de schimbările biochimice provocate de regimul alimentar. Iar partea cea mai bună este că programul ei funcționează, este rapid, eficient și produce rezultate de durată. Oamenii nu se mai îngrașă la loc.

Unul dintre motivele pentru care programul funcționează atât de bine este acela că e placut și ușor de urmat. Conține un aranjament ingenios de etalare a mâncarurilor și o planificare a orelor meselor care stimulează accelerarea metabolismului. Am văzut cum oamenii slăbesc, cum nivelul colesterolului scade, cum nivelul zahărului din sânge se stabilizează, cum li se îmbunătățește calitatea somnului și cum depresia dispără. Și nu este doar pe moment – aceste rezultate rezistă testului timpului. Haylie spune mereu: „Lăsați mâncarea să lucreze în favoarea voastră!” Și este foarte clar că știe cum să facă asta, chiar și în cazul pacienților cu o greutate în exces, care nu au reușit să rezolve această problemă cu ajutorul altor programe.

Conform unui sondaj realizat în 2010 de Centrul de Control și Prevenire a Bolilor, 35,7% dintre adulții din Statele Unite ale Americii suferă de obezitate, iar 34,2% dintre ei sunt supraponderali. Acest lucru înseamnă că 69% dintre adulții din SUA au o greutate mai mare decât este normal, ceea ce le pune în pericol sănătatea și calitatea vieții. Problemele de greutate au ajuns să capete proporții epidemice, aşa că nu mai este vreme de pierdut. Pot să văd efectele tragice chiar la pacienții mei: boli cronice, precum cele cardiovasculare, diabetul, depresia și un stil de viață mult mai puțin placut și activ decât ar trebui. Îmi văd pacienții căzând pradă cercului vicios de cure drastice de slăbire, urmate de perioade în care mănâncă în exces, fiind neputincioși să câștige lupta

cu mâncarea și greutatea. Constat, de asemenea, și costul psihologic al problemelor de greutate și al bolilor cronice asociate, și trebuie să spun că este, într-adevăr, unul semnificativ.

Programul lui Haylie oferă luminîța de la capătul tunelului celor care țin cu disperare cure drastice de slabire. Mi-aș dori ca toată lumea să o poată întâlni personal pe Haylie, pentru că toți pacienții ei o apreciază extrem de mult și sunt foarte motivați și inspirați de ceea ce face ea. Și, din acest motiv, mă bucură faptul că, în sfârșit, a scris o carte. Astăzi, oricine poate avea acces la programul ei cu rezultate incredibile și poate primi sfaturi încurajatoare. Haylie folosește umorul, grija și fermitatea în egală măsură, pentru a produce schimbări pe care mulți dintre noi le credeam imposibile. Credeti-mă când vă spun că puteți face o schimbare reală legată de greutatea și de sănătatea voastră și chiar de propria viață. Am văzut-o pe Haylie obținând acest lucru și de-abia aştept să ofer fiecărui pacient de-ai mei câte un exemplar al acestei cărți.

Faptul că acum citiți această carte poate însemna că nu veți mai avea nevoie niciodată de îngrijiri medicale împotriva ravagiilor produse de bolile provocate de alimentația din diete. Dacă îmi pierd câțiva pacienți doar pentru că se însănătoșesc, ei bine, acest lucru mă bucură.

Așadar, felicitări! Cu ajutorul lui Haylie Pomroy, starea dumneavoastră de sănătate se va ameliora, iar metabolismul se va regla.

Dr. BRUCE M. STARK,

Doctor în medicină internă și în terapia dependențelor,
specialist în terapia durerii și în gerontologie

Partea I

Să ne cunoaștem metabolismul

Introducere

Eu sunt cea care știe cum să-și modeleze propriul corp.

Și mai știu și de ce voi nu puteți face același lucru – de ce corpul vostru, pur și simplu, nu mai răspunde la curele de slăbire interminabile, la exercițiile fizice chinuitoare, la dietele fie cu nivel scăzut de carbohidrați, fie cu nivel scăzut de grăsimi, fie cu nivel crescut de proteine. Știu de ce nu slăbiți... și mai știu un lucru foarte important: cum să remediați asta.

Mi se mai spune și „mecanicul” corpului. Sunt antrenorul personal al metabolismului vostru. Sunt o persoană originală, nu-i copiez pe alții. Am fost chiar suspectată că aş fi folosit magie neagră în planul meu de dietă, pentru că modul în care aceasta funcționează pare atât de simplu, iar rezultatele sfidează orice încercări din trecut cu alte diete. Vă asigur însă că nu e vorba de magie neagră.

Am de gând să revoluționez felul în care gândesc oamenii despre mâncare și modul în care aceștia o folosesc. Puteți să slăbiți 9 kilograme în patru săptămâni, și asta consumând mâncare adevărată, fără să numărați obsesiv fiecare calorie pe care o conține, și să vă creați un metabolism sănătos și rapid. Nu este vorba de nicio magie. Nu este nicio înșelătorie la mijloc. Când mă întâlnesc cu medicii, aceștia îmi cer sfatul și mă ascultă. Oamenii îmi copiază programele și produsele, iar pacienții pleacă din biroul meu – cum spune sora mea, plină de tact – „gata să bea leacul miraculos”.

Dar acest leac miraculos chiar vă va ajuta să slăbiți și să fiți sănătoși, vă va face să arătați foarte bine... și, în sfârșit, să scăpați de greutatea în exces. Pacienții mei nu sunt persoane care să se mulțumească cu o dietă care nu funcționează, este mult prea greu de ținut, îți consumă energia sau te privează de anumite plăceri. Printre pacienții mei se găsesc atleți din Liga Națională de Fotbal și soții lor, precum și vedete de televiziune și de cinema. Chiar și sultanul din Dubai a venit la o consultație la sfatul doctorului său de la Spitalul John Hopkins din Dubai!

Am consultat, de asemenea, foarte mulți oameni care nu sunt persoane publice, dar care vor să slăbească *pe loc*, urmând însă sfatul unui medic. Mi-am petrecut ani întregi oferind consultații individuale. Ofer consultații în centre de slăbire intensivă inclusiv medicilor care se specializează în tratamentul pacienților supraponderali; de asemenea, am fost în culisele mai multor emisiuni foarte populare de televiziune, unde am propus programele de slăbire. Firme de PR și agenții de publicitate mi-au plătit bilete de avion pentru a merge să fac prezentări pentru produsele lor, de la băuturi răcoritoare pentru copiii care practică un sport, până la meniuri de mâncare sănătoasă pentru masa de prânz. Am oferit consultații celor de la Safeway, i-am sfătuit pe cei de la studiourile Warner Brothers în campania „Looney Tunes Back to School” și am participat la acțiunea de promovare a campaniei de acțiune civică pentru filmul Food, Inc.

De ani de zile mă aflu în acest punct, promovând practicarea unui stil de viață sănătos și ajutându-i pe oameni să slăbească. Asta mă definește. Și asta sunt eu. Și astea sunt motivele pentru care știu că vă pot ajuta.

Vă spun toate acestea ca să înțelegeți că *Dieta metabolismului rapid* nu este o teorie netestată sau rezultatul unor eșecuri. Am propus la sute de pacienți să urmeze această dietă și i-am văzut pe cei mai mulți dintre ei slăbind zeci de kilograme, aşa că știu că dieta funcționează. E clar că funcționează, pentru că altfel nu aş mai avea de lucru și-ar trebui să-mi cauț un alt loc de muncă. Din contră însă, toate clinicele mele au liste interminabile de așteptare și oamenii mă duc cu avioanele lor personale acasă doar pentru a le arăta cum îi pot ajuta să obțină rezultatele dorite. Începând din acest moment, devin și nutriționista voastră. Prin intermediul acestei cărți, vreau să vă prezint programul meu. Sper ca toți cei

care vor să slăbească și să fie, în același timp, și sănătoși, să ajungă la rezultatele dorite și să se mențină așa.

Anii de studiu și de muncă în clinică m-au învățat cum să fac ca metabolismul să devină mai rapid, să lucreze mai mult și să înceapă să ardă grăsimile care v-au creat atâtea neplăceri. În această carte, vă voi arăta exact ce trebuie să faceți pentru a beneficia de aceste rezultate.

Lucrarea de față nu se adresează celor care tin prima lor dietă, pentru că aceasta va fi singura dietă de care vor avea nevoie!

Este o carte pentru oamenii la care trucurile vechi în materie de slăbit nu mai funcționează. Se adresează, de asemenea, celor care adoră mâncarea, dar nu mai pot lupta încruntata cu poftele lor, cu obosseala, cu efortul de a scăpa de burta proeminentă, dar și celor care sunt într-o continuă cură de slabire și, pur și simplu, nu se mai simt în stare să mai tină încă o dietă. Dacă aveți de gând să vă dați bătuți pe drumul spre atingerea greutății ideale, dacă credeți că vă este predestinat să fiți mai grași decât vă doriți, atunci aceasta este cartea care vă va fi de un real folos. Lupta voastră s-a terminat. E timpul să iubiți mâncarea din nou și să știți cum să o folosiți pentru a slăbi vizibil și a nu vă mai îngrășa la loc.

Dietele repetitive vă epuizează metabolismul, dar *Dieta metabolismului rapid* îl revigorează. Funcționează pornind de la o idee de bază simplă: trebuie să îți păcălești metabolismul, astfel încât să ardă cât mai multe calorii. Așa cum se poate face un antrenament încrucișat prin practicarea de sporturi diverse pentru a îmbunătăți performanța atletică, tot așa, un proces asemănător aplicat metabolismului stimulează arderi diferite, construiește și restaurează diverse mecanisme interne care vă vor susține eforturile.

Prin rotația sistematică a mâncărurilor-țintă în zile specifice, la ore alese strategic, corpul se transformă singur într-un ciclu de odihnă și recuperare activă a metabolismului.

Corpul vă va fi, la început, surprins, apoi hrănit și revitalizat, până când va ajunge să ardă grăsimile, iar greutatea va scădea, în sfârșit, aşa cum ați visat întotdeauna. *Dieta metabolismului rapid* este concepută în așa fel încât să vă facă mai sănătoși și să cântăriți mai puține kilograme.

Veți mâncă în trei feluri diferite în fiecare zi – conform Etapei 1, Etapei 2 și Etapei 3. Această rotație va continua timp de patru

săptămâni, cu scopul de a acoperi fiecare scenariu biochimic posibil al ciclului lunar al corpului (asta se aplică atât femeilor, cât și bărbaților). Veți obține atât de la mâncare, cât și de la corpul vostru mai mult decât v-ați gândit vreodată că este posibil. Veți începe să ardeți grăsimile din organism aşa cum nu ați mai făcut-o până acum. Vreți rezultate rapide, care să reziste în timp? Aceasta este dieta care vi se potrivește!

Când veți termina de citit cartea de față, veți înțelege cum funcționează organismul și de ce răspunde la acțiunile voastre în felul în care o face. Nu va mai trebui să renunțați la mâncare. Nici nu veți mai suferi de foame. Dar veți pierde în greutate în mod vizibil.

Astea nu-s doar vorbe-n vânt. Puteți face cu adevărat acest lucru. Am văzut cum s-a întâmplat în viața de zi cu zi, de nenumărate ori, cu femei, bărbați, persoane abia trecute de douăzeci de ani sau trecute de șaptezeci. Am creat planuri de nutriție foarte clare și precise, cu meniuuri pentru mese ce pot fi adaptate pentru a putea fi folosite de orice tip de pacient: de cei care au intoleranță la gluten, de vegetarieni, vegani sau de cei cărora le place carne. Planul este ușor de respectat și extrem de tentant.

Mulți dintre pacienții mei mi-au spus, în glumă, că sunt prea încrezătoare și extrem de optimistă atunci când ei îmi povestesc despre curele de slăbire eşuate pe care le-au ținut înainte, iar eu vin și le spun că-și pot regla metabolismul. Și-apoi, tot ei încep să-mi urmeze programul meu și toți îmi spun că am făcut o schimbare majoră în organismul lor. Îmi place să le spun pacienților mei, atunci când pleacă din cabinet, că de-abia aștept să-i văd tot mai rar pe la consultații. Iar dacă îmi vor urma dieta, nu vor mai trebui să-și facă griji decât pentru a-și găsi un croitor bun. Asta pentru că metabolismul lor va arde mai ușor grăsimile din organism.

Pregătiți-vă să vă schimbați viața, pentru că de acum încolo veți putea mâncă fără să vă mai faceți griji!

Mâncarea este singura care ne poate ajuta să ne construim un corp frumos, să avem o inimă sănătoasă, oase și mușchi puternici, dar și o piele, un păr și unghii sănătoase. O folosim pentru a stimula producerea de hormoni care regleză diferite funcții în organismul nostru. Nu este vorba doar de energie. Este vorba de viață. Este timpul să nu vă mai fie

frică să mâncați, ci să învățați cum să mâncați într-un mod corect și sănătos. Totul începe cu arderile...

APRINDEȚI FOCURILE! SECRETUL STĂ ÎN ARDERI

Multor oameni pierderea în greutate li se pare un mister, altora li se pare imposibilă dar, în realitate, nu este deloc chiar atât de complicat precum pare la prima vedere. Nu este vorba despre calorii sau despre grame de grăsimi ori carbohidrați. Mulți susțin că, pentru a slăbi, nu trebuie decât să consumați mai puține calorii decât folosește corpul. Introduci calorii în organism, apoi le arzi. Personal, nu am crezut niciodată acest lucru și am văzut cu ochii mei cum nu funcționează pentru toată lumea. Nu este vorba despre a consuma alimente cu mai puține calorii, ci despre arderea lor.

Fiecare metabolism are particularitățile sale. Activați-l și va arde ca un foc de tabără tot ce consumați, chiar dacă mâncați mult. Ați văzut persoane foarte slabe care mănâncă foarte mult, de multe ori? Aceștia au un metabolism rapid. Pe de altă parte, există și persoane care nu mănâncă aproape nimic, dar tot rămân împovărați de kilogramele în plus nedorite. Aceștia au un metabolism lent, care nu mai arde calorile aşa cum ar trebui. Dacă vă inhibați metabolismul, până când ajunge asemenea unei grămezi de lemn ude, acesta nu va mai face nimic pentru voi. Când aruncați gunoaie peste lemnile ude, rezultatul va fi o mare grămadă de gunoaie ude. În felul acesta, nu veți putea aprinde niciun foc. Nu veți obține decât lemn ude și gunoaie mucegăite. Adică un surplus de grăsimi. Asta se întâmplă într-un corp cu un metabolism lent, atunci când consumați mâncare de proastă calitate, zahăr rafinat, precum și toate celelalte alimente pe care știți că n-ar trebui să le mâncați. Acumulați doar grăsimi și nimic nu pare să se ardă.

Cu siguranță nu vă doriți grăsimi în exces în organism. Vreți masă musculară. Vreți energie, hormoni sănătoși, colesterol echilibrat, nivel optim de zahăr în sânge, dar și păr, piele și unghii sănătoase. Vă doriți să radiați de sănătate și să vă placă drumul către această stare. Vreți să arătați și să vă simțiți foarte bine, dar v-ați saturat să vă privați de tot ceea ce este plăcut.

Nicio problemă! Nu trebuie decât să ne ocupăm de grămadă aceea de lemn umede. Să le uscăm, să adăugăm surcelele potrivite, să le străpim cu un combustibil lichid și să le aprindem cu un chibrit. Să le facem să ardă din nou, să reaprindem focul și să ajungeți în punctul în care să mâncați orice, ca un om „normal”. Veți putea mânca aşa cum îi vedeți pe alții mâncând, aşa cum nu mai credeați că veți mai putea vreodată!

Pentru mulți dintre pacienții mei, și foarte probabil și pentru voi, problema este că, dacă sunteți supraponderali și țineți deja cure de slăbire de când vă știți ca să vă controlați greutatea (foarte probabil fără succes pe termen lung), exact lucrul despre care ați crezut că vă ajută v-a făcut, de fapt, rău. Curele de slăbire nesfărșite, pe termen lung, vă încetinesc metabolismul, focul interior, transformându-l încet, de-a lungul anilor, în acea grămadă de lemn ude despre care vorbeam. Cu cât mâncați mai puțin, cu atât metabolismul devine mai lent și cu atât mai puțin veți putea să mâncați în viitor.

Exact acesta este motivul pentru care unele persoane nu pot slăbi, chiar dacă mânâncă puțin. Flacăra lor metabolică s-a stins și n-o mai pot aprinde din nou, lemnul sunt ude, gunoaiele s-au adunat și întreg procesul a devenit nefuncțional.

Au nevoie de un început nou, de o nouă flacără.

Au nevoie de exact ceea ce țineți acum în mâini: cartea *Mânânci mult, slăbești mult*.

CUM A LUAT NAȘTERE DIETA METABOLISMULUI RAPID

Total a început cu niște oi. Și nu glumesc când spun asta! Vedeți voi, eu am studiat științele agricole. Am fost membră în Asociația FFA – Fermierii viitorului din America. Sunt pasionată de știință și diploma mea de licență nu este, aşa cum v-ați putea aștepta, în domeniul alimentar, ci în zootehnie. Acolo am învățat pentru prima dată că mâncarea poate fi folosită sistematic și cu intenție, pentru a ne modela corpul, aşa cum un sculptor modelează o bucată de lut.

Întotdeauna am fost fascinată de mecanismele nevăzute ale lucrurilor, în special de corpul uman. O altă mare dragoste a mea au fost animalele; astfel, m-am gândit că poate m-aș descurca bine cu provocările

oferite de medicina veterinară. Așadar, încă din copilărie am luat decizia de a mă face medic veterinar.

În colegiu, multe dintre cursurile pe care le-am urmat au fost axate pe zootehnie. De fapt, Temple Grandin (autoare de bestselleruri, profesor universitar de zootehnie și renumit consultant în creșterea animalelor) a fost unul dintre profesori și mentorul meu. Am participat la cursuri despre creșterea și hrănirea ovinelor, taurinelor, precum și a altor animale. Am lucrat ca tehnician de chirurgie veterinară și, după colegiu, în timp ce mă pregăteam să dau examen la facultatea de medicină veterinară, am lucrat ca nutriționist la Colorado State. Toate acestea mi-au oferit o perspectivă uluitoare asupra nutriției. Cu cât am învățat mai multe despre hrana animalelor, cu atât mai mult m-am gândit că anumite concepte ar putea fi aplicate și oamenilor – că regimurile alimentare ar putea fi stabilite cu grijă, astfel încât să accelereze metabolismul corpului și să mărească rata de ardere a grăsimilor.

FIȚI ASEMESEA UNUI CAL DE CURSE

Ador caii. Îmi place să călăresc, să studiez caii și să-i admir. și cred că aceste animale ne pot învăța niște lucruri importante despre metabolism.

Unii cai sunt considerați „ușor de întreținut”. Ei o duc foarte bine, chiar se îngrașă, și asta cu o cantitate redusă de mâncare. Alții sunt socoții „mâncăcioși”. Îi hrănim întruna și tot prea slabî rămân.

Care este diferența dintre cele două tipologii? Este vorba despre metabolismul calului. În știința creșterii animalelor există conceptul de rată a convesiei hranei. Cum să hrănești un mânz pentru a fi sigur că îl crești echilibrat, cu cea mai bună distribuție a grăsimii, pentru o producție de carne de cea mai bună calitate și la cel mai bun preț? Cum hrănești un cal pentru a optimiza spasmul lent și spasmul rapid al fibrelor musculară, pentru a-l face mai rapid la începutul curselor sau pentru a avea mai multă rezistență în cursele lungi? Aplicarea acestor principii la animale, atât la creșterea cailor pentru producția de carne, cât și la creșterea celor de curse, este o afacere de miliarde de dolari. Și-atunci, de ce nu a preluat nimeni principiile științifice solide dezvoltate pentru aceste animale pentru a le aplica și la creșterea și scăderea în greutate la oameni? Ar fi fost ceva extraordinar! Iar aceasta este exact ceea ce voi face eu, de-acum înainte pentru voi.

Așadar, ce fel de cal ați vrea să fiți? Durduliu ușor de întreținut sau mâncăcioul zvelt și elegant? Vreți să participați la cursele de cai sau să vă duceți, agale, la păscut?

Am hotărât să mă concentrez pe starea de bine, și nu pe boala. Ce aș putea face să-i mențin pe oameni sănătoși folosind cunoștințele mele din zootehnie? Și ce-ar fi dacă aș putea să integrez pe deplin și activitatea mea preferată: mâncatul? Toate acestea m-au convins să-mi schimb profesia.

În 1995, consultațiile de *wellness* câștigau teren în popularitate. Pentru a deveni un consultant autorizat de *wellness*, trebuia să urmezi o serie de cursuri științifice, inclusiv de anatomie și fiziologie, de educație fizică, de nutriție și management al stresului și, de asemenea, să obții un atestat de absolvire a cursului de prim ajutor și de resuscitare. Asta mi s-a părut exact ceea ce mi se potrivea mie, așa că am început să studiez. Am vrut să pot să evaluatez profilul de sănătate al unei persoane și să pot să-i trasez o serie de recomandări cu adevărat utile și raționale referitoare la nutriție, exerciții fizice și management al stresului.

Am devenit consultant autorizat de *wellness*, specializat în abordarea sănătății din perspectivă holistică, nutriție, exerciții fizice și managementul stresului – dar nu m-am mai putut opri din învățat! Am continuat să obțin încă o duzină de diplome de specialitate. Îmi plăcea la nebunie lucrul acesta. Simțeam că îmi găsisem vocația. Am început să lucrez într-un cabinet particular ca nutriționist și consultant de *wellness* și, aproape fără să-mi dau seama, m-am trezit, la un moment dat, că dețineam mai multe clinici de *wellness*, toate frumoase și înfloritoare: prima mea clinică, o clinică de sănătate integrativă în Fort Collins, Colorado; o clinică de inspirație Zen, în care seninătatea era cuvântul la ordinea zilei, în Beverly Hills; o clinică plină de viață în Burbank, situată lângă studiourile Warner Brothers și Disney și Centrul de Echitație din L.A.; și clinica mea cea mai recentă, în Irvine, California, specializată în folosirea produselor de nutriție concepute de mine care să-i ajute pe oameni să slăbească repede și eficient și pe termen lung, fără să se îngraze la loc. (Aceste produse *nu sunt necesare* în Dieta metabolismului rapid, dar vi le recomand, dacă aveți nevoie de ele.)

Nu am făcut niciodată publicitate serviciilor pe care le-am oferit, dar, din căte am auzit, afacerile mele au înflorit aproape de la început. De ce? Din cauza modului unic în care folosesc mâncarea pentru a modela corpul. Când obții rezultate bune, veștile circulă repede.

Majoritatea pacienților care vin la clinicele mele sunt trimiși de medici care mă cunosc și au încredere în ceea ce fac. Mulți dintre acești pacienți au probleme cronice de sănătate, cum ar fi diabetul, afecțiunile celiace, tulburările tiroidiene, artrita, bolile de inimă sau problemele hormonale. Unii se luptă cu infertilitatea. Toți vor să fie mai sănătoși ca să se poată vindeca mai repede. Pacienții care au o greutate mai apropiată de cea ideală se vindecă mai repede. Nu este de ajuns ca pacienții mei să spună că se simt mai bine; rezultatele analizelor de laborator trebuie să se schimbe în bine: colesterolul lor trebuie să scadă, la fel și nivelul de zaharuri din sânge și tensiunea arterială, precum și numărul de kilograme indicat de cântar.

Și se schimbă, într-adevăr, în bine. Astfel că tot mai mulți pacienți vin la mine pentru consultații. Pe măsură ce avansam în carieră, afacerile îmi mergeau mai bine, dar, cu cât mi se ducea vestea mai departe, cu atât mai mulți pacienți voiau să se întâlnească personal cu mine. Stilul meu de lucru a fost întotdeauna unul individualizat. Pacienții mei vin, de regulă, în fiecare săptămână sau la fiecare două săptămâni și, în funcție de progresul înregistrat, continuă să le ajustez programul după nevoile lor personale. Dar, având în vedere numărul din ce în ce mai mare de pacienți pe care-l aveam, acest gen de serviciu personal devinea din ce în ce mai dificil.

Am început să am pacienți care veneau cu avionul de la sute sau chiar mii de kilometri depărtare să mă vadă personal sau care mă aduceau pe mine acasă la ei pentru a-i ajuta. Deseori, i-am însoțit la programările pe care le aveau la doctorul lor și chiar am gătit împreună în bucătăriile acestora (de fapt, încă mai fac acest lucru pentru unii dintre ei). Îmi place foarte mult acest contact personal cu pacienții mei, dar am început să regret că nu mă pot multiplica în mai multe Haylie.

Nu pot să fiu pretutindeni în același timp, iar cei care voiau neapărat să lucreze cu mine nu mă puteau găsi întotdeauna. Mi-am dat seama că trebuie să găsesc o cale să le fiu alături, chiar dacă nu pot să fiu prezentă personal la întâlnirea cu ei. Trebuia să concep un program pentru

o slăbire rapidă, eficientă, semnificativă și care să dureze, pe care să-l pot trimite peste tot în lume. Așa că am luat conceptele și tehniciile pe care le-am folosit cu clienții mei în mod individual și le-am dezvoltat în această carte. Am făcut acest lucru pentru ca oricine, aflat oriunde în lume să poată urma această dietă și să funcționeze. Rapid și spectaculos!

Dar am o condiție pentru această „cură atât de uimitoare, încât vă va lăsa cu gura căscată”. Va trebui să faceți ceea ce vă spun. Sunteți ai meu pentru următoarele patru săptămâni și trebuie să fiți dispuși să acceptați asta. Dacă vreți cu adevărat să slăbiți, trebuie să mă lăsați pe mine la conducere. Trebuie să vă luați angajamentul să faceți acest lucru și să vi-l asumați.

Mâncarea poate face foarte multe pentru voi. Dar trebuie să ocupe un alt loc în viața voastră în următoarele câteva săptămâni decât cel pe care probabil l-a avut până acum. Mâncarea va trebui să aibă o altă denumire. Trebuie privită ca un instrument, nu ca o sursă de distracție. Ceea ce este însă sigur este faptul că ea nu este dușmanul vostru. Se află în slujba voastră, iar voi sunteți stăpânii ei. Va trebui să-o puneti la treabă și să-o faceți să lucreze din greu. În 28 de zile, veți simți o diferență semnificativă.

Mi s-a spus că uneori pot fi o persoană dură. Chiar autoritară. Cu toate acestea, nu sunt fermă acum doar pentru că aşa am chef. Nu voi fi una dintre persoanele care vă încurajează să vă schimbați viața cu indicații și sfaturi vagi, emoționale. Eu vă voi arăta *exact ceea ce trebuie să faceți*. Aceasta este o carte care vă învață să acționați, nu una care conține doar teorie. Din fericire, nu este greu să faceți acest lucru. Planul acesta vă va stimula atât pe plan fizic, cât și emoțional. Vă va da energie, vă va face să primiți o mulțime de complimente și, cel mai important, vă va îmbunătăți starea de sănătate.

Pot fi dură când vine vorba despre planul stabilit, dar este o duritate născută din dragoste. Îmi pasă de voi. Îmi pasă dacă trăiți bine și dacă sunteți sănătoși. Vreau să vă ajut. Dieta metabolismului rapid nu necesită numărarea caloriiilor, a gramelor de grăsimi sau orice altceva de acest fel. Vreți să slăbiți, nu să faceți calcule, nu-i aşa? Nu trebuie decât să mâncăți – mâncare bună, delicioasă, adevărată – în ordinea

specificată și în felul în care vă spun eu să o consumați. Acordați-mi patru săptămâni și voi aprinde focul care vă controlează metabolismul!

AM TRECUT ȘI EU PRIN ASTA ȘI ȘTIU CUM ESTE

În cazul în care vă mai întrebați dacă să vă luați inima în dinți și să vă punеți toată încrederea în programul meu, dați-mi voie să vă asigur de un lucru: vă înțeleg. Știu cum este să fii supraponderal și obosit, frustrat și cinic, gata să te dai bătut. Chiar și eu am trecut prin asta. Știu și cum este să te lupti cu emoțiile și să încerci să le stăpânești cu ajutorul mâncării. Știu, de asemenea, cum este să treci printr-un divorț și să fii o mamă singură. Știu și cum este să încerci să slăbești, deși ești extrem de stresat, cum este să-ți fie rău, să fii derutat și să te simți pierdut.

Dar mai știu și cum este să te simți mai bine, să slăbești, să te vindeci, să simți speranță și să îți găsești drumul. Am trecut și eu prin această experiență. Și m-am documentat. Sunt obsedată de informații și, când pacienții mei vor să știe *de ce*, și eu vreau să știu același lucru. Mulți ani la rând am cercetat numeroase studii de endocrinologie, am frecventat seminarii medicale de specialitate, am învățat despre hormoni și imunologie, despre alergii alimentare și despre plantele medicinale. Dacă un pacient vrea să știe ce fel de apă trebuie să bea, mă duc la un seminar despre apă ca să-i pot da răspunsul corect. Mi-am format o întreagă rețea de specialiști care să mă sprijine în activitatea mea, oameni de la Brigham Hospital, Women Hospital, Cleveland Clinic, Holtdorf Clinic, Children's Hospital, Mayo Clinic, chiar și din clinici din Germania și Mexic. Nu vă voi spune însă doar ce fac eu, dar și ce spune știința că este *adevărat*, ca să vă pot ajuta.

Un prieten apropiat m-a întrebat odată de ce mă extind atât de mult în afara specializării mele. Am glumit spunând că, în sfârșit, mi-am găsit vocația care îmi permite să-mi satisfac obsesia nevrotică de a afla răspunsul la *de ce*-uri. Adevărul este însă că o fac numai pentru *voi*. Mă interesează rezultatele. Aceasta este esența demersului meu. Îmi pasă foarte mult. Îmi pasă enorm de toți pacienții mei și vreau să fiu sigură că se produce o schimbare în bine pentru ei. Vreau ca toți pacienții mei, inclusiv voi, să fiți fericiți, sănătoși și împliniți.

Așadar, acum înțelegeți că am scris această carte pentru voi. și cititorii mei sunt pacienții mei și îmi doresc mai mult decât orice pe lume să vă ajut să faceți schimbări reale și semnificative în viața voastră. Cu ajutorul acestei cărți vreau să vă analizați metabolismul. Vreau să înțelegeți ce implicații are asupra sănătății ceea ce veți face ca să vă reechilibrați chimia corpului și să accelerați rata internă de ardere. Alimentele produc diverse lucruri în corp. Anumite alimente construiesc, practic, mușchii; altele contribuie la depozitarea grăsimii sau la creșterea nivelului de zaharuri din sânge. Unele oferă rapid energie. Dieta metabolismului rapid manipulează și întărește metabolismul cu alimente atent selectate, combinate în diferite feluri pentru a provoca schimbări fiziologice precise în corpul vostru.

În timpul fiecărei faze a Dietei metabolismului rapid veți observa că veți simți efectiv aceste schimbări în corp. La sfârșit, veți înțelege într-un mod foarte concret și clar cum reacționează organismul la alimente și cum poate fi îngrijit în loc să fie agresat.

Aceasta este o dietă plină de plăceri, nu de interdicții. Vă voi ghida spre o nouă direcție ca să vă revitalizați metabolismul epuizat și să vă bucurați din nou de mâncare, în loc să vă fie teamă de ea, sau să vă abțineți de la ea, ori să v-o împărțiți în porții foarte mici. Cu Dieta metabolismului rapid, efectele secundare neplăcute ale curelor de slăbire pur și simplu nu vor mai apărea. Nu aveți voie să vă înfometăți! Vă veți înviora metabolismul cât mai corect pentru a crește proporția de mușchi față de masa de grăsime și, între timp, vă veți bucura de mai multă sănătate, de mai multă energie și vă veți îndrăgosti din nou de mâncare.

Aceasta este Dieta metabolismului rapid.

Așadar, rămâneți alături de mine și simțiți-vă bine, bucurați-vă de mâncare și de noul vostru corp transformat. Va fi o aventură plăcută pentru noi toți. Urmați regulile și veți simți cum flăcările metabolismului se înalță. Nu veți fi pionieri. Multe celebrități au încredere deja în această dietă. La fel, numeroși sportivi și multe vedete din industria muzicală, precum și oameni cu boli cronice. Și, poate ceea ce este cel mai important, medicii au încredere în ea. De aceea, cred că și voi puteți avea încredere.

Deci, bine ați venit în cabinetul meu virtual! Luați un loc! Eu voi fi, de acum înainte, nutriționista voastră și vă asigur că peste patru săptămâni foarte scurte nu veți mai avea atâtea probleme.

Cum am ajuns aici?

Cerem mai mult de la corpul nostru decât în orice altă perioadă din istoria civilizației. Îi cerem să trăiască dintr-o mâncare care azi are o calitate mai slabă ca oricând din cauza aditivilor chimici, a conservanților și a procesării. Ne îmbuibăm cu zahăr și îndulcitori artificiali, produse lactate pline de hormoni, precum și cu alimente cum ar fi grâul, porumbul și soia, care sunt atât de mult modificate genetic, încât este o minune până și faptul că le putem digera. Trăim într-o lume cu solul epuizat, cu aerul poluat, cu apa infestată de chimicalele din mediu. Bem și mâncăm produse ținute în recipiente de plastic care ne transferă și mai multe chimicale în mâncare și în băutură. Și, de parcă toate astea n-ar fi de ajuns, trăim cu un nivel de stres enorm, uneori zdrobitor, copleșitor.

Având în vedere toate acestea, nu este deloc de mirare că nu vă simțiți bine. Sunteți obosiți tot timpul, vă îmbolnăviți prea des sau ați pus câteva kilograme în plus (sau câteva zeci de kilograme în plus). În fiecare zi, văd pacienți care trebuie să facă o schimbare în viața lor. Unii sunt bolnavi, alții încă nu, dar se îndreaptă în acea direcție. Toți trebuie să slăbească pentru ca organismul să le funcționeze mai bine. Și e necesar să facă această schimbare acum, de urgență. Se simt de parcă ar pierde timp prețios – zile, ore și minute prețioase când și ei și voi... ați putea să vă simțiți energici și sănătoși, puternici, viguroși și plini de viață, începând din acest moment.

Visați să nu mai fiți îngrijorați în legătură cu mâncarea și grăsimea și cu ce vă spune cântarul dimineața. Poate că în trecut ați slăbit 15,

20, 45 de kilograme sau mai mult, dar vedeți cum acestea se depun, încet, la loc și intrați în panică. Poate că v-ați săturat atât de mult de diete încât sperați să poată exista o cale mai bună – o metodă care să vă permită să mâncați din nou.

Îmi pare rău că nimenei nu v-a explicat vreodată până acum corect felul în care funcționează, de fapt, corpul când vine vorba despre mâncare și cum chimia corpului, și nu voi, este de vină. Îmi pare rău că stresul v-a aruncat într-un cerc vicios din care simțiți că nu puteți scăpa și sunteți nervoși sau deprimați sau poate chiar speriați pentru sănătatea și felul în care arătați. Vă voi ghida pe o altă cale. Mâncarea pe care o consumați și stilul de viață pe care l-ați ales ar trebui să vă dea energie și putere, nu să producă oboseală, obezitate, boală, disperare și ură față de sine. Însă, odată ce metabolismul devine mai lent, numeroase studii au demonstrat că rata metabolică nu revine ușor la normal, chiar și după reluarea unei diete obișnuite. Când vă infometăți, corpul se obișnuiește să supraviețuiască cu un număr mic de calorii, încetinind metabolismul. Asta înseamnă că, imediat ce opriți o cură de slăbire, cel mai probabil corpul va începe să se îngrașe extraordinar de mult. Trupul vostru încearcă să vă salveze de la o posibilă viitoare stare de foame.

Când vă găsiți într-o stare de stres enorm, corpul produce hormoni care îi semnalează să depoziteze grăsimea și să ardă masa musculară. Când sunteți supraîncărcați de chimicale, pesticide și substanțe poluanțe, corpul creează celule adipose în care să depoziteze aceste toxine, pentru a nu vă otrăvi sau pentru a evita pericolul de a vă îmbolnăvi. Și, când consumați mâncare lipsită de substanțe nutritive sau care conține pigmenți artificiali, arome artificiale sau îndulcitori, corpul face tot ce poate să lupte împotriva acestor substanțe străine, și o face încetinind metabolismul și reducând daunele asupra întregului corp. Practic, lumea în care trăim este un risc de metabolism încetinit pentru noi toți.

De acum înainte însă, asta se va schimba. Este vremea să privim dincolo de învinovățiri, regrete și ură de sine, către viitor. Aceasta este schimbarea de paradigmă de care are nevoie corpul vostru și care va crea o altă versiune a sa, mai sănătoasă. Noua voastră versiune va vedea mâncarea ca pe o șansă folosită să repare daunele și să restabilească sănătatea. Noua voastră versiune adoră și fructele, și cerealele, și proteinele, și grăsimile sănătoase. Vei ști cum reacționează corpul la

mâncăruri specifice și la mâncatul strategic, și că aveți are toate resursele să scăpați de grăsimile, odată pentru totdeauna.

Vom găsi împreună noua versiune, chiar *acum*. Va fi nevoie de puțină muncă, dar nimic nu este imposibil. Nu vă voi cere niciodată să vă înfometezi *din nou*. Probabil că exact așa ați ajuns în această situație. Așadar, haideți să tragem o linie. Gata cu toate curele de slabire fără rezultate. Dacă mâncarea a fost inamicul vostru până acum, acest lucru rămâne de domeniul trecutului. Acum păşim în viitor, un viitor în care mâncarea este medicamentul vostru. Chiar dacă aveți 5 sau 10 kilograme în plus, aveți nevoie de acest medicament. Trebuie să învățați cum să **eliminați** stresul, cum să **ardeți** grăsimile și cum să **accelerați** metabolismul.

Nu v-ați apuca să reparați un televizor sau o mașină fără să înțelegeți înainte de toate cum e făcută sau cum funcționează, și același lucru ar trebui să fie valabil și când vine vorba de uluitoarea capodoperă biologică a corpului omenesc. Așa că, în primul rând, haideți să aflăm ce este metabolismul și ce face el. Apoi, vom analiza cu atenție câteva concepții greșite în legătură cu mâncarea și slăbitul care probabil v-au făcut rău în trecut.

CE ESTE METABOLISMUL?

Cartea de față are ca scop repararea metabolismului – dar ce este, mai exact, metabolismul? Metabolismul este un proces, nu un corp fizic, ce constă în reacțiile chimice care au loc în celulele tuturor organismelor și pentru a susține viața. Este schimbarea sau transformarea mâncării fie în căldură și combustibil, fie în substanță (mușchi, grăsimi, sânge, oase). Clipă de clipă, metabolismul vostru întreprinde una dintre următoarele activități: arde, depozitează sau construiește.

Aveți un metabolism pentru că sunteți și viața are nevoie de energie. Toți avem nevoie de energie ca să supraviețuim – să respirăm, să ne mișcăm, să gândim și să reacționăm – și singura cale de a obține această energie este prin consumarea și metabolizarea sau transformarea mâncării. Frumos spus! Avem nevoie de combustibil, și avem nevoie de substanță. Un metabolism sănătos și funcțional ne permite să avem exact cantitatea perfectă de energie disponibilă, o cantitate corectă de

energie de rezervă depozitată și gata să fie folosită, și o structură puternică și stabilă (corpul).

FOCUL INTERIOR

Înainte să intrăm în amănuntele Dietei metabolismului rapid, să ne gândim de ce a încetinit, de fapt, metabolismul și de ce nu este ușor să slăbiți.

Amintiți-vă că metabolismul este capacitatea organismului de a prelucra energia pe care o obțineți din mâncare. Metabolismul transportă acea energie în direcții diferite, în funcție de ceea ce mâncăți și de ceea ce faceți. Partea bună în ceea ce privește metabolismul este că poate fi manipulat, pentru că felul în care mâncăți, vă mișcați și trăiți influențează cât din ce ați mâncat este depozitat sub formă de grăsimi, ce cantitate este folosită ca energie și ce cantitate este destinată construcției structurii care este corpul vostru.

Această manipulare am învățat-o în timp ce studiam creșterea animalelor. Industria creșterii animalelor folosește aceste cunoștințe despre energie, depozitare și structură în scopul de a crea animale care să fie ideal proporționate pentru a fi folosite în industria alimentară, cu profituri de miliarde de dolari.

Metabolismul poate să vă creeze probleme pentru că-l manipulați, fără să vreți, pentru a crea exact genul de corp pe care nu-l vreți. Curele de slabire, mâncarea lipsită de substanțe nutritive și stresul excesiv vă încetinesc metabolismul, când el ar trebui, de fapt, să fie accelerat. În momentul în care vă îngrășați, vă veți simți stresați sau vă veți îmbolnăvi, toate acestea fiind mecanisme de supraviețuire pe care corpul le creează ca răspuns la acțiunile voastre sau la mediu, precum broșușele cărora le cresc trei picioare în mlaștinile poluate. Fesele sau burta vi s-au rotunjit și ies în evidență tocmai din cauza ecosistemelor de mediu, emoțional și biochimic în care trăim.

ȘTIAȚI CĂ...

Metabolismul ne reflectă acțiunile, ajutând corpul să reziste la condițiile la care este supus.

SECRETELE T3 ȘI rT3

Unul dintre motivele pentru care dietele extreme încetinesc metabolismul este că pentru organism, se aseamănă cu înfometarea. Aceasta stresează glandele suprarenale, care induc un sir de reacții chimice în organism, suprimând producția normală de hormoni tiroidieni care promovează arderea grăsimilor (T3), în favoarea producerii unui hormon tiroidian diferit, care încurajează depozitarea grăsimii (T3 inversat, sau rT3). Aceasta este o simplificare exagerată, dar, în esență, acest hormon de depozitare a grăsimii rT3 blochează receptorii de hormoni din întreg organismul și, mai ales din burtă, coapse și fese, ca un portar care apără poarta de goluri. Hormonul de ardere a grăsimii (T3) nu poate să pătrundă acolo și să ardă grăsimea pe post de combustibil.

Hormonul rT3 este un hormon necesar. Fără el, ar trebui să mânăcam la fiecare două ore sau am muri. Hormonul acesta este secretat pentru a-i transmite corpului să nu ardă acele 500 de calorii de la micul dejun sau de la cină prea repede. El îi spune corpului: „Ai grija, asta s-ar putea să fie tot ce primești!” sau „Nu arde acum toată cina aceea, poate că nu mai primești nimic altceva să te țină în viață până mâine după-amiază la ora 14!” Este ca și cum v-ar spune cineva că aveți doar patru ceșcuțe de orez și două ceșcuțe de boabe de fasole cu care să vă hrăniți toată luna viitoare. Cu siguranță ați face tot posibilul să raționalizați mâncarea aceea ca să supraviețuiți. N-ați vrea să mâncați pe toată în prima zi. Asta „vede” rT3 când vă stresați și nu mâncați îndeajuns: patru ceșcuțe de orez și două ceșcuțe de fasole.

Când corpul produce prea mult rT3, începe să depoziteze grăsimea în loc să-o ardă, chiar dacă aveți deja destulă grăsime. Cum am spus mai înainte, rT3 se comportă ca un portar în fața receptorilor de T3, blocând mingea (T3). Creierul vostru însă detectează prezența numeroșilor hormoni tiroidieni, indiferent de tipul hormonilor care circulă, așa că acționează pentru a reduce producția de hormoni tiroidieni de orice fel. Metabolismul încetinește că răspuns, și atunci începeți să depozitați tot ce mâncați sub formă de grăsime, chiar și mâncărurile sănătoase.

Singura metodă de a inversa acest proces este să vă activați din nou metabolismul și calea cea mai bună de a începe este să vă debarasați de vechile prejudecăți despre mâncare, care efectiv vă îngrișă.

Prima dată, haideți să dărâmăm câteva dintre miturile despre metabolism care vă stau în cale, apoi, în următorul capitol, vom discuta despre cei cinci jucători principali în procesul de slăbire pe care-i vom ajusta cu Dieta metabolismului rapid și apoi vom trece la partea delicioasă, adică la mâncare!

MITUL METABOLIC NR. 1: Dacă aş mânca mai puțin, aş slăbi

Una dintre cele mai eronate concepții pe care le aud de la pacienții mei este că dacă ar putea mânca mai puțin, ar slăbi. În realitate, este exact invers. Am primit șirul pacienților mei supraponderali care vin să-mi spună că efectiv nu mănâncă mai mult de 1 200 până la 1 400 calorii pe zi.

Deseori, aceștia fac și exerciții fizice, de la cinci până la șapte zile pe săptămână. Dar, cu toate astea, nu slăbesc. Îmi spun: „Jur că numai atât mănânc!” și „Promit că nu trișez!”, de parcă i-aș trimite în biroul directorului ca să fie trași de urechi pentru falsificarea jurnalului de mâncare.

Eu îi cred. De ce? Pentru că mâncatul insuficient chiar înrăutățește situația! Când metabolismul este prea lent, veți depozita frunza de salată sub formă de grăsime și vă asigur că nu veți arde nicio grăsime. Îi explicam unei paciente că, din cauza felului cum reacționa sistemul ei hormonal, chiar și carbohidrații din salata organică de verdețuri pe care o mânca erau folosiți ca un container de depozitare a grăsimii. E șocant și nedrept, nu-i aşa? Chiar și cele mai sănătoase alimente pot face acest lucru dacă sistemul metabolic are nevoie de reparații.

Pacienta aceasta credea că face ce trebuie mânând atât de multă salată, dar devenise atât de rezistentă la carbohidrați din cauza anilor de diete nefărșite (cât și de folosirea în exces a unor produse dietetice, stresul extrem, mâncatul neregulat și un program excesiv de exerciții fizice) încât orice carbohidrat reușeau să ajungă în organismul ei, inclusiv cei din frunzele de salată, erau transformați în zaharuri și depozitați ca grăsime în loc să fie metabolizați. O, Doamne!

Am pacienți care sar peste micul dejun, nu mănâncă nimic până la orele 14:00, iar apoi consumă 4 500 de calorii între orele 14:00 și ora de

culcare. Corpurile lor intră în modul de răspuns la infometare când încep ei să mănânce. Mănâncă atât de mult pentru că organismul intră în panică și nu se mai poate opri. Corpul lor este supărat pe ei pentru că îl privează de mâncare atât de mult timp; au noroc dacă nu le trebuie decât 4 500 de calorii ca să se sature, și corpul să revină la o stare de calm. De ce reacționează organismul atât de violent, provocând un mâncat atât de agresiv? Atunci când nu mâncați până după amiază, îi pretindeți corpului să se trezească, să se ridice din pat, să facă duș, să se îmbrace, să gândească, să conducă mașina, să lucreze toată ziua și uneori chiar să facă și exerciții fizice – toate fără niciun combustibil. Gândiți-vă la ce cruzime este supus organismul.

Ghiciți ce altceva se întâmplă când nu vă alimentați corpul cu combustibilul din mâncare? Nu muriți atunci când nu mâncați dintr-un motiv foarte clar. Corpul vostru găsește mâncare chiar dacă nu îi furnizați – o găsește în țesutul muscular. S-a dovedit că un organism infometat va apela prima dată la mușchi pentru combustibil, nu la grăsimile. Așadar, dacă nu vă hrăniți corpul, el „va mânca” din mușchi ca să-și procure combustibilul esențial de care are nevoie ca să-și continue viața. Este un pic dezgustător să afli aşa ceva și îngrijorător să descoperi cât de importanți sunt mușchii în arderea grăsimii, în afară de faptul că te țin în formă fizică bună și îți permit să te miști cu ușurință și să ai energie în fiecare zi.

ȘTIATI CĂ...

Infometarea provoacă pagube groaznice mușchilor? Știți senzația aceea pe care o aveți când vă este foame, dar nu mâncați? La un moment dat, nu mai simțiți că vă e foame, nu-i aşa? Sigur că da, dar nu din cauză că n-ați mâncat. Ați mâncat. Corpul s-a îndreptat spre propriile sale țesuturi pentru a-și face „plinul” cu combustibil. Ar fi grozav dacă organismul ar consuma pur și simplu ca un canibal grăsimea în exces din toate locurile de unde nu o vreți. Însă, din nefericire, nu se întâmplă aşa. Corpul se îndreaptă prima dată spre mușchi. Pentru că grăsimea este depozitată pentru urgențe, corpul este de părere că o gustare din propriul țesut muscular este alegerea cea mai bună. Exact aşa, un sendviș din bicepșii!

Da, mușchii sunt considerați plerderea preferată. Corpul vostru face doar ceea ce crede că este mai bine să vă țină în viață, însă rezultatul poate fi devastator pentru un om care vrea să elimine grăsimile și să-și întărească mușchii. Nu ar fi mai bine să mâncăți, pur și simplu, o mâncare adevărată?

Chiar merită să săriți peste o masă? Și chiar vreți să vă fie teamă să mâncăți fie și o frunză de salată – sau, și mai rău, să trăiți numai din aşa ceva – pentru tot restul vieții?

MITUL METABOLIC NR. 2:

Dacă-mi place prea mult, sigur nu este bun pentru mine... sau pentru talia mea

Din punct de vedere istoric, curele de slăbire constau din înfârânarea de la mâncare, limitarea porților, interzicerea anumitor tipuri de alimente și reducerea sau schimbarea orelor de masă. Majoritatea pacienților mei supraponderali – care sunt victimele dietelor extreme – nu-și savurează niciodată mâncarea. Mânâncă alimente fade și repetă mereu aceleași mese plăcute; deseori acestea (cum e și cazul aşa-numitelor alimente dietetice) sunt lipsite de toate substanțele nutritive care stimulează producerea de hormoni ai plăcerii în corp, care ne mențin binedispuși și plini de energie.

Nu numai că rămân mereu flămânzi, dar sunt și plăcute și deprimați. O cură de slăbire poate fi o experiență atât de dezolantă!

Pur și simplu, viața nu este plăcută fără o mâncare delicioasă! Mâncatul dietetic este restrictiv, plăcute și vă asigur că nu este nici eficient, pentru că analizatorii specifici digestiei sunt dați peste cap. Așadar, un lucru în plus pe care Dieta metabolismului rapid îl va face este să vă încurajeze să vă folosiți toate simțurile într-un fel pozitiv, ca să vă ajute să vă stimulați din nou metabolismul, să fiți mai sociabili și să creați o rețea socială în jurul noului fel de a mâncă. Plăcerea este puternică și stimulează secreția de endorfine, reduce hormonii de stres, îmbunătățește metabolismul și ajută să ardă grăsimile!

PLĂCEREA: AMPLIFICATORUL NATURAL AL METABOLISMULUI

Stresul declanșează incetinirea metabolismului; sistemul resimte o urgență și intră în modul de depozitare a grăsimii. Stresul poate crește nivelul de cortizol și reduce efectul hormonului tiroidian asupra metabolismului. Plăcerea are un efect invers. Când simți plăcere datorită alimentelor consumate, lucrați împreună cu natura ca să accelerați procesele interne. Și, ca bonus: nu e nevoie să mâncăți prea mult.

Plăcerea stimulează metabolismul, provocând glandele suprarenale să producă endorfine. Aceste endorfine – care se mai numesc și mesagerii senzației de plăcere – stimulează creierul să producă serotonină, un hormon al creierului care provoacă bună dispoziție, ceea ce stimulează glanda tiroidă să producă hormoni care ard grăsimile. Aceasta este o reacție în lanț.

Plăcerea declanșează o cascadă uluitoare de evenimente care coboară nivelul de leptină, un hormon care îți declanșează starea de foame. După sex, nivelul de leptină este cel mai scăzut. Plăcerea provocată de mâncare poate avea același efect. Când savurați ceea ce mâncăți, beneficiul este dublu: sunteți mulțumiți și vă simțiți sătul.

Se mai întâmplă și altceva foarte important atunci când renunțați la ura față de sine și la sentimentul de vinovăție și savurați mâncarea pe care o consumați: începeți să vă îngrijiliți mal blne. Plăcerea, bucuria și încântarea provocate de mâncare se transformă în plăcere, bucurie și încântare pentru alegerile pe care le faceți în legătură cu mâncarea și pentru felul cum vă trăiți viața în general.

O clientă mi-a trimis de curând acest mesaj: „Am simțit atâtă plăcere și încântare în seara asta! Sper să-mi provoace glanda tiroidă să ardă acest tiramisu care mi-a plăcut atât de multi Ha-ha, o să-ți trimit ce greutate am măine dimineață.”

Mie ideea de a supraviețui numai din piept de pui fierb și legume fierte la aburi și să te mai și îngrași pe deasupra, mi se pare o adeverată tortură. Dacă tot e să mă îngriș de să-mi plesnească burta, prefer să fac cu un cheesecake într-o mâncă și o înghețată în cealaltă! Și puteți să mâncăți fără probleme și cheesecake și înghețată – cu condiția de a vă accelera metabolismul, făcându-l să ardă grăsimile repede și semnificativ.

Când nu mâncăți îndeajuns, depozitarea grăsimii devine o prioritate specială pentru corpul vostru, ceea ce creează mai multă grăsimă din orice alimente consumați, prin secretarea hormonilor speciali, folosiți

doar în caz de infometare, care blochează arderea depozitelor de grăsimi (acel nenorocit de rT3). Când consumați corect multă mâncare bogată în substanțe nutritive, corpul se relaxează, își dă seama că starea de urgență a trecut și începe să ardă din nou grăsimea drept combustibil – chiar și cheesecake-ul despre care vorbeam mai devreme.

Aveți, aşadar, două alegeri la îndemână. Prima, puteți să continuați totă viața cu dietele de slăbit. Mâncăți niște amărâte de 1 200 calorii pe zi și renunțați la orice planuri de frigură pentru tot restul vieții! Pentru că, dacă veți vrea să renunțați vreodată la aceste diete, va fi vă și amar. Poc!, vă îngrișați la loc. Exact! Am văzut întâmplându-se asta de fiecare dată. Majoritatea pacienților mei obezi au slăbit enorm de mult în trecut, deseori de mai multe ori. Sau, mai aveți o opțiune: puteți să vă reparați metabolismul și să trăiți în stilul de viață al metabolismului rapid.

PROFILUL UNEI PERSOANE CARE ȚINE ÎNCONTINUU CURE DE SLĂBIRE

Emery este una dintre pacientele mele reprezentative pentru cei care țin în permanență cure de slăbire. Este învățătoare și avea cam 13 kilograme în plus când a venit la consultație.

Emery ținuse toate curele de slăbire posibile – Weight Watchers, Jenny Craig, Dieta Lindora și multe altele. Știa exact cum trebuie ținută o cură de slăbire. Știa toate trucurile și șmecheriile. Cu toate astea, de-a lungul anilor, toate trucurile pe care le folosise ca să slăbească nu mai funcționau. Consuma o hrană slabă în calorii, dar o redusese atât de mult că nu-i mai oferea nicio plăcere și, chiar mai rău, îi inhibase metabolismul atât de mult, încât nu mai putea să mai slăbească deloc. Mâncă piept de pui fierb fără piele și broccoli. Consuma doar 1 200 de calorii pe zi. Niciodată gustări între mese. Și, cu toate acestea, era semnificativ supraponderală, iar numărul kilogramelor de pe căntar stagna.

Am stat de vorbă cu ea și i-am recomandat să parcurgă programul meu de patru săptămâni, explicându-i că va mâncă de cinci ori pe zi, la orele și în ordinea specificate de mine.

Când Emery s-a uitat peste programul de mese pe care l-am făcut pentru ea, a făcut ochii mari și s-a uitat la mine oripilată: „Dacă mănânc toate astea, o să mă îngriș cu 10 kilograme în patru săptămâni!”, mi-a zis ea. „Nu pot să mănânc atâtă mâncare.”

Î-am spus că dacă se îngrișă 10 kilograme, o să vin la ea acasă și o să gătesc pentru ea, o să-i pregătesc mesele și o să-i aprovizionez frigiderul în fiecare zi.

A fost de acord. Oricum ar fi fost, ieșea în căștig. Emery a slăbit acum 11 kilograme, și tot nu-i vine să credă. Ultima dată când ne-am întâlnit, mi-a spus: „E o nebunie! Nu știu ce s-a întâmplat cu mine.”

Eu știu. A lăsat mâncarea să muncească pentru ea, și nu împotriva ei.

Cu alte cuvinte, înfometarea (cura de slăbire) este rea, dar *mâncatul este bun*. Vă amintiți de mâncare, nu? Cum e să mâncați alimente sănătoase fără să aveți vreun sentiment de vină? Vă mai aduceți aminte? Este cel mai important lucru pe care vreau să vi-l amintiți. Acum spuneți-l împreună cu mine: *Este bine să mănânci*.

Este bine să mănânci.

MITUL METABOLIC NR. 3: Slăbitul se realizează în felul următor – caloriile care intră trebuie să și iasă

Dacă ați ținut cure de slăbire înfometându-vă de ani de zile, poate că sunteți încă șocați de ideea că mâncatul este ceva bun... dar mai am o surpriză pentru voi.

Caloriile sunt o minciună.

Reacția pe care o primesc de obicei când fac această afirmație este următoarea: „Cum poți să te numești nutriționistă și să nu crezi în calorii?”

De fapt, am rezistat în afaceri atât de mult timp tocmai pentru că *nu cred* în această ecuație de slăbire perimată. Când pacienții mei aud că *nu cred* în calorii, prima dată reacționează cu neîncredere, dar, în curând, încep să se convingă. În timp, își dau seama că, de fapt, nu calorile trebuie învinovățite pentru problemele pe care le au, că nu mai trebuie să le numere (din moment ce ele nu există cu adevărat), și încep să se simtă de parcă au fost eliberați din închisoare. Oricine a ținut nenumărate cure de slăbire ar vrea să trăiască într-o lume în care calorile nu există. Ei bine, chiar trăiți într-o asemenea lume! Poate credeți că *nu sunt normală* și poate vă veți enerva pe mine că vă spun asta (n-ați fi primii), dar este absolut adevărat. Mai degrabă aş crede că Moș Crăciun și se duce în fiecare zi la jogging în extrasezon decât să cred

că un piept de pui sau o bucată de prăjitură sau un sandviș cu ton are, de exemplu, 200 de calorii. Asta e ca și cum aș spune că un culturist și bunica mea de 92 de ani depun același efort ridicând o halteră de 20 de kilograme.

Bineînțeles că nu se consumă aceeași cantitate de energie. Ar fi absurd. Și tot așa funcționează și ideea că o ceașcă de popcorn are 55 de calorii sau că două felii de pizza cu salam au 420 de calorii.

Cred că una dintre cele mai greșite și mai universal răspândite idei în ziua de azi este noțiunea falsă că slăbitul este pur și simplu o chestiune de eliminare a caloriilor care intră în corp. Pare logică, dar pur și simplu nu este adevărată. Teoria caloriilor care intră și a celor care ies este o simplificare exagerată și îngălătoare a felului în care organismul economisește energia. După părerea mea, este și un instrument de marketing fără scrupule, care a fost folosit să facă publicitate unor alimente nesănătoase, care nu fac decât rău.

O calorie, după cum se utilizează termenul în industria alimentară și a curelor de slăbire, este, de fapt, o kilocalorie (kcal) sau 1 000 de calorii, după cum se folosește în chimie. (O vom numi și aici 1 calorie, pentru că aceasta este convenția.) O calorie este cantitatea de energie necesară ca să ridice temperatura unui kilogram de apă cu un grad Celsius, când mâncarea este sigilată și arsă complet în interiorul unui recipient scufundat în apă.

La școală și în practică pe care am efectuat-o la clinică n-am înțeles niciodată care e ideea de a număra caloriile ca și cum ar fi niște biluțe sau molecule care alcătuiesc mâncarea. Nu sunt. O calorie nu este un obiect. Ce-are mâncarea sigilată într-un într-un recipient scufundat în apă și carbonizată complet de-a face cu mine și corpul meu? Nimic.

O calorie este energie. În mâncarea care n-a fost arsă (sau mâncată) încă, există doar energie potențială. În afara laboratorului, această energie potențială sau „calorie” are foarte puțin de-a face cu un experiment de ardere a alimentelor. În lumea reală, „caloriile” sunt influențate de milioane de variabile – din moment ce fiecare persoană are un corp unic și o structură biochimică unică – aşadar, o calorie nu va face același lucru pentru două persoane diferite. Ceea ce contează cu adevărat, mult mai mult decât numărul de „calorii” teoretice pe care

le consumați sau nu, este cum ardeți mâncarea sau cum se distribuie energia odată ce intră în organism.

În lumea reală, într-un corp uman real, o aşa-numită calorie este doar potențial energetic, și un om poate, în mod potențial, să se îngrease cu 1 400 de calorii pe zi, la fel de bine cum se poate îngreasa și cu 2 400 de calorii. Tot așa, există posibilitatea să slăbească 1 400 de calorii sau 2 400 de calorii pe zi. Totul depinde de ce face organismul cu energia potențială absorbită. Dacă arde aceste calorii drept combustibil, atunci iată! Calorile acelea sunt folosite și eliminate. Dacă le depozitează ca grăsimi, acestea rămân pe coapse, pe fese sau pe burtă, gata să fie folosite în orice moment. Ideea că 200 de calorii pentru un om este același lucru ca 200 de calorii pentru un alt om este ridicolă. Așa că de ce să ne mai obosim să gândim în felul acesta? Acest tip de gândire ne induce în eroare, este deprimant și mă irită teribil!

Corpul uman este o combinație complexă de milioane de procese chimice interdependente, și fiecare dintre ele poate să influențeze ce se va întâmpla cu mâncarea pe care o mâncăți și energia pe care o consumați, și cum se leagă asta de fibrele musculare pe care le câștigați sau pierdeți și celulele adipoase pe care le acumulați sau le eliminați.

Gândiți-vă în felul următor. Să zicem că trebuie să mutați o mașină. O mașină este foarte grea, așa că e greu de mutat. Dar, dacă vă dău cheia mașinii sau vă arăt unde să găsiți o macara, va fi ușor să mutați mașina. Dacă nu aveți o cheie sau o macara și dacă frâna este pusă, ei bine, înseamnă că aveți ghinion. Mașina aceea nu se mai poate duce nicăieri.

La fel se întâmplă și cu „arderea” calorilor. Să zicem că vreți să ardeți acele 100 de calorii teoretice. Dacă metabolismul vostru funcționează defectuos, este ca și cum n-ați avea cheile mașinii sau acces la macara. Acele 100 de calorii vor fi la fel de greu de ars, ca împinsul unei mașini în sus, pe deal, cu frâna pusă. Descurgă-te, dacă poți!

Dar, dacă aveți cheia, adică un metabolism rapid ajutat de mâncarea bogată în substanțe nutritive, atunci arderea a 100 de calorii este, practic, lipsită de efort. Nu trebuie decât să răsuciți cheia și să începeți să conduceți. Asta nu înseamnă că cineva cu un metabolism rapid poate să mănânce în mod regulat 8 000 de calorii pe zi (decât dacă este înnotător olimpic), înseamnă, de fapt, că atunci când aveți o zi cu

multe calorii, corpul vostru va fi pregătit. E important să vă alimentați constant arderile metabolice, pentru momentul când vă ieșe în cale un profiterol cu înghețată și cu glazură de ciocolată.

RATA DE ARDERE

Ceea ce indică cu adevărat ce se întâmplă în corp când mâncăți nu sunt calorile, ci *rata de ardere* sau metabolismul. Cum am spus mai înainte, metabolismul este cel care hotărăște ce face cu mâncarea pe care o consumați – dacă o arde sau o folosește la construirea structurii corpului, o depozitează în ficat sub formă de glicogen pentru o ardere rapidă sau o stochează în depozite de grăsimi prin tot corpul (știți la care mă refer – la ce se adună pe fese, pe coapse, și/sau pe burtă.)

Atât de multe lucruri influențează rata de ardere, iar ele n-au nimic de-a face cu numărul de calorii din mâncarea pe care o alegeți. Aveți un picior rupt și corpul are nevoie de energie să-l repare? Ați dormit bine noaptea trecută? Au trecut patru zile fără să aveți un scaun normal? Sunteți deshidratați? V-ați ridicat de la birou în ultimele 7 ore? Toți acești parametri influențează felul în care folosiți caloriiile. Este relevantă și densitatea în substanțe nutritive și tipul de alimente, și când le mâncăți și cum le mâncăți, precum și nivelul de stres, nivelul de activitate și compoziția actuală a organismului sau proporția de mușchi față de grăsimi. Nu se poate specifica un singur număr.

ȘTIATI CĂ...

Calorile goale* creează promisiuni goale. Nu vă ajută deloc metabolismul. Dar calorile cu densitate mare de substanțe nutritive îl repornesc. Nu vă îngrijorați din cauza calorilor – în loc să faceți asta, gândiți-vă la conținutul alimentelor pe care le alegeți.

MITUL METABOLIC NR. 4: Desertul îngrașă

Nu dați vina pe biata ciocolată delicioasă, pe înghețată, pe tortul de ziua de naștere sau pe biscuiții cu ciocolată pentru metabolismul vostru

* Alimente bogate în calorii, dar sărace în valori nutritive, cunoscute și sub numele de *junk food*. (n. trad.)

lent. Deserturile trebuie savurate! Când le consumăm ocazional, dacă avem un metabolism rapid, o putem face fără niciun sentiment de vină. Dacă avem un metabolism lent, acestea se depun, exact ca orice alt aliment pe care-l consumăm. Dacă adăugăm și sentimentul de vino-văție, ne creștem nivelul răspunsului de stres, ceea ce crește eliberarea de hormoni de depozitare a grăsimii și înrăutățește toată situația. Eu le spun pacienților mei că vinovăția îi îngrașă tot atât de mult ca o bucată de șorici de porc. Dacă chiar vreți să mâncați desert, mâncați-l asumându-vă asta, cu mândrie, savurându-l pe deplin și, cel mai important, *fără stres*. Dacă nu puteți, săriți peste el. E mai bine să renunțați la el.

ADEVĂRUL METABOLIC NR. 1: Ca să slăbiți, trebuie să cădeți la pace cu mâncarea

Mai este un lucru foarte important la care vreau să începeți să vă gândiți, chiar înainte de a începe programul, și anume: dacă vreți să vă reparați metabolismul și să inversați cascada de evenimente biochimice care v-au încetinit metabolismul din cauza stresului și a dietelor nesfârșite, atunci va trebui să începeți cu o schimbare fundamentală: faceți pace cu mâncarea din farfurie. Metabolismul vostru vrea și are nevoie de asta. Aceasta e felul în care este proiectat corpul uman să funcționeze. Vă voi explica cum este proiectat organismul să răspundă la mâncare.

De fiecare dată când mâncați, au loc o serie de reacții biochimice. Corpul învață care sunt aceste reacții, astfel încât atunci când mirosiți, atingeți sau chiar și numai când vedeți un aliment, corpul răspunde într-un mod specific, antrenat și începe să ofere feedback chiar dinainte să începeți să mâncați. Dependenții de cure de slăbit încearcă să se separe de mâncare. Ei dezvoltă o relație atât de negativă cu hrana, încât și-au pierdut orice noțiune despre cum poate arăta o relație sănătoasă cu ea. Mie îmi place să-o numesc aventura amoroasă perfectă. Aceasta este o relație ce poate fi fierbinte și aromată, condimentată și cremoasă, plină de pasiune și varietate. Este chiar întruchiparea conceptului de „împreună până când moartea ne va despărți,” deoarece fără mâncare nu veți mai avea viață. Și fără mâncare sănătoasă este aproape imposibil să aveți o viață sănătoasă.

Majoritatea celor care țin mereu cure de slăbire văd un aliment sau simt un miros sau un gust delicios și primul lor gând este: *Nu! sau Mă simt vinovat!* Nu aşa trebuie să reacționeze corpul la mâncare.

Să ne imaginăm că mergeți la o cină; sau la o petrecere unde se servește multă mâncare, cum este Crăciunul; sau poate că mergeți la restaurantul preferat. Ce o să faceți atunci? Dacă sunteți genul care țineți mereu cure de slăbire, probabil că veți fi îngrijorați. O, *Doamne, cum o să mă descurc?* Să sar peste aperitiv, chiar dacă toată lumea mănâncă? Pot fie să beau un pahar de alcool, dar atunci nu mai mănânc desertul, fie să iau trei îmbucături din desert, dar nu mai beau nimic. Trebuie să descopăr o metodă să trec de seara astă fără să mănânc carbohidrați. Și, cea mai rea dintre alegeri: Ar trebui să nu mai mănânc nimic până diseară, ca să pot mânca atunci tot.

Cum puteți să vă distrați la aceste evenimente dacă vă stresează în halul ăsta? Nu numai că nu veți putea să vă bucurați pe deplin de aceste momente – care au tocmai menirea să vă aducă bucurie, dar stresul în sine provoacă depozitarea de grăsimi. Vă veți seta corpul să se infometeze, și apoi, când veți ajunge la eveniment sau la cină, și veți mânca prea mult, organismul va încerca disperat să „prindă” toate caloriiile și să le transforme imediat în grăsimi. V-ați propus „să fiți cuminți”. Să faceți ceea ce li se spune celor care țin cure de slăbire. Dar acesta este fix modul greșit de a acționa, exceptând cazul în care intenționați să depozitați și mai multă grăsim, ceea ce pun pariu că nu vă dorîți!

Împreună însă, vom inversa această reacție. Când se apropiu un eveniment plăcut în viață este mult mai sănătos pentru metabolism să gândești: *Oh, am fost invitat la această petrecere grozavă! Ador cina de Crăciun! De-abia aştept să merg la restaurantul meu preferat!* Și-apoi, trebuie să mâncați înainte de eveniment, pe parcursul zilei, ca să vă activați metabolismul. (Vă voi spune mai târziu exact cum să faceți asta.)

Mâncatul corect înainte de o mare petrecere și sentimentele pozitive vă vor ține hormonii de stres în frâu. În loc să-și transmită: „Alertă maximă, stocați urgent fiecare moleculă de grăsimi!”, corpul va spune „Oh, ce grozav! Să aprindem toate focurile la maximum! Puneți-vă în mișcare!” În consecință, metabolismul va funcționa la turație maximă și astfel veți putea să ardeți orice excese v-ați hotărî să savurați la această petrecere specială. De asemenea, e important de adăugat că în acest fel veți avea mai multe sanse să vă simțiți mult mai bine, și nu

neapărat îmbuibându-vă cu mâncare. Veți fi mai relaxați, mai fericiți și veți consuma mâncarea cu placere și în mod controlat. Este un câștig din toate punctele de vedere. (Voi vorbi mai multe despre strategiile pentru a gestiona evenimentele speciale din viața de zi cu zi în Capitolul 10, *Viața cu un metabolism rapid*.)

Este un fel cu totul nou de a gândi și trăi, care o să vă placă la ne bunie. Reparați-vă metabolismul, și mai bine încă, reparați-l *consumând mâncare bună*, și nu va mai trebui niciodată să vă îngrijorați de numărul de calorii, de sentimentul de vinovătie, de apropierea vreunui eveniment special sau de orice altceva care are legătură cu mâncarea, pentru tot restul vieții. Așadar, pentru următoarele patru săptămâni, luați-vă înima în dinți și dați-i înainte, permitându-i acestui program să vă re aducă organismul pe calea cea bună.

PROFILUL UNUI OM DISPERAT SĂ SLĂBEASCĂ

Am avut odată un client, să-l numim Jack. Un bărbat foarte înalt, care căntărea cu vreo 45 de kilograme în plus. Voia să înceapă programul și să-l parcurgă de două ori, timp de două luni. Era desperat să slăbească deoarece compania lui de asigurări nu voia să-i aprobe o operație chirurgicală la genunchi până când nu slăbea cel puțin 18 kilograme. Asta se întâmpla într-o perioadă în care era extrem de ocupat la serviciu și constrâns de un număr foarte mare de sarcini. Î-am spus: „Jack, profită de această ocazie și mănâncă exact ceea ce îți recomandăm noi. Planul este simplu. Concentreză-te, nu te mai stresa și dă-i bătaie. Continuă și munca și vezi ce se întâmplă când ajungi la capăt.”

Două luni mai târziu, când Jack a verificat și a văzut că a slăbit 25 de kilograme, a devenit vizibil iritat: „Trebua să fie un calvar! Trebuia să-mi fie mereu foame! De ce n-am încercat asta înainte? Ce s-a întâmplat cu mine?”

Cu programul lui de lucru extrem de încărcat și cum avea nevoie desperată de operația chirurgicală, Jack nici măcar n-a avut timp să-și pună întrebări despre planul de slăbit. A fost furios că nimeni nu l-a sfătuil vreodată pur și simplu să-l permită metabolismului său să se vindece și să declanșeze astfel arderea grăsimii. Era furios că de atâtă amar de vreme avuse o relație disfuncțională cu mâncarea. Înainte să ajungă la mine, Jack își petrecuse ani întregi în agonie, postind și tăinand cure de slăbire drastice care i-au dat peste cap organismul și l-au făcut să se îngăse și mai rău. Acum a ajuns la greutatea pe care și-a propus-o, și-a operat și genunchiul și face alergări în nămol și tot felul de exerciții de fitness, care constituiau o adevărată provocare pentru el.

înainte. Chiar și acum se simte uneori frustrat că metabolismul lui a fost lent atât de mult timp, când un metabolism rapid era o opțiune care practic exista deja, dar necunoscută pentru el.

Mulți pacienți sunt așa, și asta mă întristează, dar sunt bucuroasă că îmi pot aduce contribuția în fiecare zi.

Reînدرăgoști-vă de alimente și permiteți-le să vă fie prietene, să vă hrănească și să vă ajute să descoperiți un nou mod de a mâncă.

ADEVĂRUL METABOLIC NR. 2: Mâncarea adevărată este ceva ce a fost odată viu și provine din pământ, din cer sau din apă

În viziunea mea, alimentele pe care le mâncăm trebuie să fie reale pentru a se putea numi mâncare. Mere, portocale, avocado, pui, cartofi dulci, carne de porc, creveți, migdale, mango. Iar chimicalele, îndulcitorii artificiali, coloranții artificiali, blocanții grăsimilor, conservanții, pesticidele, plasticul, diluanții, detergenții, erbicidele și insecticidele pur și simplu nu se pot considera mâncare.

Ați verificat vreodată la ce se folosesc unele dintre substanțele chimice găsite în mod obișnuit în „mâncarea” noastră? Ce este, de fapt, E420 sau E501? Ce rol au în corp aluminiul, benzoatul de sodiu, xilitolul, caragenanul și aspartamul? Citeam zilele trecute eticheta unui produs, iar al doilea ingredient era E110. N-am fost sigură dacă să coc, să fierb sau să frig, aşa că am hotărât să sar peste ingredientul acela la cină.

Multe dintre aceste chimicale au scopul de a adăuga culoare vopselurilor sau de a elimina petele din covoare, se folosesc la construcția naivelor sau a vestelor antiglonț. Nu sunt de mâncare! Prin urmare, n-ar trebui să fie consumate.

Folosiți-le să vă decorați casa și să construiți adăposturi nucleare, dar nu le puneți în gură. Asociația Medicilor din America a dat un nume acestor chimicale industriale găsite în alimente sau pulverizate pe ele: *obezogeni*. Acești obezogeni deregleză echilibrul hormonal normal și inhibă metabolismul lipidelor (grăsimilor). Practic, obezogenii vă

îngrașă! Din păcate, și în mod ironic, majoritatea alimentelor dietetice comercializate sunt încărcate de obezogeni.

Nu le mai mâncăți! Dacă simțiți încă nevoia să întrebați de ce și nu sunteți îngrijorați că acumularea acestor toxine vă va ucide într-o zi, atunci dați-mi voie să vă mai dau încă o temă de gândire.

ȘTIAȚI CĂ...

Ficatul descompune substanțele chimice și metabolizează grăsimea din mâncare, din fese și din colesterol. Alegeți voi cum vreți să-și petreacă ziua ficatul vostru: descompunând chimicalele pe care le mâncăți prefăcându-vă că sunt mâncare, sau arzând grăsimea de pe fese, burtă, bărbie și coapse?

PORTRETUL UNEI PERSOANE CARE ȚINEA DIETE NECONSUMÂND, DE FAPT, MÂNCARE

Am întâlnit-o pe Debi pentru că postul Extra TV avea o emisiune în care mi-au propus să remodelez corpul cuiva. Debi este tot ce se poate numi o americană tipică: lucrează ca psihopedagog special în învățământ, iar soțul ei este sergent în departamentul local de poliție. Au un fiu cu nevoi speciale și sunt foarte stresați. Pe deasupra, Debi încercase să slăbească de ani de zile. Cheltuise mii de dolari pe cure de slăbire dar, pentru că metabolismul ei încetinise, se infometă și, dacă reușea să slăbească un kilogram, spunea că este un miracol.

Mi s-a făcut foarte milă de Debi. Era o persoană minunată, cu o inimă bună, care pur și simplu nu putea să înțeleagă de ce nu putea fi sănătoasă. Era epuizată, ajunsese la capătul puterilor. Ce era chiar mai îngrijorător era că avea un nivel ridicat de colesterol și un istoric de boli de inimă în familie. Când am întâlnit-o, n-avea idee ce trebuia să gătească sau să mânânce, și nici măcar ce alimente erau bune pentru ea. Trăia doar din alimente fără grăsime, fără zahăr, de 100 de calorii, pline de conservanți! Când i-am arătat rețetele mele, m-a întrebat: „Dar fasolea nu îngrașă? N-am mai mâncat un mango de nu știu câți ani. și o lingură de unt de migdale n-are 200 de calorii!?”

Corpul ei plătise un preț mare pentru toți acești ani în care ținuse diete cu produse speciale pline de chimicale, deghidizate sub formă de mâncare. Lua medicamente pentru colesterol (ficatul descompune colesterolul; al ei era prea ocupat cu toate chimicalele ca să mai apuce să-și facă treaba) și se temea să nu facă un infarct și să-și lase copiii fără mamă. Ce rămănu are în secret frica aceasta?

Am pus-o pe Debi să țină *Dietă metabolismului rapid* și, în păsprezece zile, a măncat foarte multă mâncare și a slăbit 6 kilograme. Arăta cu zece ani mai tânără, iar doctorul i-a spus să nu mai ia medicamentele pentru colesterol – în doar două săptămâni!

Mâncarea adevărată este plină de substanțe nutritive și de fibre. Tot ce conține poate fi folosit într-un fel bun pentru corp. Nu mai trebuie filtrate chimicale, nu mai sunt conservanți care să blocheze absorbtia de substanțe nutritive, iar aditivii nu mai creează tot felul de reacții chimice bizare în corpul vostru.

Eu sunt nutriționistă. În fiecare zi primesc întrebări, telefoane, sms-uri și e-mailuri prin care sunt întrebată dacă e bine să se consume vreun aliment sau altul. Ca să fiu sinceră, spun da la aproape orice este mâncare adevărată. Dar, în calitate de nutriționistă, nu mă veți auzi niciodată încurajându-vă să consumați obezogeni.

Să consumăm mâncare adevărată și să reparăm metabolismul!

Cei cinci jucători principali și rolul lor în repararea metabolismului

Obună parte din educația mea s-a centrat în jurul conceputului de sănătate holistică, și multora dintre colegii mei le place să vorbească despre legătura dintre minte, corp și spirit. Ei spun că fără integrarea minții, corpului și spiritului, nu poți fi „întreg”. Asta sună foarte bine în teorie, presupun, dar nu înțeleg prea bine ce înseamnă. Cum se traduce asta în viața de zi cu zi?

Ca studentă la agricultură (studiile mele de agricultură iar se bagă-n seamă), mi-am formulat propria versiune a acestui concept. În loc de minte – corp – spirit, eu prefer creier – trup – hormoni. Nu sună la fel de drăguț, știu. E clar mai puțin spiritual. Dar mie mi se pare mai logic.

În primul rând: creierul, sau mintea, este esențial pentru starea de bine. Cum gândiți în legătură cu mâncarea? Cum vă hotărâți să vă creați o relație sănătoasă cu mâncarea? Ce alegeri faceți în viață, în mod conștient, în legătură cu sănătatea? Cum faceți față stresului? După cum am discutat în capitolul anterior, trebuie să aveți o minte sănătoasă dacă vreți să vă schimbați viață, relația cu mâncarea și paradaigma sănătății.

Următorul pe listă este trupul. Aveți nevoie de o structură puternică pentru a o duce bine – oase dense, mușchi puternici, sânge curat și piele fermă. Trebuie să acționați pentru a vă conserva și potența corpul fizic dacă vreți să vă simțiți sănătoși și puternici, dar și să ardeți, să creați și să stocați energie pentru nevoile voastre fizice autentice – cele ale trupului.

Nu în ultimul rând, hormonii sunt asemănători cu spiritul – nu-i putem vedea, dar au un impact foarte mare asupra a tot ceea ce facem, simțim și suntem.

Secretia de hormoni cauzează declanșarea tuturor fenomenelor din corpul nostru. Hormonii ne fac inima să bată și hotărăsc unde se depozitează și se eliberează energia în corp. Iar echilibrul hormonal joacă un rol imens în obținerea unui metabolism rapid.

Un alt aspect unic al hormonilor este felul în care reacționați la mediul înconjurător. De exemplu, dacă întâlniți un bărbat chipeș sau o femeie frumoasă, inima va începe să vă bată, iar dacă întâlniți un bărbat înfricoșător sau o femeie furioasă, veți simți un nod în gât. Acestea sunt interacțiunile dintre hormoni care semnalizează o idee percepță de creier și produc reacții fizioligice în corp. Noi vrem să controlăm câteva dintre interacțiunile hormonilor care vă afectează greutatea și sănătatea, astfel încât corpul să funcționeze la nivelul optim.

Pentru a avea o stare de bine, aveți nevoie ca toate trei – creier, trup și hormoni – să funcționeze în armonie perfectă.

În capitolul anterior am vorbit despre schimbarea perspectivei mentale, și cum să vă regândiți alimentația și curele de slăbire. Acum ne vom uita la celelalte părți componente, la trup și la hormoni. Știți cum gândiți, dar probabil nu știți cum funcționează ficatul, sau ce face glanda tiroidă, sau dacă vă sunt echilibrați hormonii. Acestea sunt însă informații pe care trebuie să le cunoașteți.

Corpul este asemenea unei case – sau a unui templu, ca să fim mai spirituali – și ar trebui să știți ce se petrece în interiorul acestei structuri atât de prețioase, mai ales în ceea ce privește modurile în care puteți face efectiv ceva ca să vă îmbunătățiți sănătatea și să obțineți un metabolism rapid. Să începem cu cei cinci jucători principali.

CEI CINCI JUCĂTORI PRINCIPALI

1. Ficatul
2. Glandele suprarenale
3. Glanda tiroidă
4. Glanda pituitară
5. Materia corpului: grăsimile albă, grăsimile brună și mușchi

CEI CINCI JUCĂTORI PRINCIPALI AI CORPULUI

E timpul să detaliem despre ce se întâmplă efectiv în interiorul corpului când aveți un metabolism lent. Nu vă îngrijorați; nu am de gând să vă ţin o lecție de anatomie. Există manuale imense care se ocupă de acest subiect. Însă, pe parcursul acestei cărți, voi spune, de exemplu: „Aceasta este mâncare bună pentru ficat” sau „Facem asta ca să sprijinim glandele suprarenale” sau „Gândiți-vă la toți receptorii de T3 care sunt activați când mâncați asta.” Și vreau să știți despre ce vorbesc. Vă voi ruga să aveți răbdare până vă voi dezvălu-i câteva dintre lucrurile descoperite de mine prin intermediul unor studii amănunțite.

Vreau să înțelegeți ce face exact corpul vostru, pentru ca împreună să putem vedea ce anume nu îi priește organismului. Rămâneți alături de mine până la capăt, participați activ în acest proces și, la finalul acestui capitol și sfârșitul acestei cărți, vă veți înțelege corpul mult mai bine. Veți deține toate instrumentele necesare pentru un corp sănătos, zvelt, care să funcționeze optim, aşa cum l-a hărăzit natura.

FICATUL

Ficatul este vital pentru menținerea tuturor sistemelor corporale în stare de funcționare. Se cunosc peste 600 de procese metabolice care au loc în ficat și, de fapt fiecare substanță nutritivă, fiecare hormon, fiecare substanță chimică trebuie să fie transformați sau activați de ficat. Este calul de bătaie al organismului, fără de care v-ați da duhul.

Ficatul creează fieră, o substanță cu nume urât, dar foarte importantă, care descompune grăsimile (și nitrizii și nitrații din mezuluri și salamuri). Hormonii sunt secretați din glande în tot corpul, dar ficatul este cel care descompune hormonii și-i face să fie activi din punct de vedere biologic, ca să poată lucra pentru voi. Odată ce ați înșurubat becul, el este cel care pornește curentul.

Ficatul influențează echilibrul de electrolizi, procesele inflamatorii, deshidratarea, balonarea și retenția de apă. Acționează și ca filtru pentru sângele care traversează tractul digestiv. Face conversia vitaminelor B în coenzime și metabolizează substanțele nutritive, cum ar fi proteinele, lipidele și carbohidrații.

Ficatul produce și carnitină, care ia grăsimea și o conduce la mitocondrii – micile centrale electrice ale corpului sau, după cum mai sunt numite, convertoarele de grăsime. Cantitatea de carnitină din sistem dictează câtă grăsime poate fi livrată și topită. Această simplă relație dintre ficat și mitocondrii poate influența până la 90% din arderea grăsimilor din organism, dictând astfel funcționarea metabolismului. Cu cât mai rapid și mai eficient produceți carnitină în ficat, cu atât mai rapid și mai eficient vă va fi metabolismul.

Mâncarea pe care o mâncăți trebuie să vă hrănească ficatul, nu să-l taxeze. Dacă nu vă hrăniți ficatul în mod corect și frecvent pentru a-l stimula să ajungă la funcționarea sa cea mai eficientă, totul va fi derăglat. Pentru că ficatul este atât de strâns legat de metabolism, este unul dintre organele cele mai importante de care ne vom ocupa în Dieta metabolismului rapid.

GLANDELE SUPRARENALE

Glandele suprarenale sunt niște glande mici care se află deasupra rinichilor, în zona șalelor și secretă hormoni care ajustează răspunsul corpului la toate tipurile de stres: fizic, emoțional, de mediu și mental. Suprarenalele sunt răspunzătoare pentru hormonii care permit corpului să se adapteze în mod funcțional sau nefuncțional la schimbările de situație. Acești hormoni determină cum accesați combustibilul din corp și ce faceți cu el sau cu mâncarea pe care o consumați. O depozitați sub formă de grăsime? Sau o ardeți ca energie?

Să presupunem că trebuie să stați treji toată noaptea, ca să trimiteți modificările unei lucrări înapoi la editor. Continuați să vă hrăniți la fiecare trei ore, alimentându-vă corpul, hormonii, și creierul, sau nu mai mâncăți după ora 18:00? Asta ați face în mod normal, chiar dacă nu dormiți. Răspuns: când sunteți treji și munciți, trebuie să continuați să mâncăți. Altfel, vă veți lăsa corpul fără combustibil, și atunci va începe să credă că va muri de foame și, fără să vă dați seama, metabolismul se va lenevi.

Cățiva dintre hormonii specifici metabolismului secretați de glandele suprarenale sunt: cortizonul, adrenalina, aldosteronul și epinefrina. Ei sunt secretați ca răspuns la stres și/sau plăcere. Factorii generatori de stres pot fi majori, ca de exemplu un accident de mașină, sau minori,

cum ar fi faptul că ați sărit peste o masă. Glandele suprarenale răspund la stresul acut al unui dezastru în același fel în care răspund la stresul cronic al unei relații disfuncționale, la un mediu neplăcut de muncă sau la o situație dificilă de familie.

Secreția acestor hormoni de stres regleză eliberarea de glucoză sau zahăr din celulele țesutului muscular sau ale ficatului, fie pentru a stimula, fie pentru a încetini metabolismul corpului. Asta înseamnă că acest proces este nutritivo-dependent, adică depinde de mâncarea pe o consumații sau nu. Când sunteți stresați, creșterea de hormoni pe care o resimțiți va fi influențată de ceea ce ați mâncat. Dacă vă hrăniți corpul în perioadele de stres cu alimentele corecte, atunci nu veți depozita atât de multe grăsimi, ci le veți arde.

Ca să explic mai simplu, stresul ne extrage substanțele nutritive din corp din locurile unde nu ne permită să le pierdem (spre exemplu, mușchii). Dacă mâncăți o hrană sănătoasă, bogată în substanțe nutritive, corpul nu va mai trebui să recurgă la aceste tactică. Veți putea să faceți față stresului. Dacă însă nu mâncăți îndeajuns sau suficiente alimente corecte, metabolismul va încetini, din cauza lanțului complex de reacții chimice. Dacă mâncăți alimentele corecte la orele corecte, vă veți hrăni glandele suprarenale și, astfel, acestea vor supraviețui unei situații stresante fără să provoace încetinirea metabolismului.

Epuizarea glandelor suprarenale apare când corpul s-a aflat într-o stare de stres semnificativ o perioadă îndelungată de timp. Asta se întâmplă deoarece el secretă în mod cronic hormonii de stres care ar trebui să fie păstrați pentru situații cu adevărat de criză. Știți senzația aceea de salt pe loc pe care o aveți când tresăriți sau când sunteți spărați? Aceea e o eliberare bruscă de hormoni de luptă sau fugă. Eu prefer să-i consider pe aceștia sacri. Ar trebui păstrați doar pentru situațiile de urgență adevărate, dar foarte mulți oameni trăiesc și supraviețuiesc din energia acestor hormoni, zi de zi. Nu aşa trebuie să funcționeze corpurile noastre! Când hormonii de stres sunt activați încontinuu, corpul este constant într-o stare de criză. Una dintre urmări este că hormonii încetinesc arderea combustibilului pentru că organismul nu întrevede niciun sfârșit al cererilor epuizante. Epuizarea glandelor suprarenale

este o problemă pe care o văd tot mai des în clinica mea. Situația este exacerbată și de scăderea calității mâncării și creșterea nivelului de substanțe chimice din mediu. De aceea, este vital să vă hrăniți cu mâncare curată (adică integral organică) pe cât de mult puteți. Glandele voastre suprarenale vă vor mulțumi.

Păstrați-vă glandele suprarenale în stare bună! Alinați-le cu această dietă și cu o igienă psihică adecvată.

PASTILA DE ȘTIINȚĂ

Să privim mai îndeaproape ce se întâmplă în organism când ne simțim stresăți. În primul rând, hipotalamusul (o glandă din creier de mărimea unei migdale) stimulează glanda pituitară (o glandă de mărimea unui bob de mazăre aflată la baza craniului) să secrete un hormon numit ACTH. ACTH-ul stimulează glandele suprarenale (micuțele aflate în șale, chiar deasupra rinichilor) să producă cortizon. Mă urmăriți? Cortizonul, la rândul lui, stimulează hipotalamusul, o parte a creierului, pentru a-i transmite glandei pituitare, altă parte a creierului, să încetinească producția de TSH (hormon care stimulează tiroida).

TSH-ul reduce producția de alți hormoni tiroidieni de ardere a grăsimilor T3, ceea ce cauzează formarea excesivă de hormoni de depozitare de grăsimi rT3, care încetinesc metabolismul. În absența unei alimentații corecte, acest proces cauzează glandele suprarenale să stimuleze producția unui alt hormon, aldosteronul, ca să descompună țesutul muscular pe post de combustibil (sub formă de glucoză depozitată ca glicogen), și apoi să acționeze împreună cu rT3 pentru a converti în mod agresiv glucoza în grăsimi, aceasta din urmă fiind mai apoi depozitată. Asta nu e o veste bună pentru eforturile noastre de a slăbi și de a ne simți bine.

Dacă aveți o cantitate mare de aminoacizi (spre exemplu, taurină) din proteine, cât și minerale precum iodul, zaharuri complexe și o funcționare sănătoasă a enzimelor ficatului (care este dependentă de substanțele nutritive din mâncare), atunci, în loc să-și consume ca un canibal propriul mușchi, pe post de combustibil de criză, corpul va menține un răspuns sănătos de secreție de cortizon. Asta va face ca T4 să fie convertit în T3, hormonul de ardere de grăsimi, activ din punct de vedere biologic, agresiv din punct de vedere metabolic, în loc de plăticosul rT3 care vă provoacă atâtea probleme dacă îl produceți în exces. Corpul va acționa ca o mașină dură și zveltă de luptă, în loc de zăpăcea la panicată de depozitare a grăsimii pentru o luptă sau fugă viitoare.

GLANDA TIROIDĂ

Glanda tiroidă este un superstar metabolic! Este o glandă în formă de fluture localizată în centrul gâtului și, deși știu că amestec metaforele aici, cred că este furnalul corpului. Glanda pituitară din creier (despre care vom discuta în amănunt în partea următoare a cărții) este ca un termostat, iar hipotalamusul din creier este precum controlorul termostatului. Glanda tiroidă, în schimb, este furnalul, iar hormonii pe care-i produce, cum sunt T3 și T4, sunt căldura. Când se face prea fierbinți, reglajul termostatului trebuie coborât, și, când se face prea rece, termostatul trebuie ridicat. Dacă oricare dintre aceste trei mecanisme nu funcționează cum trebuie, atunci temperatura corpului – o reflectare directă a metabolismului, sau rata la care corpul arde energie – nu va fi nici ea bună. Casa va fi ori prea caldă, ori prea rece.

Glanda tiroidă îndeplinește multe activități care țin de metabolism, inclusiv extragerea de iod din mâncare pentru producerea hormonilor tiroidieni T3 și T4. T3 și T4 sunt transportați prin sânge și influențează metabolismul prin convertirea oxigenului și a caloriilor în energie. Asta e grozav! Exact asta vrem – un furnal eficient alimentat de mâncare, care să ne încălzească locuința, pentru a fi caldă și confortabilă. T3 este supereroul metabolismului rapid. T3 posedă de aproximativ patru ori mai multă putere hormonală metabolică decât T4.

Dar glanda tiroidă are și o latură negativă – un hormon numit inversul lui T3, sau T3-ul inversat (rT3). Vi l-am prezentat pe rT3 în capitolul anterior, dar aduc vorba din nou de el pentru că e atât de important în procesul de reparare a metabolismului. rT3 este precum oaia neagră a familiei care apare la masa de Crăciun, dar nu se poartă bine și, inevitabil, distrugе distractiја tuturor. Este un hormon tiroidian diform care nu e foarte eficient în stimularea metabolismului, și de fapt, blochează funcționarea sănătoasă a lui T3. rT3 nu vrea să vă strice viața și planurile pentru blugii aceia strâmti. În realitate, este un mecanism inteligent care are scopul să prevină infometarea. Problema e că, dacă țineți o cură de slabire, știți că nu veți muri, de fapt, de foame (chiar dacă unele diete dau această impresie), dar corpul vostru nu deține această informație.

În situațiile în care traversați perioade de stres cronic, sunteți bolnavi sau privați de hrană, rT3 reacționează la alarma dată de corpul

vostru. rT3 este semnalizat să blocheze receptorii de T3 și să intervină pentru ca T3 să nu poată să-și facă treaba. rT3 aruncă, practic, o găleată mare plină cu apă peste focul vostru metabolic, într-un efort panicat să vă economisească rezervele de grăsimi, pentru a nu muri de ceea ce în mod evident nu poate fi decât un eveniment catastrofic sau o foame. Rezultatul este acela că organismul oprește arderile și începe să stocheze provizii. Uneori, apar niște dezechilibre grave în corp, cum ar fi: tiroidita Hashimoto, boala Basedow-Graves, sau tulburarea produsă de o enzimă – peroxidaza tiroidiană – care atacă glanda tiroidă. Aceste boli tiroidiene sunt deseori nedagnosticate și pot fi cauza principală a metabolismului lent.

Dieta metabolismului rapid este proiectată astfel încât să îngrijească și să provoace producția corectă de hormoni tiroidieni. Dar, pentru că e posibil ca ceva să fie în neregulă cu glanda tiroidă, recomand să vă faceți analize de sânge ca să vă asigurați că glanda tiroidă funcționează corect. Multe cărți de sănătate pentru femei vorbesc despre glanda tiroidă pentru că hipotiroidismul este o problemă deseori nedagnosticată care poate cauza un metabolism lent, îngrășare, căderea părului, unghii casante, constipație, dureri de cap și oboseală cronică. Eu recomand întotdeauna pacienților mei să-și facă un test al glandei tiroide (voi enumera aceste teste la sfârșitul capitolului).

GLANDA PITUITARĂ

Am adus vorba mai devreme despre glanda pituitară, dar a venit vremea să-i acordăm mai multă atenție. Eu consider că glanda pituitară este termostatul corpului. Ea secretă hormoni care regleză sau ajustează acțiunile multor altor hormoni din corp.

De exemplu, glanda pituitară stimulează glanda tiroidă să-și secrete hormonii cu ajutorul hormonului ce stimulează tiroida, numit TSH. Dacă nivelul de TSH este ridicat, înseamnă că tiroida are nevoie de multă motivație și efort ca să-și îndeplinească sarcinile (hipotiroidism). Imaginați-vă glanda pituitară urlând către tiroidă: *Mișcă-te odată, le-neșo! Mișcă-te sau îți arăt eu ție!*

Dacă nivelul de TSH este normal, atunci glanda pituitară nu trebuie decât să spună pe un ton normal: *E bine, ține-o tot aşa!* Dacă nivelul de TSH este foarte scăzut, atunci glanda tiroidă este probabil exagerat de

activă (hipertiroidism), și glanda pituitară nu face decât să șoptească. Bineînțeles, după cum am explicat mai înainte, dacă glanda tiroidă produce mult rT3, care provoacă depozitarea grăsimii, glanda pituitară poate percepe asta ca fiind o prezență abundantă de hormoni tiroidieni, aşa că nu face decât să șoptească, deși ar trebui să urle. Din acest motiv, un test normal de tiroidă nu indică neapărat o funcționare optimă a glandei tiroide, pentru că nu va face deosebire între rT3-ul și T3-ul care alimentează furnalul.

Glanda pituitară regleză de asemenea și producția de hormoni sexuali, cum ar fi estrogenul, progesteronul, testosteronul și DHEA. Reglarea acestora, cât și a hormonilor glandelor suprarenale, este esențială pentru sănătatea corpului și pentru viteza metabolismului. Așadar, glanda pituitară nu este doar termostatul furnalului, ci și centrul de control pentru enormul ecosistem alcătuit din hormoni.

MATERIA CORPULUI

Ultimul jucător-cheie care influențează direct metabolismul este *materia corpului* – aşa numesc eu grăsimea, oasele, țesutul conjunctiv și țesutul muscular din corp. Corpul depozitează majoritatea combustibilului de rezervă, fie în mușchi, fie în grăsime. Deoarece mușchii se contractă, se relaxează, pulsează, împing și trag în mod constant, au nevoie de foarte mult combustibil pentru a fi modelați și menținuți. De aceea, se spune că mușchii consumă mai multe calorii sau energie decât grăsimea. Grăsimea doar stă acolo. Ați văzut-o vreodată să facă altceva decât să se reverse flască peste talie sau să tremure pe coapse? Grăsimea nu face de fapt prea multe în afară de a conține combustibil și, prin urmare, este nevoie de foarte puțin combustibil sau calorii ca să o mențină. (Nu uitați, dacă nu mâncați ca să oferiți niște combustibil din afară, corpul va începe efectiv să desfacă țesutul muscular și să depoziteze chiar și o parte din acel combustibil sub formă de grăsime în exces!).

Există două tipuri principale de grăsime în corp: grăsime albă și grăsime brună. Decenii întregi, oamenii de știință au crezut că grăsimea brună nu e prezentă și importantă decât la bebeluși și la copiii foarte mici, ca să le țină de cald și să le mențină constantă temperatura corpului. Acum se crede că deși există în cantități foarte mici la adulți,

grăsimea brună joacă un rol crucial în reglarea zaharurilor din corp și în procesele metabolice. Grăsimea brună este brună pentru că este bogată în mitocondrii (vă amintiți de acele părți mici din celulă care ard combustibilul și produc energie?).

Cu cât sunteți mai supraponderali, cu atât mai puțină grăsime brună veți avea, dar veți avea în schimb depozite de grăsime albă (grăsimea aceea care nu vă place când tremură). Aceasta este pur și simplu ca o glumă sinistră a corpului, pentru că grăsimea brună arde combustibilul de nouă ori mai rapid decât grăsimea albă. Și, atunci, de ce pare corpul atât de îndrăgostit de grăsimea albă, pe care o acumulează ca un zgârcit obsedat? Pentru că organismul crede că s-ar putea să aibă nevoie de rezervele de combustibil mai târziu! (Mulțumesc pentru nimic, cure de slăbire exagerate!) Rolul principal al grăsimii albe este să fie rezervă de combustibil pe termen lung, și corpul va face un efort herculean ca să se țină de ea, în caz că dă peste el dezastrul.

Grăsimea albă nu este complet nocivă. De fapt, aveti nevoie de ea și servește un rol foarte important. Grăsimea albă este grăsimea pe care o găsim sub piele (grăsimea subcutanată) și în jurul organelor (grăsimea viscerală). Ea are scopul de a menține constantă temperatura corpului, de a proteja organele și de a acționa pe post de depozit energetic pentru nevoi viitoare. Grăsimea albă secretă și niște hormoni și regleză producția altora, iar acești hormoni comunică direct cu glandele suprarenale, cu glanda pituitară și cu hipotalamusul.

Cu toate acestea, când metabolismul încetinește, corpul intră într-o stare de producere exagerată de grăsime albă, acumulând grăsime aşa cum unii oameni acumulează gramezi uluitoare de ziare, pantofi, corespondență sau pisici. Efectiv, poți fi îngropat de viu în toată energia asta economisită sub formă de grăsime albă sufocantă.

Grăsimea brună, pe de altă parte, este o grăsime termogenă, de furnal. Spre deosebire de cea albă, în loc să stocheze energie, grăsimea brună pare să prefere să o ardă cu totul. Ea ajută, de asemenea, la stimularea metabolismului încălzind corpul, crescând viteza săngelui și înlesnind transportul substanțelor nutritive la grăsimea albă. Grăsimea brună ajută la reglarea colesterolului și a trigliceridelor, transportă deșeurile la intestin pentru eliminare, sintetizează proteinele și stochează și metabolizează acizii grași folosiți pentru energie. Grăsimea

brună metabolizează și stochează și carbohidrații, depozitându-i sub formă de glucoză pentru globulele roșii și creier.

În mod interesant, la adulți, grăsimea brună este localizată doar sub omoplați, în jurul gâtului și sub claviculă. Acestea sunt locurile unde și eu, și mulți dintre clienții mei resimțим stresul. Hormonii de stres afectează direct activitatea grăsimii brune. Grăsimea brună poate fi prietenă voastră cea mai bună când vreți să vă amplificați metabolismul deoarece, prin activitatea sa hormonală, eliberează o tonă de energie din mâncare. Grăsimea brună pare, de asemenea, să fie activată de frig, în timp ce eliberarea de energie stocată în grăsimea albă pare să fie stimulată de căldură. Atât arderea de energie din grăsimea brună, cât și eliberarea de energie din grăsimea albă sunt sprijinite de funcționarea sănătoasă a glandei tiroide.

Să recapitulăm pentru un moment cei cinci jucători principali, pentru că ei sunt cheia folosirii alimentației pentru remodelarea corporală pe care ne-o dorim. Hrănirea ficatului, reglarea suprarenalelor, maximizarea funcțiilor glandelor pituitară și tiroidă, precum și ajustarea echilibrului grăsimilor – toate acestea stau la baza *Dietei metabolismului rapid*.

Schimbarea felului în care mâncăți va mobiliza și facilită reacția hormonală sănătoasă la stres, va accelera metabolismul și va maximiza distribuția eficientă și echilibrată a grăsimilor, a apelor și a mușchilor în corp. În foarte scurt timp, veți putea să vă minunați de puterea uluitoare a mâncării, doar privindu-vă în oglindă!

ROLUL DOCTORULUI ÎN ACCELERAREA METABOLISMULUI

„Cum îmi pot da seama dacă am sau nu un metabolism lent?”

Aceasta este una dintre întrebările cele mai frecvente pe care le primesc, și motivul principal pentru care le recomand pacienților mei să-și facă niște analize generale înainte să înceapă Dieta metabolismului rapid, ca să vadă exact cât de dezechilibrat le este organismul. Nu este necesar să vă faceți analize pentru a putea beneficia de Dieta metabolismului rapid, dar ele vă pot ajuta să înțelegeți exact în ce stadiu sunteți și cât de departe trebuie să ajungeți.

Recomand aceste analize de laborator cu o precizare: ele nu sunt decât o privire prin fereastră „casei” – corpul vostru. Imagineați-vă că vreți să vă cumpărați o casă nouă. Într-o zi, veДЕti o casă frumoasă și vă întrebăți dacă ar trebui să sunați agentul de imobiliare pentru o vizionare. Înainte să vă obosiți să dați telefon, poate vă strecuраtî în curte și aruncați o privire înăuntru, prin geam. VeДЕti o cameră de zi frumoasă, cu tavanul în formă de cupolă, podele parchetate și multă lumină. Grozav! Dar asta nu înseamnă că aveți o privire de ansamblu asupra casei! Poate că la etaj e un dezastru, cu niște vagabonzi care se adăpostesc acolo, șobolani, sau graffiti pe pereti. Sau poate că partea de la etaj este în stare perfectă. Nu aveți de unde să știți, pentru că nu puteți vedea tot. Nu puteți afla totul despre sănătatea voastră din analizele de laborator, dar puteți căpăta cel puțin o imagine preliminară.

De asemenea, nu uitati că deși analizele pot arăta grozav, dar voi nu vă simțiți bine, sunteți supraponderali și aveți un regim alimentar nesănătos, înseamnă că organismul se străduiește să îndeplinească sarcina foarte dificilă de a menține structura chimică normală în circumstanțe potrivnice. Am avut pacienți care au venit, mi-au arătat analizele și mi-au spus: „Uite, totul e normal. Sunt bine! Doctorul m-a trimis acasă.” Și nu mă pot abține să nu le răspund: „Privește-te! Nu ești bine! Privește-te cu atenție!”

E atât de frustrant când ești supraponderal și doctorul îți spune: „Rezultatele sunt grozave, ești bine; ne vedem la anul.” Alți pacienți mi-au relatat cât de tare îi înfurie chestia asta. „Te-ai uitat la mine?” spuneau, vizibil exasperați. „Nu mă vezi? Am simptome de tulburare metabolică!” Și așa și era. Așa că amintiți-vă: analizele de laborator sunt doar un indiciu, dar nu sunt totul, pentru că nu e nevoie de o boală vizibilă ca să aveți un metabolism lent. De asemenea, e posibil să aveți simptome clare și să vă încadrați totuși în limitele „normale”. Puteți avea analize perfecte și un metabolism distrus.

Dacă aveți de slăbit mai mult de 4,5 kilograme, atunci metabolismul nu funcționează așa cum ar trebui.

Păi, și-atunci, de ce să vă mai obosiți să vă faceți analizele? Răspunsul constă în faptul că analizele de bază pot să vă tragă un semnal de alarmă în legătură cu probleme de sănătate despre care poate că nu știți nimic, sau pot să vă spună că sunteți, de fapt, într-o stare destul de

bună și că nu aveți nevoie decât de un mic impuls. Analizele de laborator nu sunt imaginea completă, dar vă pot oferi, și vouă și doctorilor voștri, niște indicii folositoare.

Și, dacă tot vorbim de doctori, e momentul să intrați într-un parteneriat cu un doctor care e receptiv la eforturile de a slăbi și de a vă accelera metabolismul, asta dacă nu aveți deja unul. Există doctori foarte buni. În cabinetul unde îmi ofer serviciile, beneficiez de privilegiul de a lucra zilnic cu cei mai minunați medici și am acces la un laborator chiar în incinta clinicii. Desigur, lucrurile nu funcționează peste tot aşa. Dacă doctorul nu vrea să vă facă analizele, spuneți-i că nutriționista voastră a recomandat asta. Unele laboratoare fac analize și fără trimitere de la doctor, aşadar o variantă în plus la îndemână, dacă vă este facilă. Niciodată dintre analizele pe care le voi menționa în cele ce urmează nu sunt deosebit de scumpe sau ieșite din comun.

CONSTRUIREA UNEI ECHIPE

Când am început să lucrez în domeniul produselor naturiste, nutriția era considerată încă „medicină alternativă” și am observat o mentalitate foarte clară de concurențialitate și atitudine „noi versus voi”, de ambele părți – atât de la cei care practică medicina holistică, cât și de la practicienii medicinei tradiționale. N-am fost niciodată de acord cu o astfel de gândire, însă din fericire văd că situația a început să se schimbe. Din ce în ce mai mulți doctori care professează în domeniul medicinei convenționale sunt deschiși față de metodele holistice, și tot mai mulți practicanți ai metodelor holistice intră în parteneriate cu doctorii de medicină convențională în interesul pacienților lor.

Am fost întotdeauna de părere că toată lumea ar putea conlucra în efortul de a conduce cîlenții pe drumul către sănătate. Unul dintre mentorii mei, dr. Jackie Fields, îmi spunea: „Este în interesul pacientului să aibă un spital cu toate ferestrele deschise.” Ceea ce voia să spună era că dacă nu primești răspunsuri în aria ta de expertiză, poți găsi în altă parte. Creați-vă o echipă de îngrijire care să vă sprijine în efortul de însănătoșire, în cel de a avea un metabolism rapid, o alimentație adecvată și o viață fără stres. Voi sunteți căpitani echipei. Hai, echipal!

În afara rezultatelor anormale, când mă uit peste analizele de sânge, verific în principal datele care să-mi confirme starea de funcționare a metabolismului, deoarece ele sunt cele care indică un metabolism rapid

sau lent; celealte valori sunt, de obicei, foarte generalizate. Dacă știți să vă intrepretați analizele, veți putea să vă dați seama dacă aveți structura chimică a unei persoane cu metabolism lent sau a unei persoane cu metabolism rapid, sau dacă sunteți undeva pe la mijloc.

Nu uitați că nu sunt doctor, deci opinia mea despre ce anume indică un metabolism rapid s-ar putea să difere de ceea ce vă spune doctorul. Cu toate acestea, nu sunt nici o persoană oarecare care vă spune să-l deranjați pe doctor pentru a vă face niște analize inutile. Acestea sunt indiciile pe care le folosesc cu pacienții mei, iar majoritatea dintre ei sunt trimiși la mine de către doctori. Le cer mereu pacienților aceste rezultate de laborator și doctorii deseori îmi cer părterea asupra rezultatelor analizelor pentru că eu mă uit dincolo de „normal”, la rezultatele care indică un metabolism ideal, în special când scopul este o slăbire sănătoasă.

Acestea sunt analizele pe care aş vrea să-i rugați pe doctori să vi le facă:

GLANDA TIROIDĂ: Rugați-vă doctorul să vă testeze nivelurile de TSH, T3, T4 și rT3. Nu uitați de inversul lui T3 (rT3), pentru că el nu face parte întotdeauna din analiza tipică a glandei tiroide. Aceste cifre pot scoate la iveală unele probleme ale glandei tiroide pe care le-ați putea avea, dar sunt și câteva investigații adiționale pe care ați putea să le cereți dacă sunteți îngrijorați că ați putea avea bolile Hashimoto sau Graves, investigații precum TPO sau Autoanticorpi tiroidieni. Dacă acestea indică ceva în neregulă, aveți astfel șansa de a afla mai multe despre sănătatea generală și despre cât de esențial este să vă îngrijiți corpul și metabolismul. Dacă aveți un metabolism rapid, atunci rezultatele ar trebui să arate așa; acesta este dezideratul:

STRUCTURA CHIMICĂ A CORPULUI

TIROIDA

TSH	0,4 – 4,5 mIU/l	< 1,0 mIU/l
T3	2,3 – 4,2 pg/ml	3,0 – 4,2 pg/ml
T4	0,7 – 2,0	1,5 – 2,0
rT3	90 – 350 pg/ml	≤ 120 pg/ml

LIPIDE

Colesterol	125 – 200 mg/dl	165 – 185 mg/dl
Trigliceride	< 150 mg/dl	75 – 100 mg/dl
HDL (colesterolul „bun”)	> 46 mg/dl	≥ 70 mg/dl
LDL (colesterolul „rău”)	< 130 mg/dl	≤ 100 mg/dl

ZAHARURI

Hemoglobină A1C	< 6,0	< 5,4
Glicemia înainte de masă	65 – 99 mg/dl	75 – 85 mg/dl

HORMONI ACCESORII

Cortizol	5 – 23 mcg/dl	8 – 14 mcg/dl
Leptină	18	10 – 12

LECȚIE DESPRE LEPTINĂ

Leptina este un hormon care promovează depozitarea grăsimii albe, și este în mod tipic stimulată de producția de celule adipoase, creând un cerc vicios de producție de grăsimi. De fapt, leptina blochează receptorii hormonilor sexuali, inclusiv estrogenul, progesteronul și testosteronul. Când se întâmplă asta, corpul începe să depoziteze hormonii în loc să-i folosească, și asta încurajează depozitarea grăsimii. De exemplu, când corpul depozitează estrogen, vă balonați și vă îngrijați agresiv. Înainte de a duce vitele la abator, acestora li se face o injecție cu estrogen, care provoacă îngrășarea rapidă și retenția de apă. Pentru oameni, stresul, săritul peste micul dejun și fluctuațiile de hormoni care apar în timpul sarcinii, a menopauzel sau chiar a andropauzei (menopauza masculină) sunt cauzele cele mai comune pentru creșterea nivelului de leptină. Câteva dintre acestea nu sunt deloc sub controlul nostru, așa că trebuie să facem tot ce ne stă în putință să ne păstrăm hormonii echilibrați de glanda pituitară, convertiți metabolic de ficat și disponibili pentru construirea de mușchi, în loc de depozitare sub formă de grăsimi.

Vrem, de asemenea, să ne alinăm glandele suprarenale folosind mâncarea pe post de combustibil. și acesta este exact scopul *Dietei metabolismului rapid*. Să controlăm tot ce putem, să creăm un mediu care să susțină un metabolism rapid și să vindecăm dezechilibrele acumulate. Cel puțin puteți să vă controlați micul dejun deci... mâncați-l!

ESTROGENUL: (Doar la femei). Cred că este o idee bună să vă testați nivelul de estrogen la orice vîrstă. Dacă sunteți la premenopauză, perioada de zece ani de dinainte de menopauză, nivelurile de estrogen pot să dezvăluie dacă aveți simptome cauzate de un dezechilibru hormonal. Înainte de această perioadă, este o idee bună să vă faceți o analiză pentru a avea o citire de bază, ca să știți dacă va apărea undezechilibru mai târziu. În mod ideal, ne uităm la trei forme diferite de estrogen: estradiol, estriol și estronă. Estradiolul este cel pe care îl monitorizează majoritatea doctorilor. Când vine vorba de îngrășare excesivă în zona taliei sau la femeile aflate la postmenopauză, mă uit la estronă, deoarece producerea de estronă nu este limitată doar la ovare. Ea poate fi stimulată de celulele adipioase și de glandele suprarenale și poate avea legătură cu îngrășarea pe sistem nervos.

Există multe teorii despre care ar trebui să fie nivelurile ideale ale acestor trei estrogeni. În ceea ce privește metabolismul, eu vreau să mă asigur că toate trei cad între limitele „normale”, și că niciunul nu ieșit de sub control. Dacă sunteți la ciclu, încercați pe cât posibil să vă faceți testul cât mai aproape de a treia zi a ciclului menstrual. Aceasta este unul dintre momentele cele mai bune pentru a obține o imagine corectă a hormonilor.

TESTOSTERONUL: (Doar la bărbați). Limitele normale se situează între 200 și 800, dar la bărbații cu metabolism rapid se pot înregistra rezultate chiar și de 800 până la 1200. Mie-mi place să văd rezultate de peste 600. Dacă vă știți rezultatele aveți șansa de a avea o imagine clară a stării voastre actuale de sănătate și de a face ceva să-o influențați – și ceea ce puteți face este să mâncați. Dieta metabolismului rapid are scopul de a oferi combustibilul necesar pentru un corp sănătos. Mâncarea este medicamentul.

Când rezultatele analizelor sunt proaste, când metabolismul e su-primat, primul pas este să schimbați dieta! Puteți să bateți un cal până ajunge la linia de sosire, sau puteți să-l hrăniți, să-l antrenați și să-l îngrijiți. Amândouă scenariile pot rezulta într-o cursă câștigată, dar dacă vă bateți calul prea mult, va ceda, va încetini și se va prăbuși – exact când aveți cea mai mare nevoie să câștige.

Nu există garanții în viață sau în sănătate, dar cu cât vă îngrijiți mai mult, cu cât mai sănătos vă este metabolismul, cu atât mai capabile vor fi sistemele corpului să detoxifice, să elimine, să ardă grăsimea, să mențină o greutate corporală sănătoasă, să găsească un echilibru hormonal sănătos și să prevină bolile.

Hrăniți-vă și înfloriți! Asta îmi doresc pentru voi. Totul începe cu un metabolism sănătos, care funcționează în mod optim. Sunteți gata să începeți să-l explorați?

Partea a II-a

Cum funcționează programul

Eliminarea (Etapa 1), arderea (Etapa 2) și accelerarea (Etapa 3): trei faze deosebite, o săptămână în forță!

Acum știți ce se poate întâmpla când țineți cure de slăbire în mod compulsiv sau consumați alimente cu prea puține substanțe nutritive. Așadar, care e pasul următor? Ce e de făcut?

Când metabolismul devine disfuncțional, are nevoie de echivalentul unui antrenor personal pentru a ajunge iar în formă – cineva care să ia materiile prime ale corpului și să le modeleze în forma corporală pe care o visați. Considerați-mă pe mine acest antrenor, iar Dieta metabolismului rapid va fi ghidul vostru de antrenament încrucișat.

Ce înseamnă asta? Dacă faceți un singur fel de exercițiu fizic, cum ar fi alergatul sau bicicleta eliptică, corpul vostru se obișnuiește cu acel exercițiu și nu mai dă randament. Vă plafonați. Folosiți aceiași mușchi în același fel în fiecare zi și neglijați ceilalți mușchi din corp. În același fel în care antrenamentul încrucișat trezește organismul, întrerupând rutina și menținându-vă corpul alert, Dieta metabolismului rapid vă trezește metabolismul întrerupând rutina alimentară în felul următor:

1. Vă inundă corpul cu substanțele nutritive vitale de care aveți nevoie, dar niciodată mai mult de două sau trei zile la rând în același fel.
2. Cere corpului să îndeplinească o sarcină dificilă, dar niciodată mai mult de două sau trei zile la rând.

Această strategie vă menține corpul în acțiune, expectativă și ajutat, inversând modelele biochimice care v-au încetinit metabolismul. Este alarma internă a corpului care va provoca un proces de ardere a caloriilor și grăsimilor mai intens ca oricând.

Antrenarea încrucișată a metabolismului înseamnă și inversarea hărților meselor (vezi aflu în curând despre acestea), astfel ca noul program să nu devină niciodată o rutină sau să vă plăcăsească. Două zile veți mâncă într-un fel, două zile veți mâncă altfel și apoi trei zile veți mâncă o combinație cu totul nouă de substanțe nutritive specifice. Asta vă va stimula metabolismul, făcându-l să rămână interesat, și chiar funcționează!

Nu e niciun truc la mijloc. Pur și simplu, aşa funcționează natura. Se aplică un principiu de bază al fizicii: un corp în repaus tinde să rămână în repaus până când asupra sa acționează o altă forță care să-l facă să se miște. Un corp în mișcare tinde să rămână în mișcare până când asupra sa acționează o altă forță care să-l oprească. Se aplică și în cazul metabolismului. Odată ce vă îndemnați metabolismul să se pună în mișcare, este mai ușor să-l mențineți în mișcare. Luați calul de căpăstru și plimbăți-l în jurul țarcului ca să-l puteți face să se urce în camion.

Acum, nu mai trebuie decât să învățați cum să-l mânați.

DIETA METABOLISMULUI RAPID – TREI ETAPE, O SĂPTĂMÂNĂ ÎN FORȚĂ

CELE TREI ETAPE EXPLICATE SUCCINT:

Etapa 1 – Eliminați stresul și calmați glandele suprarenale

(Zilele 1 și 2);

Etapa 2 – Ardeți depozitele de grăsime și dezvoltați mușchii

(Zilele 3 și 4);

Etapa 3 – Accelați metabolismul – hormoni, înima și căldura

(Zilele 5, 6 și 7).

Să vedem împreună cum cele trei faze ale *Dietei metabolismului rapid* vă vor îndemna corpul să ardă grăsime, să dezvolte mușchi, să

echilibreze hormonii și să pună temelia unei sănătăți mai bune. Corpurile noastre au o mare nevoie de varietate în regimul alimentar pentru a procura toate substanțele nutritive necesare pentru îndeplinirea funcțiunilor biologice, fiziologice și neurochimice. Asta este tocmai ce vă oferă Dieta metabolismului rapid prin cele trei faze ale sale. Aveți nevoie de carbohidrați complecsi, de zaharuri naturale, de proteine, de grăsimi și chiar și de sare pentru a menține structura chimică normală a corpului. Uneori, aveți nevoie de niveluri foarte ridicate, terapeutice chiar ale acestor elemente, mai ales când v-ați privat de ele prea mult timp. Introducerea acestor combustibili, dar nu a tuturor deodată, vă ajută să refaceți, să dezvoltăți și să îmbogățăți și să reaprovizionați corpul secătuit de puteri și metabolismul adormit.

Fiecare etapă este limitată temporal, pentru a nu vă epuiza niciunul dintre sistemele sau organele corpului. Dacă vreuna dintre faze ține prea mult, este ca și cum v-ar cere cineva să curățați toată casa când n-ați dormit deloc cu o noapte înainte; ați fi epuizați și n-ați face o treabă prea bună. Vom curăța împreună casa (corpul vostru), în fiecare cameră, puțin câte puțin, până când va sclipi de curătenie.

Timp de patru săptămâni, veți parcurge trei faze. Fiecare fază este gândită în mod strategic pentru a activa și odihni diferite sisteme ale corpului, și fiecare va avea șansa să fie implementată în fiecare săptămână a ciclului natural de 28 de zile al corpului. Segmentând munca în acest fel, corpul va primi toată atenția, sprijinul și pretențiile finale de care are nevoie, tot câte o fază pe rând, la fiecare câteva zile.

Când treceți la Etapa următoare, sistemul și organele pe care le-ați activat în Etapa anterioară au șansa să se relaxeze, să se odihnească, să se refacă. Un metabolism sănătos vrea să facă trei lucruri:

1. Să ia mâncarea și să o transforme în energie;
2. Să elibereze grăsimea depozitată;
3. Să transforme grăsimea proaspăt eliberată în energie.

Fiecare dintre aceste faze îndeplinește aceste sarcini într-o anumită ordine.

Înainte să folosiți mâncarea pe post de energie, în primul rând trebuie să vă calmați glandele suprarenale. Aceasta este prima fază: eliminarea stresului.

ELEMENTELE DE BAZĂ

Aceasta este etapa bogată în zaharuri, moderată în proteine, redusă în grăsimi.

Alimente bogate în carbohidrați, ca de exemplu:

Orez brun	Paste de orez brun
Terci de ovăz	Turte de secară albă sau orez brun
Quinoa	Lapte de orez
Orez sălbatic	

Alimente bogate în zaharuri naturale, cum ar fi:

Mango	Pere
Mere	Ananas
Smochine	Căpșune
Piersici	Pepene verde

Alimente bogate în vitaminele B și C, cum ar fi:

Carne de vită slabă	Portocale
Curcan	Guave
Terci de ovăz	Kiwi
Linte	Lămăi și limete

Alimente care conțin cantități moderate de proteine.

Reduse în grăsimi.

CUM SĂ MÂNCĂȚI

Nu e nevoie să începeți Etapa 1 într-o zi de luni, dar mie mi se pare cel mai simplu fel de a rămâne organizați. De pe lista principală de alimente pentru această fază, veți mâncă:

- Trei mese bogate în carbohidrați, moderate în proteine, reduse în grăsimi
- Două gustări de fructe

Ziua va arăta astfel:

AM	PM	AM	PM	AM	PM
Cereale	Fructe	Cereale	Fructe	Cereale	Fructe
Fructe		Proteine		Proteine	
		Fructe		Legume	
		Legume			

EXERCIȚII FIZICE ÎN ETAPA 1

Faceți cel puțin o zi de exercițiu cardiovascular viguros, ca de exemplu alergatul, bicicleta eliptică sau un exercițiu antrenant de aerobică. Exercițiile cardiovasculare sunt perfecte pentru Etapa 1, care are un nivel atât de ridicat de carbohidrați.

În această fază, dacă iubiți carbohidrații, veți primi toate alimentele pe care le adorați și la care sănjiți – fructe și paste, orez și biscuiți, pâine prăjită și covrigi. Aceste mâncăruri bogate în carbohidrați, moderate în proteine și reduse în grăsimi hrănesc glandele suprarenale și calmează stresul fiziologic. Vreau ca organismul vostru să se îndrăgostească de mâncare în această fază, așa că în Etapa 1 vă veți simți bine, va fi ușor și distractiv.

Fructele dulci și cerealele integrale stimulează endorfinele din creier și inundă corpul cu substanțe nutritive foarte ușor accesibile, ceea ce face Etapa 1 să fie atrăgătoare și hrănitoare în același timp.

Scopul biologic al acestei faze este de a inunda corpul cu substanțe nutritive, ceea ce stimulează activitatea celor cinci jucători principali ai digestiei și metabolismului, despre care am vorbit mai devreme: ficatul, glandele suprarenale, glanda tiroidă, glanda pituitară și țesuturile corpului. Îndeosebi glandele suprarenale sunt hrânite de conținutul bogat și stabil de zaharuri naturale, făcând ca totul să se calmeze și să înceapă să funcționeze mai bine. Glandele suprarenale răspund la nivelurile extreme de zahăr în sânge, fie prea ridicate, fie prea scăzute, prin crearea de hormoni de stres care se specializează în depozitarea grăsimii. Dar, când zaharurile din sânge rămân la un nivel mai stabil (chiar și un nivel ridicat, dar sănătos), glandele suprarenale se calmează și încep să metabolizeze grăsimea mai eficient. Echilibrarea zaharurilor din sânge este esențială la oamenii cu diabet, cei care sunt rezistenți la insulină, au hipoglicemie, se îngrișă excesiv de rapid sau au un nivel ridicat de trigliceride.

Alimentele Etapei 1 sunt bogate și în substanțe nutritive care stimulează metabolismul. și anume vitaminele B și C. Vitaminele B se găsesc în fasole, carne și cereale integrale; stimulează tiroida, declanșând efectul termogen (de ardere a grăsimilor) care accelerează metabolismul. Vitaminele B sunt esențiale în metabolizarea grăsimilor, proteinelor și carbohidraților. Vitamina C din fructe, cum ar fi portocalele sau căpsunile, cât și din legume precum broccoli și cartofii dulci, ajută corpul să transforme glucoza în energie, unul dintre scopurile de bază ale Etapei 1. Ajută la transportul glucozei către mitocondrii – micile furnale de ardere a grăsimilor din celule – unde sunt descompuse și transformate în energie în loc să fie depozitate sub formă de grăsime. Abundența de vitamine B pe care le veți absorbi în această fază va sprijini glandele suprarenale să stimuleze metabolizarea grăsimii și dezvoltarea mușchilor.

Etapa 1, de eliminare a stresului, convinge cu blândețe metabolismul că nu mai e într-o situație de pericol. Este în regulă să digere efектив alimentele pe care le consumă, să folosească energia și substanțele nutritive din acea mâncare, în loc să o depoziteze totă sub formă de grăsime pentru a evita o viitoare moarte prin înfometare sau privare nutritivă. Primele două zile vă vom reînvăța corpul să transforme mâncarea în energie în loc să o depoziteze ca grăsime. Îl vom asigura că totul e bine: „Stai liniștit, totul e în regulă.” și, cu toate alimentele pe care le veți consuma, corpul va avea încredere.

Va începe să simtă că e într-adevăr posibil ca totul să fie din nou bine. Aceasta este primul pas din procesul în trei pași.

Stimularea enzimelor digestive ajută înndeplinirea acestui proces în Etapa 1. Când vă inundați corpul cu atât de multe substanțe nutritive și atât de multă energie, va începe să descompună alimentele pe care le consumați și să elibereze substanțele nutritive din aceste alimente bogate. Vrem ca digestia să fie cât mai lipsită de efort, de aceea păstrăm nivelul de proteine moderat și cel de grăsimi foarte scăzut. Grăsimile și proteinele sunt mai greu de digerat decât carbohidrații, cum ar fi cerealele și fructele, așa că, menținând aceste niveluri reduse, corpul este îngrijit și încurajat. Enzimele digestive eliberează vitaminele, mineralele și fitonutrienții din alimentele pe care le consumați, iar metabolismul începe să-și revină din starea de înfometare. Alimentele din Etapa 1

sunt alese în mod special pentru a nu taxa corpul. Vă descotorosiți de toate acele lucruri care vă stresează fizic, acele alimente ce zdorebesc metabolismul, cum ar fi grâul, produsele lactate și cofeina, care cauzează iritarea sau inflamarea tractului gastrointestinal, pot încetini funcționarea intestinelor și crea rezistență la insulină. Toate acestea sunt, de-acum, eliminate. Etapa 1 vă va calma glandele suprarenale, reducând eliberarea hormonilor de stres care vă mențin grași. Nivelul zaharurilor din sânge se stabilizează și corpul, dintr-o dată, se simte de parcă a ieșit din zona de pericol.

Etapa 1 este blândă cu corpul. Gusturile mai dulci și mâncărurile plăcute vă alină și vă conduc ușor în program, atât fizic cât și emoțional. Mulți dintre cei care țineau mereu diete nu s-au mai putut atinge de aceste alimente de luni de zile, unii chiar de ani. E timpul să normalizați situația. Etapa 1 vă dă senzația că *totul e normal*, că ce se întâmplă nu seamănă cu o dietă.

Cei care au ținut cure de slăbire sărace în carbohidrați au tendință să intre în panică de îndată ce văd lista de alimente ale acestei prime faze pentru că au fost învățați să credă că toți carbohidrații sunt răi. Carbohidrații nu sunt răi, mâncarea nu este rea – dacă alegeți surse sănătoase. Fructe, orez brun, ovăz, cereale alternative cum ar fi quinoa și amaranțul, linte, fasolea – toate acestea sunt bune. Carbohidrații pe care nu-i veți mâncă în această fază sunt zahărul rafinat, grâul sau porumbul. Aceste surse de carbohidrați sunt mult prea grele pentru corp, și majoritatea oamenilor le-au consumat prea mult de-a lungul timpului.

Dar, dacă nu țineți cure de slăbire cu conținut scăzut de carbohidrați și sunteți obișnuiți să mâncăți multe alimente procesate, cu un conținut ridicat de zahăr rafinat, care nu necesită multă activitate digestivă, atunci și corpul va trebui să se antreneze pentru muncă. Mâncărurile bogate în zahăr rafinat fac pancreasul, glandele suprarenale, glanda tiroidă, ficatul și vezica biliară să se „lenevească”. Este că și cum ați exersa pe bicicleta elliptică într-un ritm atât de lent încât aproape că nu vă distrage deloc atenția de la emisiunea de la televizor din sala de gimnastică, moment în care apare un antrenor personal care vă arată o metodă mai eficientă de exercițiu fizic. Dar aici nu suntem în armătă. Aceasta e un antrenor mai blând, mai cumsecade, care vă ajută să vă condiționați într-un fel care să nu vă epuizeze, ci vă dă, în schimb, mai multă energie și rezistență.

Acum este momentul să vă răsfățăm, nu să vă abuzăm. Întrerupem vechile rutine, nu vă veți mai lăsa conduși de ele. Vitaminele B din această fază ajută la modificarea senzației naturale de panică din corp pe care-o veți simți probabil pentru un scurt timp, având în vedere că nu veți mai consuma după obicei zahăr rafinat și făină albă de grâu.

La ce alte lucruri să vă așteptați în această fază? Gata cu senzația de înfometare! Nu veți consuma zahăr rafinat, sucuri sau fructe uscate în această fază – căci acestea fac digestia *prea* ușoară și metabolismul se moleștează și devine leneș. Dar sucuri de mere și pere, ananas și căpșuni, pepene verde și portocale? Amestecuri de fructe și covrigi de secără, paste de orez brun și terci de ovăz? Sigur că da!

În afară de fructele și cerealele de la Etapa 1, veți consuma și proteine calitative precum pui bio, curcan bio și chiar și carne de bivol, dar și verdețuri și condimente cum ar fi păstravul și coriandrul care ajută la stimularea enzimelor digestive, astfel încât veți consuma multe proteine pe care corpul le va putea digera ușor. Tot ceea ce mâncăți va fi bogat în substanțe nutritive, pentru că alimentele cu densitate mare de substanțe nutritive forțează corpul la un consum mai mare calorice pentru a-și extrage substanțele nutritive. Acest lucru trezește organele corpului și enzimele digestive, care practic semnalizează: *Haideți, băieți, puneti-vă pe tredă, avem multe de făcut!* Clientii mei adoră această fază pentru toate mâncărurile plăcute care-i fac să se simtă de parcă nu ar fi o dietă. Un alt beneficiu al Etapei 1 este că acești carbohidrați buni vă îmbunătățesc starea de spirit, vă ajută să treceți de pofta teribilă de zahăr, și vă scot chiar și din depresia provocată de lipsa cofeinei, dacă (așa cum vă recomand insistent) eliminați cofeina din organism pentru următoarele 28 de zile. Aceste alimente din Etapa 1 vă ajută să depășiți senzația aceea de „sevraj”. Vă ajută, de asemenea, și frecvența meselor – veți mânca de cinci, uneori chiar de șase ori pe zi, așa că obișnuiați-vă cu asta!

GLICEMIE – CE ÎNSEAMNĂ ASTA?

Probabil ați auzit cuvântul glicemie și înainte de a citi această carte, în expresii precum „indexul glicemic,” „alimente cu conținut glicemic scăzut” sau „alimente cu conținut glicemic ridicat”. Este la modă acum să vorbiți despre indicele glicemic, dar majoritatea oamenilor nu știu exact ce anume este.

Eu le explic clienților meii că este rata de livrare a zahărului din alimente. Să luăm, de exemplu, o cană cu suc de portocale și o cană plină cu felii de portocală. Amândouă conțin, în medie, 23 de grame de zahăr, dar indicele glicemic, sau IG, al sucului de portocale este mai mare decât IG al felilor de portocală pentru că organismul transformă zahărul din sucul de portocale în glucoză mult mai rapid decât zahărul din felile de portocale. Fibrele din felile de portocale încetinesc procesul, iar în suc nu există fibră.

Problema cu alimentele cu IG foarte ridicat, cum ar fi zahărul rafinat luat din „pachetul” lui normal (portocală, de exemplu) și transformat în suc, zahăr de trestie, sirop de arțar sau orice alt îndulcitor, este că ele se convertesc în zaharuri în sânge mult prea repede. Când corpul dobândește atât de mult zahăr deodată – cu alte cuvinte, mai mult decât poate folosi pentru energie și depozitări în mușchi pentru energie rapidă – începe să transporte acel zahăr direct la celulele de grăsimi.

Etapa 1 folosește alimente cu IG ridicat, dar nu alimente cu IG extrem de ridicat. De aceea, nu veți consuma suc, fructe uscate, niciun fel de zahăr rafinat, și nici fructe cu conținut mare de zahăr, cum sunt bananele și strugurii. În schimb, ne concentrăm pe fructe și cereale bogate în fibre, care să vă mențină în starea ideală în care organismul primește suficient de mult zahăr pentru energie, dar nu mai mult decât e în stare să prelucreze, rezultatul fiind acela că nu va depozita mai multe grăsimi.

Calm, fericire și o viață îmbelșugată – acestea sunt scopurile Etapei 1. Îi dăm corpului semnalul că dispune de tot ce are nevoie. Extragem substanțele nutritive din mâncare și hrănim glandele suprarenale, iar glandele suprarenale fericite și hrănite vor pregăti organismul pentru arderea grăsimii. Nu este o stare de calamitate. Dacă ați ținut cure de slăbire nesfârșite, corpul va primi acest stadiu cu ușurare și bucurie.

De ce veți slăbi în Etapa 1? Haideți să vă arăt ce se întâmplă în organismul vostru: imaginați-vă că prietena voastră cea mai bună vă roagă să organizați petrecerea ei de logodnă acasă la voi. Vrea niște aperitive elegante, un tort, mici cadouri de petrecere și decorațiuni. Aveți deja o grămadă pe cap și n-aveți idee cum să vă ocupați de toate astea, și mai știți că fie va trebui să o refuzați, fie să vă stresați foarte tare. Totul este copleșitor.

Este exact ca și cum î-ați cere corpului să slăbească dacă sunteți deja stresați și privați de substanțe nutritive. Corpul o să vă spună: „Îmi pare rău, dar nu pot să-ți satisfac cererea.” Sau poate că va face totuși ceea ce îi cereți, dar nu va fi fericit făcând asta. Nu veți arăta și nu vă veți simți mai bine. Va fi o tortură.

Imaginați-vă, în schimb, că prietena voastră vă roagă să țineți la voi acasă petrecerea ei de logodnă, dar vă spune: „Știu că ești ocupată, așa că voi angaja o firmă de menaj să curețe casa. Voi cheme o firmă de catering pentru mâncare și o echipă de ospătari care să servească și apoi o altă firmă de menaj să facă perfect curat după. De asemenea, voi angaja și o firmă de curățat covoare să vină să-ți curețe covoarele.” Acum ce părere aveți? Nu mai sună chiar atât de tragic, nu? De fapt, s-ar putea să fie chiar distractiv! Nu sunteți obișnuiți să beneficiați de acest nivel de servicii, nici măcar când dați o petrecere pentru voi! Deci, ce se întâmplă când serviciul de ospătari sosește și cineva spune: „O, nu, am uitat furculițele!” Cum veți reacționa? Vă veți simți atât de bine, atât de plini de energie, atât de fără stres, încât veți zbura în bucătărie cu un zâmbet mare pe față, exclamând: „Furculițe? Nicio problemă. Am eu destule furculițe!”

Într-un mod similar îi cereți corpului să slăbească pe parcursul primelor etape. Dacă-i oferiți corpului toate zaharurile naturale, carbohidrații, fibrele și proteinele de care are nevoie pentru a funcționa cu ușurință și confort, atunci cererea de a arde grăsimea nu va fi o inconveniență. Și ce dacă corpul vostru nu primește grăsimi în timpul Etapei 1? Va fi la fel ca în cazul furculițelor. Corpul va fi fericit să renunțe la o parte din grăsimile spre ardere pentru că nu este deranjat de alte restricții alimentare. Are din abundență tot ce are nevoie ca să se simtă bine. I se cere să ardă grăsimile? Nicio problemă. Corpul primește sprijinul de care are nevoie ca să-și facă treaba, așa că totul devine simplu, plăcut și ușor.

Când începeți Dieta metabolismului rapid, îi veți cere corpului același lucru pe care i-l cereți în timpul unei diete prin infometare, și anume să slăbească, dar condițiile sunt diferite – atât de diferite încât totul se schimbă.

Dar Etapa 1 are și ea regulile ei. Singurul lucru pe care nu-l veți consuma în timpul Etapei 1 este prea multă grăsime. Aceasta nu este momentul să consumați migdale și avocado. Consumând carbohidrații

și proteinele fără grăsime, forțăm corpul să înceapă să metabolizeze propriile sale depozite pentru a găsi grăsimea de care are nevoie. Aici intervine efortul corpului în Etapa 1, o fază pe care voi o simți ca fiind usoară, dar care pentru corp este, de fapt, o provocare. Îi distragem atenția inundându-l cu carbohidrați și proteine delicioase, hrănindu-l, dar în același timp îl forțăm să-și caute singur grăsime. În acest fel, va începe să-și consume din propria grăsime, și nu din masa musculară, pentru că nu va avea nevoie de ceea ce conțin mușchii. Va primi asta din mâncare. În timp ce corpul dă o petrecere, de fericire că are destul zahăr natural, abia va băga de seamă că a început cu adevărat arderea grăsimii.

Acesta este rolul primei etape. Inundăm corpul cu substanțe nutritive și dăm un impuls sistemului, într-un fel care să ambiționeze organismul, și totodată să-l facă să se simtă râsfățat.

CUM ARATĂ O ZI ÎN ETAPA 1

În Etapa 1, vă veți trezi dimineața și veți lua micul dejun în primele 30 de minute de la trezire. Veți mâncă cereale și fructe, precum terci de ovăz cu fructe de pădure (fără alune și semințe de in, vă rog, acelea sunt alimentele Etapei 3), sau pepene galben și o felie de pâine de secară albă sau de orez brun. Asistenta mea adoră orezul brun fierbinți cu piersici bio congelate. Am o clientă care pune ovăz în amestecul ei de fructe (găsiți rețeta amestecului ei de fructe cu ovăz la pagina 210).

Trei ore mai târziu, veți mâncă o gustare alcătuită din fructe. Puteți alege mango sau ananas, mandarine, pepene verde sau căpsuni.

Trei ore mai târziu, prânzul va consta din cereale, proteine, legume și fructe, toate din lista de alimente pentru Etapa 1. Puteți alege rețeta de pui și broccoli (pagina 216), sau supă de curcan, fasole albă și varză kale (pagina 214), sau curcan învelit în lipie de grâu germinat, împreună cu piersici, ananas prăjit sau un măr copt. De asemenea, amintiți-vă să „reciclați”. Dacă sunteți în a doua zi a Etapei 1, puteți mâncă resturile de la cina din seara de dinainte.

La gustarea de după-masă veți mâncă iar fructe – poate aruncați în poșetă o mandarină sau un măr, sau feliați și savurați o pară zemoasă.

La cină, veți avea cereale, legume și proteine. Poate vă place mușchiul de vită cu broccoli și paste de orez brun, sau un chili de curcan, sau pui cu orez sălбatic. Mmm, numai scriind asta și mi se face foame!

ETAPA 1 – REZERVA DE GUSTĂRI SUPER SIMPLE

Măr

Portocală

Mango congelat

Ananas congelat

Pentru mai multe gustări pentru Etapa 1, vedeti rețetele de la Capitolul 11.

Așadar, în următoarele două zile, vom reînvăța corpul să transforme mâncarea în energie în loc să o depoziteze ca grăsime. Ați depozitat grăsime pe unde nu v-ați fi dorit niciodată – și vom rezolva asta foarte curând – dar primul pas este să forțăm corpul să ardă efectiv mâncarea pe care o consumați.

Aceasta este Etapa 1! Nu ține decât două zile, după care vă veți simți grozav. Amintiți-vă: fructe și cereale, proteine slabe și aproape nicio grăsime. Acestea sunt elementele-cheie. Ați pricpeut? Grozav!

Să trecem la Etapa 2.

ELEMENTELE DE BAZĂ

Aceasta este etapa cu niveluri foarte ridicate de proteine, multe legume, puțini carbohidrați și puține grăsimi.

Bogată în alimente care sprijină funcțiile ficatului (care ajută celulele să elibereze grăsimea):

Verdețuri

Broccoli

Varză

Ceapă

Usturoi

Lămâi

Alimente bogate în proteine fără grăsimi:

Carne de vită fără grăsimi	Carne de porc fără grăsimi
Carne de bivol	Ton
Carne albă de pui și curcan	Bacon de curcan
Pește fără grăsimi, cum ar fi codul, plătica și halibutul	Carne uscată fără nitrați

Bogată în legume și verdețuri alcaline, cu indice glicemic scăzut:

Varză kale	Toate tipurile de frunze de salată
Muștar verde	Rucola
Varză collard	Năsturel
Sfeclă	

Alimente cu niveluri înalte de carnitină:

Carne de vită	Cod
Carne albă de pui	Sparanghel

Fără fructe sau cereale.

Fără grăsimi.

CUM SĂ MÂNCĂȚI

Dacă ati început într-o zi de luni Etapa 1, atunci Etapa 2 va începe miercurea și joi. Din lista principală de alimente pentru această fază, veți mâncă:

- 3 mese bogate în proteine, reduse în carbohidrați, reduse în grăsimi;
- 2 gustări de proteine.

A se vedea lista completă de alimente de la sfârșitul capitolului.

Ziua va arăta astfel:

dimineață	mercrezile	înainte de mese	mese	înainte de cincea	cincă
Proteine	Proteine	Proteine	Proteine	Proteine	Proteine
Legume	Legume	Legume	Legume	Legume	Legume

EXERCIȚIILE FIZICE

Faceți cel puțin o zi de antrenament de forță (ridicare de greutăți) în timpul Etapei 2. Concentrați-vă pe ridicarea de greutăți cu repetiție la intervale de timp mici. Ridicarea de greutăți va crește în mod substanțial puterea metabolică, deci, dați-i bătaie! Dacă nu sunteți siguri că știți cum să procedați corect, găsiți un antrenor de la o sală de fitness din apropiere care să vă îndrume la greutățile libere, sau urmați un curs care folosește greutăți.

În Etapa 2, alimentele sunt complet diferite față de cele consumate în timpul Etapei 1 – acestea sunt alimente care stimulează metabolismul să folosească mușchii și să caute grăsimi. Ele sunt încărcate de proteine fără grăsimi pe care corpul le transformă în aminoacizi, care se pot transforma ușor în mușchi. Proteinele amestecate cu legumele țintă fac să fie practic imposibil să depozitați mâncarea consumată sub formă de grăsimi, și pentru că tocmai ați terminat Etapa 1, în care glandele suprarenale au fost calmate și nivelurile de cortizon convinse să se supună, corpul e gata să elibereze celulele de grăsimi din solduri, fese, burtă și coapse. Aminoacizii sunt, de asemenea, mâncarea perfectă pentru stimularea ficatului și vitalizarea mecanismului de transport al grăsimii în organism, ceea ce începe să vă mărească coeficientul metabolic. Nu numai că ardeți mâncarea pe post de combustibil, dar începeți să ardeți și grăsimea proprie, deci fiți sărguincioși cu mâncarea și trageți la fiare – mâncatul cu scop începe să aibă efect.

Această fază are ca finalitate alterarea intensă a structurii corpului, transformând grăsimea depozitată în combustibil care va fi transformat în mușchi. Este atât de focalizată și intensă încât nu o vom face decât pentru două zile. Nu este vorba decât de mușchi, și amintiți-vă, mușchii fac ravagii printre calorii (energie potențială) deci, cu cât aveți mai mulți mușchi, cu atât mai multă grăsimi veți arde. Susținerea și menținerea mușchilor consumă energie, iar constantele încordări și relaxări ale fiecărui mușchi din corp necesită combustibil. Cu cât aveți mai mult țesut muscular, cu atât mai multă grăsimi ardeți. Ați văzut vreodată grăsimea să facă altceva decât să stea de pomană pe burtă?

Cu cât vă dezvoltați mușchii mai mult cu ajutorul *Dietei metabolicului rapid*, cu atât mai multă mâncare veți putea consuma mai târziu, și cu atât mai sus se va fixa coeficientul metabolic al corpului vostru. Rezultatul acestei faze cu multe proteine, puțini carbohidrați și puține

grăsimi este revitalizarea mușchilor și eliberarea grăsimii stocate. În Etapa 1, v-ați încurajat corpul să se calmeze și să înceapă să digere efectiv mâncarea pe care o consumați, în loc să o depoziteze. Acum, veți mânca pentru a absorbi proteine și a elibera grăsimea.

Alimentele Etapei 2 permit mobilizarea energiei stocate sub formă de grăsime, pentru a arde efectiv pe post de combustibil. Proteinele fără grăsime și cantitățile mari de legume din Etapa a 2-a sunt cheia acestei eliberări. Ele „desfac” celulele de grăsime depozitată, eliberând-o în sânge. Aceasta vă pregătește corpul pentru Etapa 3, când ne vom concentra pe stimularea producției de hormoni care să ardă rapid toată această grăsime proaspăt eliberată. Dar nu puteți arde grăsimea până când nu o eliberați din depozitele ei.

Începeți să înțelegeți deja cum se leagă totul? În Etapa 1, ați corectat problema cea mai urgentă – încurajându-vă corpul să se relaxeze și să elimine stresul ca să poată arde din nou mâncarea pe care o consumați. Acum, desfacem depozitele de grăsime. În ultima etapă, vor începe și arderile. Etapa 2 aduce grăsimea acolo unde trebuie să fie, pentru a fi folosită pe post de combustibil.

Ca să faceți asta, veți savura mușchi file de porc și pește oceanic, omlete din albuș de ou și ton, friptură și pui, și toate legumele și verdeațurile pe care le iubiți, cum ar fi broccoli, spanac, asparagus, ciuperci, țelină, chimen și varză kale. Și nu vorbesc acum de o jumătate de ceșcuță din asta sau din cealaltă, ci de cantități masive de legume. Cam patru cești de broccoli, un mănunchi de asparagus, un pumn mare de spanac. Mâncăți cât vă potrivește inima din legumele astea, pentru că ele sunt cheia care descuie procesul magic al transformării proteinelor în mușchi frumoși.

Concentrându-ne pe proteine fără grăsimi și pe legume cu indice glicemic scăzut în Etapa 2 vom sprijini refacerea și dezvoltarea mușchilor, eliberând grăsimea. Amintiți-vă cum v-am spus că organismul trece pe lângă depozitele de grăsime și cum își devorează ca un canibal propriii mușchi pentru energie, atunci când nu-i oferiți destul de multe substanțe nutritive. Etapa 2 asigură să nu se mai întâmple asta.

Această etapă are un nivel glicemic foarte scăzut. Asta înseamnă că nu conține alimente care să ridice prea mult nivelul zaharurilor din sânge. După toate cerealele și fructele acelea delicioase consumate în zilele

Etapei 1, acum veți merge în direcția opusă. Următoarele două zile se axează pe proteine fără grăsimi, precum carne albă de pui și curcan, pește alb și bucăți fără grăsimi de carne de vită, de porc, de vânat, cum ar fi carnea de căprioară și albușuri de ou. Veți consuma, de asemenea, din belșug, legume care alcătuiesc cu nivel glicemic scăzut – mai ales cele verzi, cum ar fi varza și castravete, broccoli și kale, salata și spanacul, și alte legume fără amidon, cum ar fi ciupercile, gogoșarii roșii și ceapa.

Mușchii se dezvoltă din aminoacizi, care provin din descompunerea proteinelor consumate. O aprovisionare bună și stabilă de proteine ușor digerabile (adică scăzute în grăsimi) va continua să dezvolte mușchii. Acesta este un element crucial în Etapa 2.

Cu cât aveți mai multă masă musculară, cu atât mai rapid vă va fi metabolismul. E o ecuație simplă: mai puțin mușchi echivalează cu un metabolism mai lent. De aceea, ne inundăm corpul cu proteine în timpul Etapei 2, și tot de aceea scădem atât de mult nivelul de carbohidrați. Vrem să încurajăm dezvoltarea mușchilor și arderea grăsimilor, nu arderea zahărului din carbohidrați, aşa cum am făcut în Etapa 1. Amintiți-vă: vrem să-l convingem să slăbească!

Etapa 2 stimulează într-un fel diferit și ficatul, însănătoșindu-l cu substanțe nutritive și cu efectele alcaline ale legumelor verzi. În Etapa 2, ne concentrăm pe aminoacizi, și anume cum ajută ei funcționarea sănătoasă a ficatului. Alimentele bogate în proteine și reduse în zaharuri din Etapa 2 sunt alimente benefice ficatului. Ficatul este responsabil de peste 600 de funcții metabolice, inclusiv convertirea fiecărei substanțe nutritive pe care o consumați într-o formă bioactivă, astfel încât să fie disponibilă pentru folosire. Ficatul stimulează corpul să elibereze grăsimile depozitate. Este esențial în acest proces, deci nu vă abateți de la liste de alimente și hărțile meselor specifice Etapei 2! Ele sunt proiectate anume să stimuleze ficatul prin descompunerea proteinelor în aminoacizi și convertirea lor în compuși care să sprijine ficatul, cum ar fi carnitina.

Mai înainte, am discutat, pe scurt, despre carnitină. Este una dintre substanțele nutritive extrem de puternice în ceea ce privește stimularea metabolismului, care ajută corpul să elibereze în sânge grăsimea stocată pentru a fi metabolizată pentru energie. Este vehiculul care eliberează

grăsimea și o livrează direct mitocondriilor din celule, care o ard, la rândul lor, ca într-un furnal. 80-90% din activitatea metabolică se întâmplă chiar acolo, în acea părticică mică a celulelor. Consumul alimentelor care stimulează această conversie, din proteine în aminoacizi în carnitină, ne dă acces la aceste furnale de ardere a grăsimilor. Dacă aducem grăsimea la furnale, poate să ardă.

Alimentele Etapei 2 stimulează vezica biliară, cea care descompune grăsimile, și pancreasul, cel care descompune proteinele (tot el produce și insulina care regleză zaharurile din sânge, deci pe el l-am îngrijit mult în Etapa 1). Etapa 2 pregătește aceste organe esențiale să producă enzimele digestive specifice de care vor avea nevoie în Etapa 3 pentru metabolizarea grăsimilor. Vedeți cum acesta e un exercițiu metabolic de amploare și de ce acest antrenament încrucișat vă va permite să folosiți mâncarea ca să slăbiți?

Etapa 2 inundă, de asemenea, corpul cu vitamina C, care tonifică și întărește glandele suprarenale pe care le-ați hrănit în Etapa 1. Cu cât aceste glande sunt mai puternice, cu atât mai puțin vor reacționa în momentele de stres. Etapa 2 ajută la protejarea corpului de stres, întărindu-vă fizic, hormonal și emoțional.

În plus, verdețurile pe care le veți consuma aprovizionează glanda tiroidă cu multe substanțe nutritive, cum ar fi taurina și iodul, care facilitează producția corectă de hormoni tiroidieni pe care ne vom baza în Etapa 3. De asemenea, pentru că încă minimizați consumul de grăsimi, corpul va continua să scotocească peste tot după grăsimea proprie.

În timpul acestei faze, corpul produce cea mai mare cantitate de masă musculară, dezvoltată din proteinele pe care le consumați. Dar nivelul înalt de proteine nu este singurul constructor de masă musculară al corpului – tot așa sunt și legumele verzi alcaline pe care le veți consuma într-o cantitate mare în aceste două zile.

PASTILA DE ȘTIINȚĂ

De ce sunt vitale legumele care alcalinizează? Pentru că organismul trebuie să mențină un nivel anume de pH pentru a funcționa sănătos. Asta înseamnă că nivelul de acid din sânge trebuie menținut între anumite limite, ajutând organismul să funcționeze corect. Acest pH poate fi influențat de

cea ce mâncăți. Unele alimente, ca de exemplu carnea, tind să stimuleze producția de acizi, pentru că e nevoie de mai mult acid pentru a descompune și digera carnea. Dietele care se axează pe cantități mari de carne, fără să suplimenteze cu legume pentru alcalinizare pot face organismul să devină prea acid, provocând starea de cetoacidoză. În această condiție, se mobilizează într-adevăr grăsimea, dar cu un cost enorm. Mulți oameni care țin cure de slăbire de acest fel devin rezistenți la carbohidrați și au tendință să se îngrease agresiv de îndată ce se abat de la acest stil alimentar. Dietele cu nivel înalt de proteine fără legume sunt, de asemenea, foarte dure cu rinichii, cresc nivelul hormonilor de stres și procesele inflamatorii. Ele încetinesc de asemenea metabolismul extrem de mult, aruncându-vă într-o stare chiar mai rea decât cea de la care ați pornit. De îndată ce opriți aceste diete de proteine pure, vă îngreșați cu douăzeci de kilograme. Am văzut asta la foarte mulți oameni. Dacă ați ținut o dietă de genul acesta, metabolismul va avea nevoie de niște reparații profunde. Dacă ați făcut vreodată culturism, înțelegeți și riscurile asupra mușchilor din cauza unui nivel prea mare de acid – se acumulează acid lactic și mușchii nu se mai pot dezvolta eficient.

Magia Etapei 2 este că ea combină nivelul ridicat de proteine cu o cantitate imensă de legume verzi și verdețuri alcaline. Volumul mare de legume din Etapa 2 are o importanță majoră în prevenirea acestel stări nedoreite de aciditate. Verdețurile stimulează și enzimele digestive, care cresc rata de ardere a grăsimilor, ca și cum ai arunca vreascuri pe foc. Majoritatea legumelor au proprietăți alcaline, dar legumele verzi cu nivel glicemic scăzut tind să alcalinizeze cel mai mult. De aceea, anumite diete care promovează sucurile verzi și amestecurile verzi de legume și fructe se numesc, uneori, diete alcaline.

Legumele verzi fac niște lucruri minunate pentru corp când măriți ingestia de proteine de carne, aşa că mâncăți-le din belșug ca să vă mențineți pH-ul sub control și ca totul să funcționeze cum trebuie. Gândiți-vă aşa: proteinele sunt buștenii și verdețurile sunt vreascurile. E greu să aprinzi un buștean, dar dacă adaugi și niște vreascuri, focul va trosni imediat. Combiinați proteinele cu verdețurile alcaline și metabolismul se va „aprinde”.

Corpul vostru e acum perfect pregătit să digere toate aceste proteine, tocmai pentru că ați „trezit” deja enzimele digestive în timpul Etapei 1. Stimulate de toate legumele Etapei 2, enzimele digestive vor mări chiar și mai spectaculos acest efect digestiv. Acum putem, într-adevăr, forța nota cu proteinele, pentru că păstrăm în continuare consumul de grăsimi la un nivel scăzut, aşa că digestia va fi mai provocată decât

a fost în Etapa 1. Ah, ce mult lucrează metabolismul deja! Dar, amintiți-vă, ține doar două zile, apoi trecem la următoarea fază, cea de vindecare și reparare.

Trebuie să reconstruim capacitatea corpului gradat, cu ajutorul fito-nutrienților din aceste legume cu nivel glicemic scăzut. Legumele verzi, în afară de efectul alcalin, sunt bogate în nitrogen, care este esențial pentru dezvoltarea mușchilor. Nitrogenul ajută corpul să descompună toate acele proteine în aminoacizii care sunt transportați la mușchi, unde susține refacerea și dezvoltarea lor. Toate proteinele pe care le mâncăți vor fi încorporate ușor în organism. Etapa 2 efectiv transformă compoziția corpului, dezvoltând mușchii unde e nevoie și arzând grăsimea unde nu e nevoie de ea, luând materiile prime și construind un frumos templu, corpul vostru.

Clienții mei carnivori se bucură mult de această fază, și mulți dintre cei ce țineau diete cu nivel scăzut de carbohidrați se simt, de asemenea, confortabil acum. Dacă vă place să serviți friptură și salată, sau mușchi de porc cu broccoli, sau filet de limbă-de-mare cu asparagus, atunci veți adora această fază. Probabil nici nu vă va fi dor de carbohidrați, pentru că tocmai i-ați consumat în atât de mare cantitate în Etapa 1. Și nu uitați, Etapa 2 nu durează decât două zile. Aceste două zile vor zbura când vă gândiți cât de multă grăsime se eliberează din depozitele ei și cât de multă masă musculară dezvoltați ca să aprindeți metabolismul.

CUM ARATĂ O ZI ÎN ETAPA 2

În Etapa 2, vă veți trezi dimineața și veți servi micul dejun în primele 30 de minute de la trezire. Veți consuma proteine fără grăsimi și legume, cum ar fi o omletă de albușuri de ou cu spanac sau bacon de curcan învârtit în frunze de salată.

Două sau trei ore mai târziu, veți lua o gustare compusă din proteine. Puteți adăuga și niște verdețuri dacă doriți. Poate alegeti niște felii de carne uscată de bivol sau friptură de vită cu felii de castraveți sau câteva mezeluri de carne de pui fără nitrați.

Prânzul va consta tot din proteine cu legume. Puteți alege pui fript la grătar cu salată și multe legume (Etapa 2), sau gogoșari roșii umpluți

cu salată de ton (pagina 224). Și nu uitați că puteți mâncă și resturile de la oricare cină din Etapa 2.

Pentru gustarea de după-masă, veți consuma, din nou, proteine – poate câteva felii de carne uscată sau trei albușuri de ou fierte tari sau ton cu țelină.

Pentru cină, veți mâncă iar proteine și legume. Poate vă place peștele halibut copt cu broccoli (pagina 232), pieptul de pui cu asparagus sau friptura de porc cu ardei iuți (pagina 235), însotit de spanac fierb în aburi. Dacă nu sunteți obișnuiti să mâncăti alimente cu nivel scăzut de carbohidrați, atunci Etapa 2 poate să vi se pară spartană, dar amintiți-vă că nu ține decât două zile și va face niște lucruri grozave pentru voi. Pe de altă parte, s-ar putea să fie mai ușor decât credeți, pentru că mesele sărace în carbohidrați tend să suprime pofta de mâncare, atât timp cât le alternați.

ETAPA 2 – REZERVA DE GUSTĂRI SUPERSIMPLE

Felii de carne uscată de curcan

Conservă de ton în apă

Somon afumat cu castraveti

Albușuri de ouă fierte tari

Pentru mai multe gustări pentru Etapa 2, vedeți rețetele din Capitolul 11.

DAR DACĂ NU VĂ PLAC MESELE CU PUȚINI CARBOHIDRAȚI?

Dar dacă nu vă place această fază? Etapa 2 poate fi dificilă dacă adorați fructele, alimentele cu amidon, fieritura de ovăz de dimineață, dar nu durează decât două zile, și veți obține multe de pe urma ei. Toate alimentele cu care v-ați hrănit corpul în Etapa 1 ajută la eforturile de construcție din Etapa 2. Cum am spus, nu ține decât două zile. Nu e nevoie să adorați Etapa 2. E în regulă. Repărăm metabolismul, nu mergem în parcul de distracții. Dacă vă irită să mâncăti aşa, descărcați-vă nervii pe niște haltere grele. Lăsați-vă toți nervii la sala de sport și simțiți cum arderea vă sculpteză corpul.

Gândiți-vă aşa: dacă trebuie să faceți recuperare fizică în cazul unei accidentări, probabil veți adora partea cu masajul, dar veți urî cele 4 000 de contractări pe zi ale degetelor de la picioare. Dar amândouă sunt esențiale pentru recuperare. Câteva părți sunt grele, dar toate fac parte din reabilitare, aşa că dacă vă treziți plângându-vă de asta, iată ce am să vă spun: Sunt mândră că trăiți în afara zonei voastre de confort. E foarte bine aşa. Faceți treaba care trebuie făcută ca să vă vindecați. Nu vă dați bătuți.

Și oricum, a venit timpul pentru Etapa 3, și o să vă placă *la nebunie* această etapă.



ELEMENTELE DE BAZĂ

Aceasta este etapa bogată în grăsimi sănătoase, moderată în carbohidrați, cu fructe de conținut glicemic redus.

Alimente bogate în grăsimi sănătoase:

Alune și semințe

Măslini

Avocado

Ulei de măslini

Nuci de cocos

Alimente cu cantități moderate de proteine și conținut mai mare grăsimi:

Somon

Semințe de cânepă

Unt de susan și de migdale

Hummus

Fructe cu nivel glicemic scăzut:

Mure

Merișoare

Afine

Grepfrut

Zmeură

Lămăi și limete

Legume cu nivel glicemic scăzut:

Anghinare	Vinete
Asparagus	Spanac
Fasole	Alge de mare
Conopidă	Cartofi dulci
Verdețuri	

Alimente cu niveluri moderate de carbohidrați nerafinatați:

Orz	Quinoa
Orez sălbatic	Pâine de grâu germinat
Ovăz	Paste de quinoa

Alimente care stimulează glanda tiroidă, cum ar fi:

Alge de mare	Creveți
Ulei de cocos	Homar

Alimente bogate în inositol și colină, cum ar fi:

Legume, precum fasole neagră, năut, fasole mare și linte	Alune și semințe
	Varză de Bruxelles
Carne de vită și ficat de pui	

CUM SĂ MÂNCĂȚI

Dacă ați început luni Etapa 1, atunci Etapa 3 va fi întotdeauna vineri, sâmbătă și duminică. Din lista principală de alimente ale acestei faze, veți mâncă:

- 3 mese
- 2 gustări de grăsimi sănătoase

Vedeți lista completă de alimente de la sfârșitul acestui capitol.

Ziua va arăta astfel:

Fructe	Grăsimi sănătoasă	Grăsimi/Proteine	Grăsimi sănătoasă	Grăsimi / Proteine
Grăsimi/Proteine	Legume	Legume	Legume	Legume
Cereale		Fructe		Cereale/Amidon
Legume				

EXERCIȚIILE FIZICE

Desfășurați cel puțin o activitate de reducere a stresului, cum ar fi yoga, respirații profunde, sau bucurați-vă de un masaj în timpul Etapei 3. Da, masajul contează! Nu e o „activitate” în adevăratul sens al cuvântului, dar crește circulația săngelui în zonele grase ale corpului, reduce cortizonul și face tot ceea ce vrem să se întâmpile cu corpul vostru în această fază.

Etapa 3 este încântătoare, delicioasă și puternică – etapa în care accelerăm la maxim focurile deja aprinse ale metabolismului, și în care ne concentrăm pe ceea ce eu numesc „cei trei termogeni”: hormonii, inima și căldura. Aceștia trei sunt responsabili de ridicarea la maxim a căldurii metabolice și intensificarea arderilor. În această fază, după patru zile de mâncat alimente cu conținut scăzut de grăsimi, veți reduce grăsimile în organism pentru următoarele trei zile. Corpul este perfect pregătit pentru ele acum – enzimele digestive sunt activate, mușchii sunt încălziți, corpul este hrănит din belșug cu alimente cu densitate mare de substanțe nutritive, și acum, exact când aveți nevoie de ele, grăsimile sănătoase pentru inimă intră în organism, provocând mecanismele de ardere a grăsimii pe post de combustibil. Începeți să ardeți atât grăsimile pe care le mâncați, cât și grăsimile pe care le-ați eliberat din depozite în Etapa 2. Etapa 3 este etapa cu alimente bogate în grăsimi, moderate în carbohidrați, moderate în proteine și bogate în fructe de conținut glicemic redus.

În Etapa 3 începeți cu adevărat să vedeți niște schimbări. Aceasta este etapa care vă aplătizează burta și elimină celulita – care vă face să arătați diferit, și care-i face pe oameni să vă întrebe: „Hei, ai slăbit?” (Bineînțeles că veți putea răspunde: „Da, să știi c-am slăbit!”) Această fază se axează pe căldură și e stadiul din plan care vă face să arătați grozav.

Etapa 3 este diferită de primele două faze pentru că durează trei zile în loc de două. Poate că e cea mai critică fază din Dieta metabolismului rapid, dar nu ar putea exista dacă Etapele 1 și 2 n-ar fi așezat fundația.

Toată săptămâna v-ați menținut consumul de grăsimi foarte scăzut, inundându-vă corpul cu substanțe nutritive de la surse precum carbohidrați, multe legume și verdețuri, și proteine de calitate. În absența grăsimilor dietetice și cu o abundență nutritivă, corpul vostru a ars grăsimile. Si a tot ars grăsimile. A dezvoltat mușchi. Dar, în a cincea zi a

săptămânii, corpul începe să devină bănuitor. *Stai un pic, se gândește el. Nu prea am mai primit grăsime în ultima vreme. Nu cumva ar fi cazul să pun câteva depozite deoparte?*

Din contră! spune Etapa 3. *Nu e cazul să te îngrijorezi niciun pic. Uite, ia niște grăsime – multă grăsime delicioasă, minunată și sănătoasă, dietetică!*

Deși această fază este bogată în grăsimi, nu este bogată în grăsimi de orice fel. Niciun fel de mâncăruri prăjite sau cașcaval, vă rog. În loc de asta, Etapa 3 se axează pe grăsimi sănătoase, cum ar fi avocado, alune, semințe, cât și uleiuri de măslini, semințe de susan și semințe de struguri.

Dacă mâncați în felul acesta se va întâmpla următorul lucru: în Etapa 2, substanțele nutritive din toate acele verdețuri au ajutat să refacă și să hrănească toate organele și glandele responsabile cu arderea principală a grăsimilor. Vezica biliară a fost pregătită de pancreas, și acum știe cum să ardă grăsimea mai bine ca niciodată. Exact așa cum aveți nevoie de bani ca să faceți bani, aveți nevoie să mâncați grăsimi ca să ardeți grăsimi, și exact asta se întâmplă în Etapa 3.

Energia eliberată prin descompunerea celulelor adipose este cu adevărat puternică. Sunt banii ascunși în seiful de sub pat și îngropăți în ciment, dar Dieta metabolismului rapid este Tânăcopul vostru, și când reușiți să spargeți cimentul, veți descoperi niște beneficii de sănătate fenomenele, nu numai în ceea ce privește prevenirea bolilor, ci și în felul în care vă simțiți în prezent. Oamenii se plâng și se smiorcă din cauza grăsimii de pe burtă, de pe șolduri sau de sub bărbie. Eu le spun, bravo vouă! Aveți ceva de ars, și toate beneficiile de cules.

PASTILA DE ȘTIINȚĂ

Nu neglijați porția de legume de la micul dejun din Etapa 3! Asta este foarte important. Legumele conțin celuloză, și când consumați multă celuloză, corpul vostru creează multe enzime proteolitice pentru a descompune totul în componente utilizabile și digerabile. Când mâncați multe grăsimi, trebuie să ne asigurăm că sunt descompuse și transformate în energie. Nu puteți consuma și elibera grăsimi fără această descompunere, dacă vreți să vă descotorosiți corpul de ele. Această fază nu este completă fără descompunerea chimică, iar descompunerea este facilitată de legume.

Amintiți-vă, la fel ca Etapa 1, Etapa 3 poate fi înșelătoare pentru că vă simțiți bine. Dar tot desfășurați multe activități interne. Sunteți fericiti și o faceți pentru că aveți acești hormoni de plăcere în creier, care vă fac să vă simțiți sătui și mulțumiți, dar corpul tot trebuie să facă un efort să adune toată acea grăsimile de suprafață și să o digere. E nevoie de multă energie, și energia necesită mâncare. V-am spus și mai înainte că toate calorile care intră nu sunt egale cu calorile care ies, și acest principiu se aplică cel mai mult în Etapa 3, dar nu va funcționa dacă nu vă mâncăți legumele. Chiar și la micul dejun.

Când începeți să vă aprovizionați corpul cu acea grăsimile bună, bogată și frumoasă, după toată munca pe care a depus-o până acum de a găsi grăsimile pe care s-o metabolizeze, se poate odihni. Dacă vă inundați corpul cu grăsimile dietetică, va zice: „Ah, aici era!” și apoi, va începe să ardă propria grăsimile, împreună cu grăsimile pe care o mâncăți! Grăsimea dietetică este atât de ușor de descompus încât ajută la producerea unui șuviu de enzime din vezica biliară care începe să însfăce toate depozitele proprii de grăsimile, scotocind peste tot după ele și aruncându-le în furnalele metabolice. În mod paradoxal, mâncând grăsimile după ce n-ați mâncat grăsimile preț de câteva zile, vă face să începeți să ardeți o cantitate mare de grăsimile. Acesta este un exemplu clasic al felului în care, prin calmarea hormonilor de stres, eliberarea grăsimilor depozitate și dezlănțuirea hormonilor de ardere a grăsimilor, vă faceți metabolismul să intre într-o stare de confuzie. Exact de aceea metoda „amețește-l până slăbește” este atât de eficientă.

Etapa aceasta este intensă și puternică. Influxul de grăsimi bune, sănătoase, dietetice vă hrănește creierul și sistemul reproductiv, tiroida și glandele suprarenale. Totul începe să zumzăie ca un motor bine uns. Pentru că grăsimea conține mai multă energie decât carbohidrații sau proteinele, s-ar putea să observați o creștere a energiei în timpul Etapei 3. Fluxul săngelui crește și metabolismul începe să ardă mult mai intens. În Etapa 3 se întâmplă, deodată, două lucruri foarte interesante: intensitatea arderii grăsimilor și efectul minunat și relaxant al consumului suficient de grăsimi.

Yoga reduce nivelul hormonilor de stres și tot așa face și Etapa 3, oferind substanțele nutritive de care are corpul nevoie pentru a produce hormoni antistres.

Însă arderea grăsimilor și producerea hormonilor este un efort considerabil. Vă simțiți bine, dar este și o fază intensă în același timp. O parte din intensitatea acestei faze este cauzată de faptul că organismul elimină multe din toxinele stocate în grăsimea pe care ați eliberat-o. Deci este foarte important să beți multă apă acum, și să eliminați destul scaun și urină. Ar fi recomandat chiar și să mergeți la sauna în Etapa 3 ca să eliminați o parte dintre toxine prin transpirație. Este extrem de important și vital să detoxificați tot. Această eliminare a toxinelor contribuie la aspectul vostru de persoane mai slabe și tonificate, pentru că, odată cu toxinele care sunt eliminate, scăpați și de o mare parte din problemele legate de balonare și inflamație și, parțial, chiar și de „coaja de portocală” (celulita). Dacă nu eliminați toxinele și grăsimea în exces, ele vor fi, pur și simplu, reabsorbite în corp. Veți lua grăsime de pe șoldul drept și o veți pune pe șoldul stâng. Veți lua rotunjimile de pe burtă și le veți pune pe fese. Ori, nu asta vrem noi să realizăm aici. Noi vrem să le eliminăm cu totul. Vrem să dispară.

Imaginați-vă că grăsimea aceea galbenă și densă care se plimbă prin sângele vostru (ați eliberat-o din celulele adipoase în Etapa 2) începe să se evapore. Hormonii Etapei 3 transformă această grăsime în substanțe solubile în apă, care se descompun cu ușurință în mitocondrii, transformându-se în energie și care pot, de asemenea, să fie excretate cu ușurință prin transpirație, urină și sânge. Totul se topește și arată bine!

Dacă însă concentrația de toxine este prea ridicată, rinichii vor trimite un semnal de alarmă la hipotalamus, la glandele suprarenale, pituitară și tiroidă, pentru a încetini procesul. Noi nu vrem să se întâmple asta chiar în timpul procesului de eliminare, de aceea este extrem de important să beți suficient de multă apă. Apa ajută la dizolvarea toxinelor, astfel încât procesul excretor să nu cauzeze atât de mult stres.

Dar aproape că nu veți observa intensitatea fiziolitică a Etapei 3 (mai ales dacă beți suficient de multă apă), pentru că veți fi prea ocupați savurând mâncărurile delicioase pline de grăsimi sănătoase pe care le adorați, cum ar fi avocado, somon, unt de migdale și nuci. Puteți găti cu ulei de susan, stropi salatele cu ulei de măslini și savura legumele alături de o porție bogată de hummus sau guacamole. Totul e atât de copios, decadent și delicios – și e și bun pentru sănătate!

În timpul Etapei 3, vă veți concentra pe substanțele nutritive-țintă care stimulează metabolismul, acționând rapid să elimine grăsimea din corp. De exemplu, alimentele Etapei 3 sunt bogate în inositol și colină, substanțe-cheie care metabolizează grăsimea și o împiedică să se blocheze în ficat. Aceste substanțe nutritive, care se găsesc în cantități mari în albușurile de ou și în alunile, nucile și semințele crude, sunt ca niște portari pentru grăsimea eliberată. Ele opresc reabsorbția grăsimii și ajută la alungarea ei din corp, pentru a nu fi depozitată în altă parte.

În această fază veți mâncă și pește gras, care coboară nivelul de cortizon și contribuie la echilibrarea hormonilor în glandele suprarenale și tiroidă. Avocadoul este o altă vedetă a Etapei 3, căci conține un amidon unic numit manahexoloză, care ajută la echilibrarea zaharurilor din sânge, reduce rezistența la insulină și accelerează cu adevărat metabolismul. Există, de asemenea, o substanță nutritivă în alune, nuci și semințele crude care efectiv încetinește golirea gastrică. Din această cauză, sunt numite „grăsimi sățioase”. Cu cât le ia alimentelor mai mult timp să treacă prin stomac, cu atât mai mari șanse sunt ca mâncarea să stimuleze hipotalamusul și glanda pituitară să semnaleze corpului că sunteți sătui și satisfăcuți. Alimentele Etapei 3 produc, de asemenea, endorfine, acei hormoni ai plăcerii care vă fac să simțiți că ați mâncat îndeajuns și că nu vă mai trebuie altceva.

Grăsimea din uleiul de măslini cauzează o creștere dramatică a oxidării sau arderii grăsimii din corp, stimulând în mod special arderea grăsimii brune, care ajută corpul să ardă și mai multă grăsime pe post de combustibil. De fapt, din primul moment în care puneți în gură acel avocado untos sau cremosul unt de migdale și începeți să mestecați, glanda pituitară va începe să elibereze hormoni care ajută la descompunerea grăsimii.

Etapa 3 conține și multă lizină. Lizina este un aminoacid care contribuie la efectul de slăbire și micșorare pe care-l vedeti în timpul Etapei 3, când celulita se aplatizează și mușchii par mai bine definiți. Acesta este un vechi truc știut de la crescătorii de animale. Cailor sau vitelor li se suplimentează nutriția cu lizină înainte de un concurs pentru a le accentua musculatura. Lizina poate funcționa și pentru oameni în același fel, făcându-vă să arătați vizibil mai bine. Lizina ajută anume la eliminarea celulitei și a grăsimii de suprafață. O clientă mi-a zis că a

slăbit odată 13 kilograme printr-o altă dietă și a fost întrebată: „Te-ai tuns?” Dar, când a slăbit primele 4 kilograme cu această dietă, i s-a spus: „Arăți uluitor, cât de mult ai slăbit!” Acesta este efectul lizinei.

Veți dobândi multă lizină care să vă ajute să eliminați acea pătură de grăsimi ce vă acoperă toți mușchii fantastici pe care i-ați dezvoltat, și o veți dobândi din alimentele de la Etapa 3, mai ales din alune și migdale, semințe, cum ar fi semințele de susan și cele de dovleac, untul de arahide și pastele (mai ales pasta de susan Tahini), nucile de cocos, albușurile de ou și avocadoul.

ȘTIAȚI CĂ...

Fiecare fază a *Dietei metabolismului rapid* îngrijește inima într-un fel sau altul. Cardiologii de la una dintre clinicile unde dau consultații mă consideră un fel de vraci. Dar acum știți adevărul – aplic pur și simplu cele trei etape! Inima e formată din țesut muscular neted, exact ca bicepșii și tricepșii. Ca la oricare alt mușchi, funcționarea inimii depinde de abilitatea de a se relaxa și a se contracta; aşadar, în Etapa 2, cu toate acele proteine, ați ajutat la dezvoltarea și vindecarea mușchilor inimii. În Etapa 3, îi oferîți inimii acizii grași sănătoși omega-3 (cei din pește, nuci și ulei de măslini) care ajută la funcționarea lină și ușoară a inimii. Când vă întoarceți înapoi la Etapa 1 în a doua, a treia și a patra săptămână, veți observa o îmbunătățire remarcabilă a capacitatei de a face exerciții cardiovasculare. Nu veți face exerciții cardiovasculare decât două din cele șapte zile ale fiecărei săptămâni, dar când țineți *Dietă metabolismului rapid*, nici nu aveți nevoie de mai mult. Fiecare fază ajută înțima, așa că, la sfârșitul celor 28 de zile, nu numai că veți fi mai slabii, mai puternici și mai sănătoși, dar veți avea și o inimă mai sănătoasă.

Deși grăsimile care dă senzația de decadență sunt abundente în Etapa 3, nu lăsați asta să vă păcălească, să vă gândiți că puteți mâncă orice în aceste trei zile. Etapa 3 este o fază cu nivel glicemic scăzut dintr-un motiv foarte important. Etapa 3 nu este doar Etapa 1 plus grăsimi. În Etapa 1, ați consumat multe alimente bogate în zaharuri naturale care sunt ușor de digerat. Grăsimea este cel mai dificil de digerat, necesitând cea mai mare cantitate de energie, așa că dacă creștem prea mult nivelul de zahăr consumat în Etapa 3, corpul va trece imediat la arderea acelui zahăr în loc să ardă grăsimea. Din acest motiv, sunt esențiale

alimentele cu nivel glicemic scăzut în Etapa 3. Trebuie să presărați despuș carbohidrați ca să vă mențineți energia, dar nu atât de mulți încât să înlocuiți efectul de ardere a grăsimii.

De aceea, acum nu e momentul să mâncați multe fructe și amidon. Veți observa când analizați harta meselor că la micul dejun veți avea cereale cu un fruct, un fruct la prânz și cereale optionale la cină, dar amândouă gustările nu conțin și fructe și cereale, iar prânzul nu conține cereale. Este foarte important să vă țineți de asta în timpul Etapei 3, astfel ca magia arderii grăsimii să se îndeplinească. Carbohidrații din Etapa 3 au rolul doar de a tăcina metabolismul leneș.

Deși vă simțiți grozav în această fază, pentru corp este foarte intensă. În concluzie, deși adorați mâncarea, etapa va dura doar trei zile și apoi o vom opri. Luăm o pauză și trecem iar pe carbohidrați când ne reîntoarcem la Etapa 1, în următoarea săptămână a planului. Poate că vă veți bucura cu adevărat de beneficiile acestei faze, dar nu puteți rămâne aici mai mult de trei zile, pentru că mai avem treabă de făcut.

Fiți recunoșcători „căptușelii” în plus de pe fese, coapse și burtă, pentru că ea este cea care ajută corpul să-și amintească cum ar trebui, de fapt, să funcționeze. Grăsimea este un instrument didactic! Și, în timp ce-o ardeți, corpul încărcă și-și amintește că, după terminarea dietei, veți continua să ardeți grăsimea pe care o mâncați și cea pe care o depozitați pe post de combustibil – metabolismul va funcționa exact așa cum a fost destinat să funcționeze. Și nu veți depozita mai multă grăsime decât aveți nevoie.

CUM ARATĂ O ZI ÎN ETAPA 3

În Etapa 3, veți lua micul dejun în primele 30 de minute de la trezire. Veți mânca grăsimi sănătoase, proteine, un fruct, cereale și legume, toate din lista de alimente ale Etapei 3 (pagina 100). De exemplu, o omletă (folosiți oul întreg în această fază) cu spanac, roșii și ciuperci pe pâine prăjită de grâu germinat, sau un bol de terci de ovăz cu migdale crude, piersici și lapte de migdale, plus câteva felii de castravete sau țelină cu suc de limete și sare.

ETAPA 3 – REZERVA DE GUSTĂRI SUPER SIMPLE

Țelină și unt de migdale

Alune și semințe crude

Avocado

Hummus și castravete

Cremă de guacamole

Pentru mai multe gustări, vedeți rețetele de la Capitolul 11.

Este mai ușor să includeți legume când mâncăți ouă dar, chiar dacă alegeți să mâncăți terci de ovăz sau pâine prăjită, trebuie să adăugați și legumele. Asta va ajuta la menținerea eliberării grăsimii și, de asemenea, la îmbunătățirea digestiei sănătoase a grăsimilor. Sunt atât de multe enzime în legume care ajută acest proces, și aveți atâtă nevoie de ele! Vreți ca toate acele celule adipioase de pe fese și coapse să se agațe de enzime ca să producă hormoni, mușchi și energie.

Pentru gustare, puteți mâncă un sfert de ceașcă de hummus cu legume, și prânzul poate fi un avocado, carne de curcan înfășurată în frunze de salată (pagina 227), sau o salată verde mare cu piept de pui, și multe legume stropite cu ulei de măslini sau sosul de salată specific Etapei 3 (pagina 244). Puteți chiar și să încălziți ce vă rămâne de la o cină din cadrul Etapei 3 – amintiți-vă însă să renunțați la cereale. Cina poate fi compusă din creveți prăjiți rapid (pagina 252) sau chili cu avocado (pagina 250).

Unii clienți mă întrebă cum să includă grăsimea în mesele lor. Iar eu le răspund: „Cu generozitate!” De exemplu, o clientă m-a întrebat: „Dacă prăjesc ceva rapid în ulei, mai pot să pun avocado în salată?” Răspunsul meu este da! Pentru că nu includeți decât grăsimi sănătoase, vreau să le folosiți din abundență. Înmuiuați legumele în hummus cremos sau guacamole delicios. Ungeți țelină cu unt de migdale. E foarte bine aşa. Grăsimea o veți consuma doar trei zile; aceasta va intensifica procesul termogen, aşa că nu e nicio problemă. Atât timp cât vă țineți de lista de alimente pentru Etapa 3 de la sfârșitul acestui capitol și de hărțile meselor, totul e în regulă.

Acestea fiind spuse, urmează regulile.

LISTA DE ALIMENTE PENTRU ETAPA 1

(Alegeti varianta bio ori de cate ori puteți)

LEGUME ȘI VERDEȚURI PENTRU SALATĂ (PROASPETE, CONSERVATE SAU CONGELATE)

Turmeric
Rucola
Lăstari de bambus
Fasole: verde, galbenă (ceară), franțuzească
Sfeclă
Broccoli
Varză, toate tipurile
Morcovii
Țelină, inclusiv frunze
Castraveți
Vinete
Ardei verzi
Ceapă verde
Varză kale
Praz
Salată (oricare în afară de cea cu căpătană)
Verdețuri mixte
Ciuperci
Ceapă, roșie și galbenă
Păstârnac
Mazăre
Ardei: dulci, iuți
Dovleac
Napi
Spanac
Muguri
Cartofi dulci

Roșii
Gulii
Dovleci și bostănei de iarnă sau galbeni, de vară

FRUCTE (PROASPETE SAU CONGELATE)

Mere
Caise
Pere
Fructe de pădure: mure, afine, dude, zmeură
Cireșe
Smochine
Grepfrut
Guava
Pepene galben
Kiwi
Kumquat
Lămâi
Limete
Mure
Mango
Portocale
Papaya
Piersici
Pere
Ananas
Rodii
Căpșune
Mandarine
Pepene verde

PROTEINE ANIMALE

Vită: file, tocată, fără grăsimi
Carne de bivol tocată
Pui: carne albă, fără piele, fără oase
Conservă de carne de vită
Mezeluri fără nitrați: curcan, pui, vită
Preparate din vânat
Bibilică
File de macrou
Pește halibut: file, friptură
File de batog
Porc: mușchi file
Sardine, conservate în apă
Cârneați fără nitrați: curcan, pui
File de limbă de mare
Ton alb conservat în apă
Curcan: carne tocată de piept fără grăsimi
Bacon de curcan fără nitrați

PROTEINE DIN LEGUME

Linte
Năut
Fasole uscată sau conservată: adzuki,

neagră, untoasă, mare,
limă, albă, pinto
Mazăre fină: proaspătă
sau la conservă

SUPE, PLANTE AROMATICE, CONDIMINTE ȘI MIRODENII

Drojdie de bere
Supe: de vită, pui,
legume
Plante aromatice uscate:
toate tipurile
Plante aromatice
proaspete: toate tipurile
Usturoi, proaspăt
Ghimbir, proaspăt
Hrean, preparat
Ketchup, fără zahăr
adăugat, fără sirop de
porumb
Ceaiuri de plante, fără
cofeină

Muștar
Condimente naturale:
ulei de cocos, sos de
sola
Murături, fără zahăr
adăugat
Salsa
Condimente: piper alb și
negru, boia, scorțisoară,
fulgi de ardei roșii
uscați, chimen, curry
pudră, nucșoară, cacao
pudră, sare de mare
Îndulcitori: Stevia,
Xylitol
Pastă de tomate
Esență de vanilie sau
mentă
Oțet: orice fel

Orez brun: orez, cereale,
biscuiți, făină, paste,
turte
Brânză sau lapte de orez
brun
Hrișcă
Grâu Kamut: chifle
Mei
Făină de alune
Fulgi de ovăz
Quinoa
Lapte de orez, simplu
Secară: paste, covrigi,
turte
Grâu germinat: chifle,
pâine, turte
Tapioca
Mei etiopian
Orez sălbatic

CEREALE ȘI AMIDON

Amarant
Turmeric
Orz

GRĂSIMI SĂNĂTOASE

Nu se consumă în
această etapă

LISTA DE ALIMENTE PENTRU ETAPA 2

(Alegeți varianta bio ori de câte ori puteți)

LEGUME ȘI VERDEȚURI PENTRU SALATĂ (PROASPETE, CONSERVATE SAU CONGELATE)

Turmeric
 Rucola
 Asparagus
 Fasole: verde, galbenă (ceară), franțuzească
 Broccoli
 Varză, toate tipurile
 Ţelină
 Varză collard
 Castraveți, de orice fel
 Andive
 Secară
 Ardei iuți verzi
 Ceapă verde
 Varză kale
 Napi
 Praz
 Salată (oricare în afară de cea cu căpătână)
 Verdețuri mixte
 Ciuperci
 Ceapă, roșie și galbenă
 Ardei: gogoșari, ardei iuți
 Rubarbă
 Spanac
 Sfeclă
 Năsturel

FRUCTE (PROASPETE SAU CONGELATE)

Lămâi
 Limete

PROTEINE ANIMALE

Carne de vită, totul fără grăsimi: mușchi file, rasol, friptură din pulpă de vită, carne fiartă înăbușit, tocată fără grăsime
 Carne de bivol
 Pui: carne albă fără piele, fără oase
 File de cod
 Conservă de carne de vită
 Mezeluri fără nitrați: friptură de vită, pui, curcan
 File de pește oceanic
 Ouă, numai albușuri
 File de plătică
 Preparate din vânat
 File de pește halibut
 Carne uscată fără nitrați: vită, bivol, curcan
 Miel, fără grăsime
 Stridii, conservate în apă
 Porc: mușchi file, friptură
 Somon: afumat, fără nitrați

Sardine conservate în apă

File de limbă-de-mare
 Ton, conservat în apă
 Curcan: friptură, carne tocată fără grăsime
 Bacon de curcan fără nitrați

PROTEINE DE LEGUME ȘI AMIDON

Nu se consumă în această etapă

SUPE, PLANTE AROMATICE, CONDIMENTE ȘI MIRODENII

Drojdie de bere
 Supe: de vită, pui, legume
 Plante aromatice uscate: toate tipurile
 Plante aromatice proaspete: toate tipurile
 Usturoi, proaspăt, pudră
 Ghimbir proaspăt
 Hrean, preparat
 Muștar
 Ceaiuri de plante fără cofeină
 Condimente naturale: ulei de cocos, sos de soia

Murături, fără zahăr adăugat	uscați, chimen, curry pudră, cacao pudră, nucșoară, sare de mare	CEREALE
Condimente: piper alb și negru, boia dulce și iute, ardei iuți cayenne, pastă de chili, ardei iuți afumați, scorțisoară, fulgi de ardei roșii	Indulcitori: Stevia, Xylitol Esență de vanilie sau mentă Oțet: orice fel	Nu se consumă în această etapă

GRĂSIMI SĂNĂTOASE

Nu se consumă în această etapă

LISTA DE ALIMENTE PENTRU ETAPA 3

(Alegeți varianta bio ori de câte ori puteți)

LEGUME ȘI VERDEȚURI DE SALATĂ (PROASPETE, CONSERVATE SAU CONGELATE)

Turmeric
Anghinare
Rucola
Asparagus
Avocado
Lăstari de bambus
Fasole: verde, galbenă (ceară), franțuzească
Sfeclă: frunze, rădăcini
Varză bok choy
Broccoli
Varză de Bruxelles
Varză, toate tipurile
Morcovii

Conopidă	Bame
Țelină	Măslini, orice fel
Clocore (andive crețe)	Ceapă
Varză collard	Ardei: dulci, iuți
Castraveți	Ridichi
Vinete	Rubarbă
Andive	Alge de mare
Secără	Spanac
Ardei verzi	Muguri
Ceapă verde	Cartofi dulci
Inimi de palmier	Roșii, proaspete și conservate: rotunde, pară, cherry
Napi	Năsturel
Varză kale	Dovlecel și bostănei de iarnă, sau galbeni, de vară
Gulii	
Praz	
Salată (oricare în afară de cea cu căpătănă)	
Verdețuri mixte	
Ciuperci	

FRUCTE (PROASPETE SAU CONGELATE)

Mure	Sardine, conservate în ulei de măslini
Afine	Cârnați fără nitrați: pui, curcan
Cireșe	Scoici
Merișoare	File de biban oceanic
Grepfrut	Creveți
Lămâi	Calcan
Limete	Păstrăv
Piersici	Ton, conservat în apă sau ulei
Prune	Curcan
Zmeură	Bacon de curcan, fără nitrați
Rubarbă	

PROTEINE ANIMALE

Vită: file, friptură, tocată fără grăsimi	Lapte de migdale, neîndulcit, brânză de migdale, făină de migdale
Carne de bivol	Lapte de nuci de acaju
Calamar	Năut
Pui: carne albă sau roșie fără piele, tocată	Fasole uscată sau conservată: adzuki, neagră, untoasă, mare, northern, lima, albă, pinto
Conservă de carne de vită	Lapte de cânepe
Crabi	neîndulcit
Mezeluri fără nitrați: curcan, pui, friptură de vită	Linte
Ouă, întregi	
File de halibut	
Hering	
Miel	
Ficat	
Homar	
Stridii	
Porc: costiță, mușchi	
Iepure	
Somon, proaspăt, congelat sau afumat, fără nitrați	

PROTEINE DIN LEGUME

Lapte de migdale, neîndulcit, brânză de migdale, făină de migdale	adăugat
Lapte de nuci de acaju	Muștar
Năut	Condimente naturale: ulei de cocos, sos de soia
Fasole uscată sau conservată: adzuki, neagră, untoasă, mare, northern, lima, albă, pinto	Ceaiuri de plante fără cofeină
Lapte de cânepe	Murături, fără zahăr adăugat
neîndulcit	Salsa
Linte	Condimente: piper alb și negru, scorțișoară, boia, fulgi de ardei roșii uscați, chimen, curry
	pudră, cacao pudră, șofran, sare de mare
	Îndulcitori: Stevia, Xylitol
	Pastă de tomate
	Suc de roșii, fără zahăr adăugat

SUPE, PLANTE AROMATICE, CONDIMENTE, MIRODENII ȘI SUPLIMENTE

Drojdie de bere	
Supe: de vită, pui, legume	
Chipsuri de roșcove	
Plante aromatice uscate: toate tipurile	
Plante aromatice proaspete: toate tipurile	
Usturoi, proaspăt	
Ghimbir, proaspăt	
Hrean, preparat	
Ketchup, fără zahăr adăugat	
Muștar	
Condimente naturale: ulei de cocos, sos de soia	
Ceaiuri de plante fără cofeină	
Murături, fără zahăr adăugat	
Salsa	
Condimente: piper alb și negru, scorțișoară, boia, fulgi de ardei roșii uscați, chimen, curry	
pudră, cacao pudră, șofran, sare de mare	
Îndulcitori: Stevia, Xylitol	
Pastă de tomate	
Suc de roșii, fără zahăr adăugat	

CEREALE

Orz	
Fulgi de ovăz	
Quinoa	
Grâu germinat: chifle, pâline, turte	
Orez sălbatic	

Esență de vanilie sau
mentă
Oțet: orice fel

GRĂSIMI SĂNĂTOASE

Avocado
Nucă de cocos, lapte de
cocos, cremă de cocos,
apă de cocos

Hummus
Alune sau nuci crude:
migdale, nuclii de acaju,
alune, nuci pecan,
semințe de pin, fistic,
nuci
Unt și paste de nuci/
semințe, crude

Uleiuri: de nucă de
cocos, de semințe de
struguri, de măslini, de
susani, de susan prăjit
(asiatic)
Semințe crude: ln,
cânepe, dovleac, susan,
floarea soarelui
Pastă de susan (Tahini)

Regulile Dietei metabolismului rapid: DA-urile și NU-urile

Acum că știm de ce și cum funcționează dieta, este timpul să-o facem să acționeze și pentru voi. În acest capitol, voi stabili regulile. Vă voi spune exact ce trebuie să mâncați (și cele câteva alimente care nu sunt permise) pentru următoarele 28 de zile, pentru a putea pierde în greutate. Următoarele 28 de zile nu sunt niște zile obișnuite. Aceasta este o sesiune intensă de vindecare a organismului. Dacă vreți să funcționeze, trebuie să respectați regulile. Fără justificări și fără să vă abătați de la ele. În următoarele patru săptămâni, nu negociem!

Regulile sunt simple și clare. Nicidcum însă întăritătoare. Vreau să vă pun organismul la treabă.

Îmi doresc să fie o experiență plăcută pentru voi. Așadar, iată prima dintre reguli: Mâncați. De fapt, regula numărul unu a *Dietei metabolismului rapid* este că trebuie să mâncați de cinci ori pe zi, în fiecare zi. Asta înseamnă de 35 de ori pe săptămână. Nu trișați sărind peste mese! Veți mânca, și mânca mult. *Și veți pierde în greutate.*

Dar asta nu se va întâmpla dacă nu respectați programul stabilit în mod strategic. Regulile sunt extrem de importante dacă vreți ca dieta să funcționeze.

AM MÂNCAT ASTĂZI?

Să ne împrietenim cu întrebarea: *Am mâncat astăzi?*

Asta însemnând:

Am mâncat astăzi la trei, maxim patru ore distanță?

Am mâncat astăzi în prima jumătate de oră de la trezire?

Am mâncat astăzi conform etapei din program?

Am mâncat astăzi suficienți carbohidrați complecși (Etapa 1), proteine fără grăsimi și verdețuri (Etapa 2) sau grăsimi sănătoase (Etapa 3)?

Am mâncat astăzi? Aceasta este întrebarea de bază a acestel dlete. Nu vreau să mal asociați niciodată cuvântul dietă cu privarea de mâncare și cu înfometarea. Noua voastră dietă se bazează pe mâncare.

Dacă vreți să țineți această dietă, trebuie să înțelegeți că va trebui să faceți niște schimbări în comportament, chiar dacă acest lucru nu vă place. Nu vă voi forța să mâncați alimente la care sunteți alergici ori împotriva căror aveți obiecții morale, sau care nu vă plac absolut deloc, și tocmai de aceea este minunat că regulile permit aceste variații. Dacă vă rupeți piciorul, îi veți spune doctorului: „Îmi pare rău, domnule doctor, dar nu pot purta ghipsul acela! Nu-mi place cum arăt cu el! Și nici n-am chef să umblu cu cărjele...” Nu, desigur că nu. Dacă v-ați rupt piciorul, purtați ghipsul. Respectarea sfaturilor doctorului este o necesitate medicală; respectarea regulilor mele de reparație este o necesitate metabolică!

Citiți-le cu atenție. Apoi, mai citiți-le odată. Ele se aplică tuturor etapelor și vă dau indicații esențiale despre cum să treceți prin fiecare etapă. Deși nu sunt reguli de urmat până la sfârșitul vieții, poate vă veți simți atât de sănătoși și plini de energie în următoarele 28 de zile, încât chiar veți *vrea* să vă țineți de câteva dintre ele – sau poate chiar de toate – și în continuare. Amintiți-vă, nu avem o nevoie biologică de cafeină sau de îndulcitori artificiali. Chiar dacă nu credeți că aceste alimente pe care le veți scoate din dietă în următoarele patru săptămâni au un impact negativ asupra sănătății voastre, vă asigur că nu vi le voi recomanda niciodată!

CE SĂ FACEȚI ȘI CE SĂ NU FACEȚI ÎN DIETA METABOLISMULUI RAPID

DA-URI

REGULA NUMĂRUL 1: TREBUIE SĂ MÂNCĂȚI DE 5 ORI PE ZI, ADICĂ DE 35 DE ORI PE SĂPTĂMÂNĂ

Asta înseamnă trei mese și două gustări pe zi. Vestea cea bună este că veți mâncă de 35 de ori pe săptămână, aşa că dacă vă spun că nu veți muri de foame și că nu vă va fi dor de fructe, carbohidrați sau proteine, credeți-mă.

Nu aveți voie să săriți peste nicio masă sau gustare. Acesta este elementul crucial pentru repararea metabolismului. Și nu este negociabil. Nu-mi pasă dacă credeți că nu vă este foame. Trebuie să mâncăți.

REGULA NUMĂRUL 2: TREBUIE SĂ MÂNCĂȚI LA 3 SAU 4 ORE, ÎN AFARĂ DE MOMENTELE CÂND DORMIȚI

Asta poate însemna chiar mai mult de 5 mese pe zi! Dacă nu vă culcați până târziu sau au trecut mai mult de 3 sau 4 ore de la ultima masă, trebuie să adăugați o gustare specifică etapei. De exemplu, dacă terminați cina la orele 19:00 și nu vă culcați până la 23:00 sau 00:00, trebuie să mai mâncăți o gustare specifică etapei, la 3 sau 4 ore după ce terminați cina. Dacă sunteți îngrijorați cum veți face loc pentru toate aceste mese în programul vostru încărcat, să nu fiți. Clienții mei sunt toți niște oameni excepțional de ocupați, exact ca voi, și tot își găsesc timp să mănânce la 3 sau 4 ore. Secretul este să introduceți mâncatul în orarul personal al zilei. Schema de mai jos vă va arăta cum să faceți asta dacă lucrați la ore relativ normale, ori dacă vă treziți devreme sau târziu, dacă lucrați în tura de noapte. Ultimul rând este pentru voi, să vă completați propriul orar tipizat al zilei:

Oră	7:00	7:30	10:00	13:00	16:00	19:00 (terminată la 20:00)
Program obișnuit						
Trezirea devreme	5:00	5:30	8:30	11:00	14:00	17:00

Trezirea târziu	9:00	9:30	11:30	14:30	17:00	20:00
Tura de noapte	2:00	2:30	5:30	8:30	11:30	14:30 (terminată la 15:30)

REGULA NUMĂRUL 3: TREBUIE SĂ MÂNCĂȚI LA 30 DE MINUTE DE LA TREZIRE, ÎN FIECARE ZI

Nu aşteptați să mâncați micul dejun. Dacă vă repeziți afară pe ușă și nu aveți timp să stați la masă pentru un mic dejun complet, luați o gustare de dimineață și apoi un mic dejun după ce ajungeți la lucru. Ar trebuie să mâncați ceva în primele 30 de minute, astfel ca organismul vostru să nu funcționeze pe zero. Și, vă rog, *nu faceți exerciții fizice înainte să mâncați ceva*. Le spun mereu pacienților mei: „Nu alergați pe nemâncate.” Poate credeți că ardeți mai multe grăsimi în felul acesta, dar în realitate este unul dintre cele mei reale lucruri pe care le puteți face metabolismului.

REGULA NUMĂRUL 4: TREBUIE SĂ VĂ ȚINEȚI DE PROGRAM TOATE CELE 28 DE ZILE

Programul ține 28 de zile dintr-un motiv foarte clar: să urmeze ritmul circadian natural al corpului. Oricare săptămână poate fi repetată ori de câte ori e nevoie pentru a slăbi în plus, dar angajamentul inițial trebuie să fie pentru cele patru săptămâni complete pentru a realiza repararea adevărată a corpului în toate fazele. E ca atunci când măturați curtea. Nu puteți mătura din prima peste tot, aşa că vă mai întoarceți o dată și măturați ce v-a scăpat înainte.

REGULA NUMĂRUL 5: CONSUMAȚI DOAR ALIMENTELE PERMISE ÎN ETAPA LA CARE SUNTEȚI

Trebuie să urmați regula cu sfîrșenie. Dacă sunteți în Etapa 1 și alimentul respectiv nu se regăsește pe lista de alimente sau pe schema meselor de la Etapa 1, atunci nu îl consumați. Regula se aplică la cele-lalte faze.

Sunt și alimente care nu apar pe liste; în aceste cazuri, nu s-a făcut nicio greșală de literă sau de conținut. Au fost lăsate intenționat în afară. În secțiunea care urmează, „Nu-urile”, voi explica de ce anumite alimente nu sunt incluse. Pentru moment, vreau să știți că dacă nu e pe niciuna dintre liste sau scheme, nu o veți mâncă pentru următoarele 28 de zile.

REGULA NUMĂRUL 6: PARCURGEȚI ACESTE FAZE ÎN ORDINE

Asta înseamnă că două zile parurgeți Etapa 1, urmând două zile în care parurgeți Etapa 2, urmate de alte trei zile din Etapa 3. Este mai ușor de ținut minte dacă începeți programul încă de luni.

După cum știți din capitolul anterior, fiecare fază este proiectată cu un scop anume (Eliminarea stresului: calmarea corpului pentru ușurarea absorbției de substanțe nutritive din mâncare, Arderea depozitelor de grăsimi și dezvoltarea mușchilor, și Accelerarea metabolismului: hormonii, inima și căldura) într-o ordine anume, din motive foarte clare.

REGULA NUMĂRUL 7: BEȚI ZILNIC APĂ PROPORTIONAL CU GREUTATEA CORPULUI

De exemplu, dacă aveți 90 kilograme, asta înseamnă că veți bea 3 litri de apă pe zi. Dacă aveți 80 kilograme, atunci consumați 2,5 litri de apă pe zi. După ce ați ajuns la cantitatea optimă, puteți bea și ceai de plante fără cofeină, sau o limonadă din lămâi și limete proaspete îndulcită cu un îndulcitor natural precum Stevia sau Xylitol (dar *nu* cu zahăr, miere, sirop de arțar sau nectar de agave). Ceaiul și limonada nu se calculează în cantitatea necesară de apă.

Limitați orice băutură îndulcită natural la nu mai mult de două pe zi. Nu vreau ca papilele voastre gustative să se obișnuiască prea tare cu gustul băuturilor dulci, chiar dacă nu au valoare glicemică mare. Și, amintiți-vă, apa e cea mai importantă!

REGULA NUMĂRUL 8: MÂNCĂȚI PE CÂT POSIBIL PRODUSE BIO

Înțeleg că uneori produsele bio pot fi mai scumpe, și nu toată lumea crede că mâncarea organică este mai bună sau mai sănătoasă. Nu am de gând să argumentez nici că e aşa, nici că nu, dar este un fapt demonstrat că orice produs chimic sintetic pe care-l introduceți în corp – inclusiv aditivi, conservanții, pesticidele, insecticidele și hormonii – trebuie să fie procesat de ficat. Asta monopolizează timp și energie pe care ați putea-o folosi la repararea metabolismului. Amintiți-vă că încerc să fiu protectoare cu energia ficatului acum. Așadar, mâncăți alimente cât mai curate. De asemenea, încercați să vă mențineți mediul înconjurător cât mai curat posibil. Acesta nu e momentul să vă răuiți casa sau să punete mochete noi. Tipul acela de chimicale din mediu trebuie și el procesat de către ficat, și vă va ține ficatul ocupat, nelăsându-l să-și facă treaba pe care ne-o dorim: să ardă grăsimile.

NUMAI UNT DE SEMINȚE ȘI ALUNE CRUDE DIN COPACI!

Există atât de multe tipuri de unt de semințe și alune crude că nici nu vă va fi dor de absența unutului de arahide în *Dieta metabolismului rapid*. Eu ador untul de arahide, dar pentru că este unul dintre produsele cele mai murdare (arahidele cresc pe sol și conțin atât de multe chimicale agricole) și pentru că nu se vinde de obicei crud (mucegălește prea repede), nu va face parte din viața voastră în următoarele 28 de zile. Dacă veți vrea să-l consumați, când se vor termina cele 28 de zile, alegeti unt organic de arahide, fără îndulcitori adăugați dar, pentru moment, mulțumiți-vă cu unt de migdale crude, caju, alune de pădure, susan sau deliciosul unt de semințe crude de floarea soarelui. Nici măcar nu veți simți lipsa arahidelor.

REGULA NUMĂRUL 9: CARNEA TREBUIE SĂ NU FIE TRATATĂ CU NITRAȚI

Nitrații sunt o substanță adăugată în mod tipic produselor de carne procesată – cum ar fi bacon de porc, bacon de curcan, cârneați, carne uscată și mezeluri ambalate (inclusiv cele cumpărate direct de la măcelărie) – pentru a împiedica creșterea bacteriilor, astfel ca alimentele să nu se strice prea repede. Deoarece nitrații fac asta încetinind descompunerea grăsimii din carne, ei încetinesc, de asemenea, și descompunerea

grăsimilor din corp, când noi vrem să realizăm opusul: să topim grăsimea mai rapid!

Mâncăți, în schimb, carne procesată și conservată natural, cu suc de țelină și sare de mare. Acestea sunt perfect sigure și ușor de găsit. Majoritatea supermarketurilor și magazinelor de alimente naturiste au aşa ceva, și în ultima vreme sunt produse și de câteva mărci importante de alimente. Dacă nu sunteți convinși de produs, uitați-vă la lista de ingrediente și căutați „fără nitrați” și „conservate natural”, sau întrebați măcelarul dacă a folosit nitrați pentru conservarea cărnii. Producătorii locali de carne organică au deseori varianta de carne fără nitrați. Amințiți-vă însă că aceste produse nu rezistă la fel de mult, așa că puneți-le imediat la congelator, până în ziua când le veți consuma.

REGULĂ NUMĂRUL 10: FACEȚI EXERCIȚII FIZICE CONFORM ETAPEI ÎN CARE SUNTEȚI

Dieta metabolismului rapid se axează pe mâncare, dar nu este vorba *numai* de mâncare.

ETAPA 1: Faceți cel puțin o dată pe zi exerciții cardiovasculare vi-guroase, cum ar fi alergatul, bicicleta eliptică sau un curs antrenant de aerobică.

ETAPA 2: Faceți cel puțin o dată pe zi ridicare de greutăți.

ETAPA 3: Faceți cel puțin o dată pe zi o activitate care să reducă stresul, cum ar fi yoga sau respirații profunde, sau un masaj. Deși nu e o „activitate” în sine, masajul crește circulația săngelui către zonele cu grăsime ale corpului, reduce cortizonul și face tot ce vrem să se realizeze în această fază.

NU-URI

Dacă ați răsfoit deja cartea să vedeți rețetele, hărțile de mese și liste de alimente, poate că ați observat că unele alimente pe care obișnuiți să le mâncăți nu apar pe niciuna dintre aceste liste. Dar le-am eliminat temporar din meniu din niște motive bine întemeiate. Aceste alimente fac să fie *mai greu*, dacă nu chiar imposibil, să resetăm și să reparăm metabolismul.

Avem un țel comun, aşa că haideți să ne ținem de el. Nu veți renunța la aceste alimente pentru totdeauna. Însă, pentru moment, ele nu sunt în program. Dar, ca să fiți convinși, să analizăm puțin.

REGULA NUMĂRUL 1: FĂRĂ GRÂU

Cultivarea grâului e o afacere agricolă de miliarde de dolari. Pentru creșterea recoltelor, și ca urmare, a profiturilor, fermele agricole au hibridizat grâul ca să-l facă destul de rezistent să suporte condițiile meteorologice cele mai extreme. Ca rezultat, a devenit nu doar indestructibil pe câmp, ci aproape indestructibil și în interiorul corpului – cu alte cuvinte, este foarte greu pentru corpul vostru să-l digere și să extragă substanțele nutritive din grâu.

Gândiți-vă astfel: Dacă grâul poate rezista la o grindină și infestație de insecte, ce șansă are corpul vostru să-l descompună? Printre altele, el crește inflamarea, gazele, balonările, retenția de apă și oboseala cronică. Renunțând cu totul la grâu poate părea intimidant, dar vă promit că nu-i veți simți lipsa. Puteți consuma atât de mulți carbohidrați, mai buni și mai sănătoși în această dietă, cum ar fi orezul brun și cel sălbatic, orz și quinoa, sau pâine și paste făcute din grâu germinat sau secară albă.

Poate că nu sunteți obișnuiți să mâncăți aceste cereale, dar le puteți găsi (și de fapt și oricare alte produse de pe lista cu alimente) la orice supermarket sau magazin de alimente sănătoase. *Grâul sub formă de semințe germinate este excepția de la regula fără grâu.* Produsele din grâu germinat sau fără grâu, cum ar fi pâinea, chiflele și turtele se găsesc, de obicei, în secțiunea cu frigidere (ca să se păstreze proaspete). Vorbiți cu administratorul magazinului dacă doriți și alte opțiuni. Mulți administratori de magazine sunt dispuși să comande un produs dacă știu că îl veți cumpăra.

REGULA NUMĂRUL 2: FĂRĂ PORUMB

Porumbul este unul dintre cei mai mari dușmani ai metabolismului. Și asta pentru că fermierii au modificat drastic porumbul ca să mărească recoltele, ca în cazul grâului. Dar mai există și un alt motiv. Vegetarienii poate că vor să sară peste următoarea frază: când fermierii vor să mărească țesutul alb de grăsimi pentru aromă din carne de vită,

pentru a crește calitatea cărnii, hrănesc vacile cu mult porumb chiar înainte de a le duce la abator. Cu alte cuvinte, porumbul produce grăsime rapidă. și cailor li se dă porumb înainte de concursuri, dacă au slăbit prea mult. În esență, bobul de porumb a devenit, prin miracolele ingerieriei genetice, un mare rezervor de zahăr care mărește producția de grăsime albă. Dacă mâncăți mult porumb, poate că veți îmbogați magazinile care îl vând, dar nu veți deveni o minune metabolică.

Am mulți clienți actori, și ocazional sunt rugată să-i ajut să se îngăse pentru un rol într-un film în care trebuie să fie mai grași. Porumbul este unul dintre trucurile mele cele mai bune. Dacă vreți să păreți gravidă sau să aveți o burtă proeminentă, obraji rotunzi și brațe durdulii, mâncăți porumb. Dacă vreți un metabolism rapid, nu mâncăți porumb.

REGULA NUMĂRUL 3: FĂRĂ PRODUSE LACTATE

„Dar ador brânza!” se plâng clienții mei. Vă înțeleg. Brânza are un gust bun. Dar brânzeturile, și toate celelalte produse lactate, au o cantitate de zahăr – grăsime – care face ravagii când încercați să vă reparați metabolismul. Rata livrării zahărului din lactoză (zahărul din lapte) din produsele lactate este prea rapidă, iar cea din grăsimile animale este prea mare.

Știu la ce se gândesc cei care au ținut deja multe cure de slăbire: dar brânza fără grăsime și iaurtul grecesc? Aceste alimente au într-adevăr beneficii asupra sănătății, cum ar fi proteinele pe care le oferă, și-și pot găsi locul în viața voastră... dar nu în timpul celor 28 de zile. În ciuda aparențelor, cele mai rele forme de produse lactate sunt cele neorganice, *fără grăsimi*. Când vine vorba de produse lactate, repetați după mine: „Dacă scrie pe ea fără grăsimi, nu e pentru mine.” Produsele lactate fără grăsimi încetinesc în mod agresiv metabolismul.

Cealaltă problemă cu produsele lactate este că stimulează hormonii sexuali în moduri care încetinesc metabolismul. Chiar și produsele bio conțin niveluri de aminoacizi care alterează echilibrul hormonilor sexuali. Eu folosesc produse lactate nedegresate în dieta mea de fertilitate, și încurajez multe femei care încearcă să rămână însărcinate să bea lapte organic nedegresat. Dar acesta nu este potrivit pentru dieta de față.

Nu vă îngrijați. Nu vă las fără soluții alternative. Puteți folosi lapte de orez neîndulcit în timpul Etapei I și lapte neîndulcit de migdale sau

lapte de cocos în Etapa 3. În timpul Etapei 2 nu este permis niciun fel de lapte, dar oricum, nu sunt decât două zile pe săptămână. Puteți rezista două zile, nu-i aşa?

REGULA NUMĂRUL 4: FĂRĂ SOIA

Îmi cer iertare, iubitorilor de soia. Este adevărat că tofu nemodificat genetic poate fi un aliment sănătos, mai ales dacă nu consumați proteine animale, dar nu și când încercați să vă vindecați metabolismul. Soia este estrogenă prin natură sa, adică are estrogen de plante asemănător cu estrogenul produs de corpul nostru, și nu cunosc vreo substanță mai perfect adaptată să mărească grăsimea pe burtă. În plus, majoritatea tipurilor de soia sunt modificate genetic, ceea ce le face mai greu de digerat pentru corp.

În mod obișnuit, la creșterea vitelor se folosește soia în nutriție pentru sporirea în mod ieftin a proporției de proteine, așa cum și unele restaurante de fast-food adaugă uneori proteine de soia la hamburgeri. Efectul estrogen din soia cauzează, de asemenea, o îngrășare rapidă: bună pentru vite, rea pentru voi.

Am avut un client, de profesie actor, care se găsea într-o stare foarte bună, slab și sănătos. Trebuia să arate ca un alcoolic cronic – de parcă băuse de o săptămână fără încetare, și toată viața îi scăpase de sub control. Am avut 14 zile la dispoziție să-l fac să arate așa. Nicio problemă! Am știut exact ce să fac. I-am dat multă soia și în 14 zile arăta de parcă băuse la greu de ani de zile. Soia încetinește metabolismul și nu are loc în viața voastră, cel puțin nu pentru următoarele 28 de zile. (Deși, dacă decideți să nu mai mâncăți soia niciodată, eu nu mă supăr.)

Și nu vă îngrijorați, vegetarienilor – există o mulțime de alte alimente bogate în proteine și fără carne pe care le puteți consuma în Dieta metabolismului rapid. Toate schemele de mese din această carte au și opțiuni vegetariene.

Există o excepție de la regula „fără soia”: sosul de soia bio Tamari. Și asta pentru că este extras dintr-un produs fermentat de soia care nu conține estrogen sau ingrediente care produc balonarea.

REGULA NUMĂRUL 5: FĂRĂ ZAHĀR RAFINAT

Zahărul rafinat este o sursă foarte concentrată de energie rapidă. În momentul când corpul o conține în exces – dacă este prea ușor disponibilă, corpul trebuie să depună un mare efort doar pentru a menține un nivel normal și stabil de zahăr în sânge pentru a putea rămâne în viață, conștient și pe picioare. Asta devine aproape imposibil în prezența excesivă a zahărului rafinat, pentru că este livrat în sânge prea rapid și ușor. Ca să scape de el, corpul îl trimită urgent la celulele adipose, unde nu mai ridică nivelul de glucide în sânge. Este un mecanism de supraviețuire. Așadar, atunci când mâncăți zahăr rafinat, practic, îl trimiteți direct în celulele adipose.

Două lingurițe de zahăr rafinat sunt suficiente pentru a vă inhiba slăbierea timp de trei sau patru zile. Să zicem că mergeți la o petrecere și consumați un singur suc și o singură bucată de prăjitură. Până săptămâna următoare puteți să vă luați adio de la orice șansă de slăbire. și mai rău decât atât, veți tânji după și mai mult zahăr, și veți tânji foarte tare. Cea mai dificilă perioadă în care să evitați zahărul este imediat după ce ati mâncat zahăr, pentru câteva zile. Există unele studii pe animale care sugerează că zahărul creează o dependență la fel de puternică asupra creierului și a corpului precum cocaïna.

Zahărul rafinat are și un efect de suprimare al sistemului imunitar. *Doar 2 lingurițe de zahăr rafinat vor micșora numărul de celule T (globulele albe din sânge care au un rol instrumental în păstrarea sistemului imunitar puternic și în stare bună de funcționare) cu 50%, timp de două ore după consum, lăsându-vă astfel mai vulnerabili la infecții și boli.*

Ar trebui, de asemenea, să știți că zahărul rafinat este foarte impur. Mare parte din zahăr se rafinează cu o glicoproteidă care stimulează zahărul să penetreze peretele intestinal chiar mai repede. Mai mult încă, vegetarienii să ia aminte, glicoproteida este extrasă din sânge sau os de porc. Producătorii nu sunt obligați să dezvăluie ingredientele animale folosite în proces, dar ele există. Ahhh! Renunțați la el... cel puțin pentru următoarele 28 de zile.

REGULA NUMĂRUL 6: FĂRĂ COFEINĂ

Este important să înțelegeți cât de mult vă stresează cafeina glandele suprarenale. Glandele suprarenale au un rol foarte important pentru reglarea nivelului de zaharuri în sânge, pentru păstrarea echilibrată a nivelului de cortizon (hormonul de stres) și pentru reglarea epinefrinei și a norepinefrinei, așa-numiții hormoni de luptă sau fugă. Glandele suprarenale ajută, de asemenea, la reglarea aldosteronului, care controlează metabolizarea grăsimii și regleză depozitarea zahărului și dezvoltarea musculară. Cofeina forțează corpul să depășească starea sănătoasă a energiei, furând mereu din rezervele voastre de energie, lăsându-vă epuizați și fără resurse în momentul când aveți cu adevărat nevoie de energie. Da, știu reputația cafelei și a cofeinei de a scădea pofta de mâncare și de a contribui la slăbit, dar realitatea este că nu face asta decât pentru persoanele care au un regim alimentar extrem de scăzut în carbohidrați și calorii – tipul de dietă pe care trebuie să-o ții la infinit dacă vrei să slăbești așa, deoarece, în clipa în care începi să mănânci iar normal, totul se depune la loc, uneori mai mult decât la început. Cei ce vor să-și trăiască viața și să mănânce mâncare adevărată ar face bine să renunțe la obiceiul cafelei pentru următoarele 28 de zile... și poate chiar pentru totdeauna.

De asemenea, să știți că de fapt cafeaua decofeinizată nu este cu totul lipsită de cofeină. În funcție de marcă, poate conține între 13-37% cofeină. Dacă efectiv nu puteți să renunțați la cafea în momentul acesta, atunci cel mai bine e să treceți la cafea decofeinizată organică. Să știți însă că și așa tot primiți o doză de cofeină care stresează glandele suprarenale.

Și, dacă tot insistați să vă beți cafeaua de dimineață, trebuie să mâncați înainte să o beți. Dacă vă beți cafeaua fără să fi mâncat nimic înainte, corpul va începe să extragă zaharuri din mușchi pentru a sprijini hormonii suprarenali care sunt stimulați de cofeină. Cofeina de dinainte de micul dejun ucide metabolismul, și asta include băuturile ce o conțin, dar care nu sunt cafea, cum ar fi ceaiul negru, ceaiul verde și ceaiul alb.

Concluzia este că nimici nu are nevoie de cofeină. Aceasta nu este un mineral necesar funcționării corpului. Poate că nu sunteți de acord,

dar trebuie să știi: consumul cofeinei este o metodă fabuloasă pentru a vă deregla metabolismul.

Știu că e greu. Cofeina creează o dependență emoțională și fizio-logică, și dezobișnuirea de ea poate fi foarte dură. Dar vesteau cea bună e că, după trei sau patru zile de simptome neplăcute, se va termina. Gata cu epuizarea de după-masă. Gata cu nevoia obsesivă de o nouă doză. E o senzație incredibilă să vă scăpați în sfârșit de spiridușul cofeinei.

Câteva dintre trucurile pe care le folosesc ca să-i ajut pe oameni să facă față dezobișnuirii de cefalină:

- Scorțișoară adăugată dimineață în amestecul de fructe date prin mixer;
- Iarba-fetei, o plantă ce ajută la durerile de cap provocate de dezobișnuirea de cefalină;
- Gingko biloba, care este un vasodilatator și vă ajută de asemenea la durerile de cap;
- Răbdare. Pur și simplu reamintiți-vă mereu că, în câteva zile care vor trece pe nerăsuflare, vă veți trezi și vă veți simți excelent.

REGULA NUMĂRUL 7: FĂRĂ ALCOOL

Știu. Vă place paharul de vin, sau de margarita, sau ce-o fi! Nu aş îndrăzni să vă spun că nu mai puteți niciodată să bei ceva. Dar vă aduc la cunoștință ceva important: alcoolul trebuie să fie procesat de ficat. Asta înseamnă că băuturile alcoolice monopolizează un organ extrem de important, pe care încercăm să-l vindecăm. Faptul că vă spun să evitați alcoolul nu este o mustrare în legătură cu alcoolul. Nici măcar despre calorile goale pe care le produce. E vorba de metabolism.

În afara de efortul la care ficatul este supus, mai sunt și alte motive pentru a evita alcoolul pentru următoarele 28 de zile. Alcoolul se transformă foarte rapid în zahăr și trece în sânge. Ori asta este exact ceea ce încercăm să nu facem. Vă voi povesti despre cum puteți consuma alcool într-o manieră mai sigură, în Capitolul 10. Următoarele patru săptămâni însă, veți slăbi mai repede și metabolismul se va încălzi mai eficient dacă vă mulțumiți cu apă minerală cu lărmăie sau limete.

REGULA NUMĂRUL 8: FĂRĂ FRUCTE USCATE SAU SUCURI DE FRUCTE

Stafide, merisoare uscate, caise uscate – aceste pot fi o gustare bună din când în când. Dar nu și în timpul acestui proces. Concentrația de zahăr este prea mare și fibra din ele este prea ușor de descompus. Când mâncăți fructe uscate sau beți sucuri de fructe, exact ca și cu zahărul rafinat despre care am discutat mai înainte, zahărul din aceste alimente este livrat prea rapid în sânge. Asta forțează corpul să depoziteze excesul în celulele adipioase. Mai ales sucul crește rata livrării zahărului pentru că, deși obțineți același număr de grame de zahăr dintr-o portocală cât din sucul stors dintr-o portocală, fibra din portocală întreagă încetinește rata livrării zahărului în sânge. Veți putea să adăugați stafide în terciul de ovăz și ocazionalul pahar mic de suc de portocale din nou. Dar nu în următoarele patru săptămâni.

REGULA NUMĂRUL 9: FĂRĂ ÎNDULCITORI ARTIFICIALI ȘI REGULA NUMĂRUL 10: FĂRĂ ALIMENTE „DIETETICE” DEGRESATE

Le spun mereu pacienților mei: „Dacă sunt artificiale, nu le consumați.” Dacă scrie pe ele „dietetic”, „zero calorii” sau „fără grăsimi”, puneti-l înapoi pe raft și faceți un pas înapoi. Gata cu cînele dietetice congelate și cu mâncarea ambalată, plină de chimicale. Gata cu preambalatele de 100 de calorii.

E un lucru bun ca hrana să fie ambalată eficient, și multe companii creează alternative sănătoase rapide pentru mâncarea „la pachet”. Dar, cât timp țineți această dietă, vă veți face propriile gustări preambalate și cînele congelate din mâncare adevărată, sau veți găsi alternative proaspete de mâncare adevărată la magazine și restaurante. Este ușor, convenabil, delicios și puteți face asta și voi.

Și, vă rog: aruncați pachetele roz, galbene și albastre de îndulcitori artificiali. Sunt ca o otravă pentru corpul și metabolismul vostru. Dacă trebuie neapărat să folosiți îndulcitori, folosiți îndulcitori naturali, cum ar fi Stevia sau Xylitol-ul.

Și mă opresc aici.

VIAȚA SECRETĂ A ALERGIILOR ALIMENTARE

În mod ironic, alimentele care vă plac cel mai mult sunt exact alimentele pe care corpul le tolerează cel mai puțin. În copilărie, simteam nevoie să mănânc unt gol, și îl mâncam direct din pachet. Scârbos, nu? Dar nu mă puteam abține. Și aveam și o eczemă. Nu știam atunci că simteam nevoia să mănânc grăsimi pentru că organismul meu avea nevoie de ea. Acum știu că am nevoie de grăsimi bune, dar sunt alergică la produsele lactate. Când am renunțat la produsele lactate, mi s-a curățat imediat și pielea.

Așadar, spuneți-mi, care este slăbiciunea voastră, lucrul la care Tânjiți în mod secret?

Uneori, îmi întreb pacienții: „Dacă aș avea o baghetă magică și aș putea transforma mâncarea voastră favorită în mâncarea cea mai sănătoasă din lume, care anume ar fi?” Și-atunci, ei recunosc că în secret adoră carbohidrații sau iubesc la nebunie zahărul, ciocolata sau căscavalul. Și atunci le sugerez cu blândețe că poate exact acestea sunt alimentele pe care ar trebui să le reducă sau să le eliminate din alimentația lor, cel puțin pentru o vreme.

REGULILE

Acste reguli sunt simple și mai ușor de urmat decât credeți. Și, dacă aveți nevoie și de alte motive, să știți că dacă le veți urma vă veți simți incredibil de bine. Multor clienți de-a mei le-a plăcut atât de mult cum s-au simțit, încât au introdus aceste reguli în stilul lor de viață permanent și nu le-a părut rău niciodată.

REZUMATUL REGULILOR

DA-urile:

Regula nr. 1: Trebuie să mâncați de cinci ori pe zi. Asta înseamnă trei mese și două gustări pe zi. Nu săriți peste niciuna!

Regula nr. 2: Trebuie să mâncați la fiecare trei sau patru ore, în afară de timpul când dormiți.

Regula nr. 3: Trebuie să mâncați în termen de 30 de minute de la trezire, în fiecare zi.

Regula nr. 4: Trebuie să vă țineți de program toate cele 28 de zile.

Regula nr. 5: Trebuie să consumați numai alimentele permise în etapa la care ați ajuns. Cu sfîrșenie. Vă repet: nu consumați decât alimentele de pe lista conformă cu etapa în care vă aflați.

Regula nr. 6: Trebuie să urmați etapele în ordine.

Regula nr. 7: Trebuie să beți apă proporțional cu greutatea voastră corporală.

Regula nr. 8: Mâncăți pe cât posibil alimente bio.

Regula nr. 9: Carnea nu trebuie să conțină nitrati.

Regula nr. 10: Trebuie să faceți exerciții fizice de trei ori pe săptămână, conform etapei în care vă aflați.

NU-urile

Regula nr. 1: Fără grâu.

Regula nr. 2: Fără porumb.

Regula nr. 3: Fără produse lactate.

Regula nr. 4: Fără soia.

Regula nr. 5: Fără zahăr rafinat.

Regula nr. 6: Fără cafeină.

Regula nr. 7: Fără alcool.

Regula nr. 8: Fără fructe uscate sau sucuri de fructe.

Regula nr. 9: Fără îndulcitori artificiali.

Regula nr. 10: Fără „alimente dietetice” degresate.

Dar, în primul rând, amintiți-vă întotdeauna întrebarea de bază: Am mâncat astăzi?

Analizați-vă viața și personalizați-vă strategia

Am fost foarte autoritară până acum. V-am tot repetat: ori faceți cum vă spun, ori nu faceți nimic. Am motive bune – aveți nevoie de niște dragoste barbară în aceste clipe. Însă, dacă începeți să credeți că nu vă voi da voie să faceți *nimic* din ceea ce vă doriți, atunci capitolul acesta vă va convinge de contrariu. De fapt, eu *vreau* să personalizați *Dieta metabolismului rapid* pentru a se potrivi în viața *voastră*. Este vorba de corpul vostru, mâncarea voastră, sănătatea voastră și, prin urmare, dieta voastră. Trebuie să-mi respectați regulile – cu asta nu negociez – dar puteți să punеți în aplicare *Dieta metabolismului rapid* conform circumstanțelor individuale, pentru a o putea duce la bun sfârșit cu succes, în viața voastră reală, în lumea reală.

Am avut odată un pacient care, din clipa în care mi-a călcat pragul, și chiar înainte să se așeze pe scaun, a început să mă avertizeze: „Foarte bine, o să încep dieta asta. Și sunt dispus să vă ascult, dar trebuie să știți că nu pot mâncă asta, și nu pot mâncă cealaltă și nu pot mâncă...”

„O, stați o clipă așa!” i-am zis eu, ridicându-mi o mâină să-l opresc. „Luați loc. Haideți să discutăm puțin. Împreună, vom vedea ce puteți și ce nu puteți mâncă. Ce sunteți dispus și ce nu sunteți dispus să faceți. Și-apoi, vom ajunge la un compromis care să fie acceptabil pentru toată lumea și vom bate palma! Bine?”

Există multe variabile în realizarea slăbirii efective pe care, dacă nu le luați în considerare, nu veți reuși să slăbiți. Vreau ca planul meu să devină planul *nostru*. Vreau să-l ajustăm împreună ca să cădem la înviowală, pentru a nu vă compromite individualitatea, dar nici succesul curei de slăbit.

Foarte des vin la mine pacienți aflați aproape într-o stare de panică. Știu că vor „începe o dietă”, aşa că se pregătesc sufletește pentru stresul extrem pe care își închipuie că vor trebui să-l suporte. Uneori, îmi spun: „Știu că o să fie un iad”, sau „Știu că mă voi chinui fiecare clipă”, sau „Îmi dau seama că va fi cel mai greu lucru pe care l-am făcut vreodată.” Iar unii sunt chiar mai fataliști, spunând: „Mă rog, știu că n-o să slăbesc, dar o să încerc” sau „Pun pariu că eu voi fi singurul client la care n-o să funcționeze” sau „Dacă slăbesc măcar două kilograme tot voi fi recunoscător.”

Momentele astăzi îmi frâng inima. Din experiența mea foarte îndelungată cu oamenii care încearcă să slăbească știu cât de dificil și dureros poate fi, și cât de des toată grăsimea descotorosită cu atât de mult efort se depune imediat la loc.

Dar vă promit că de data astă va fi diferit. Da, am un program strict pe care insist să-l urmați. O mulțime de aspecte ale *Dietei metabolismului rapid* nu sunt negociabile. Dar dieta aceasta nu e dureroasă. Și există și numeroase aspecte care sunt negociabile, ajustabile. Puteți să faceți să fie a voastră, nu doar o sentință de închisoare pe care v-a impus-o cineva, chipurile, pentru binele vostru.

Vreau să știu ce vă place. Care sunt alimentele pe care le adorați. Vreau să știu, fără să judec, părțile bune, rele și urâte ale trecutului vostru alimentar. Care vă sunt slăbiciunile? Ale mele sunt smântâna, untul, înghețata, avocado și maioneza (evident că-mi plac alimentele bogate și cremoase!) Urăsc bomboanele tari, dar ador supele și chili. Pot mâncă ananas până să doare gura, dar nu-mi plac merele.

Sunt, de asemenea, o idealistă. Îmi încep diminetile în forță, dar apoi se întâmplă câte o mică catastrofă la una dintre clinicele mele sau la școala copiilor. Sau trebuie să sar într-un avion sau să merg la un interviu. Sau trebuie să angajez un bucătar nou și să dea o grămadă de feluri noi de mâncare. Așa că sunt întotdeauna pregătită pentru ce e mai rău și în permanență gustări de rezervă în fiecare mașină și la birou, și chiar și în buzunarul din față al valizei. Mă reaprovizionez de fiecare dată când ajung acasă. Dar zilele lucrătoare din săptămână sunt întotdeauna o provocare, așa că mă asigur ca mâncarea mea să nu fie aşa.

CINE SUNTEȚI?

Dar voi? Care sunt mâncărurile cărora nu le puteți rezista? Care nu vă plac? Sunteți foarte pretențioși la mâncare, sau mâncăți orice? Și cum arată o săptămână obișnuită pentru voi? Ce vă ieșe cel mai bine și unde aveți tendința să gresiți?

Acesta este capitolul care vă va face să vă gândiți la propria viață. Vă voi ajuta să priviți toate aspectele vieții voastre de până acum care poate că nu se conformează cu versiunea generică a acestei diete, și apoi vă voi ajuta să o fac să funcționeze și pentru voi, așa cum am făcut-o să meargă pentru sute de alți oameni.

Batem palma?

ANALIZA

Înainte să ajustăm eficient Dieta metabolismului rapid, trebuie, în primul rând, să fiți sinceri în legătură cu cine sunteți de fapt, ce faceți, ce vă place și ce nu sunteți dispuși să faceți.

Cât de mult vă doriți să slăbiți?

La ce oră vă treziți?

Vă place să mâncăți micul dejun imediat, sau numai după ce ajungeți la lucru?

Trebuie să gătiți pentru toată familia sau trăiți singuri și mâncăți orice,oricând vreți?

Evitați bucătăria pe cât posibil, sau plănuiați în avans ce veți găti?

Sunteți vegetarieni?

Alergici la gluten?

Sunteți obsedăți de exercițiile fizice, sau a trecut ceva timp de când n-ați mai fost pe la sală?

E vremea să vă analizați. Gândiți-vă la toate obiceiurile voastre și amintiți-vă ce s-a întâmplat când ați ținut cure de slăbire înainte.

Vă place rutina sau o urâți?

Slujba necesită un program atipic?

Adorați carbohidrații sau preferați carnea?

Vă este cel mai foame după-amiază sau seara târziu?

De obicei, mâncăți numai intenționat, sau vă treziți că mâncăți când, de fapt, nu aveați intenția?

La multe dintre aceste întrebări veți găsi ușor răspunsul, dacă sunteți de acord să faceți un simplu exercițiu pentru mine. Pentru următoarele trei zile, aş vrea să țineți un jurnal de dietă ca să vă dați seama clar care este realitatea vieții voastre, orele la care faceți diverse activități, și cum putem include Dieta metabolismului rapid în program.

Acesta e un exemplu despre cum să țineți jurnalul de dietă. După ce ați răspuns la întrebările de mai sus, vreau să includeți și fiecare îmbucătură de mâncare pe care ați pus-o în gură timp de trei zile. Gândiți-vă dacă a fost o masă intenționată sau o gustare, ori ceea ceva înfulecat la repezecă. Amintiți-vă că sinceritatea este esențială acum. Vrem să analizăm totul, pentru a descoperi potențialele piedici și blocaje și să preîntâmpinăm toate situațiile nefaste. Faceți asta pentru ca dieta să funcționeze. Deci, vă rog din suflet: fiți complet sinceri!

O ZI COMPLETĂ DE ALIMENTAȚIE					
ORA	CE AM MÂNCAT	MASĂ SAU GUSTARE?	PLANUITA SAU NU?	CUM M-AM SIMȚIT ÎNAINTE	CUM M-AM SIMȚIT DUPĂ

După ce ați colectat aceste informații valoroase timp de trei zile, analizați-le cu atenție. Aveți tendința să mâncăți la aceleași ore în fiecare zi, sau la întâmplare? Vă treziți devreme sau târziu? Vă repeziți în grabă afară pe ușă? Vă va fi greu să mâncăți micul dejun în primele 30 de minute de la trezire? Stați seara până târziu sau luați cina târziu? Există vreun aliment pe care îl mâncăți în mod frecvent și pe care

știți că nu-l veți putea consuma în timpul Dietei metabolismului rapid? Există alimente din dietă care vă plac, dar nu le mâncăți prea des, și credeți că vă va face plăcere să le mâncăți mai des?

Comparați-vă jurnalul de dietă cu regulile dietei din Capitolul patru, și vedeți care dintre ele vor prezenta un efort pentru voi. În mod realist, ce anume puteți accepta și ce anume trebuie neapărat modificat? Unde veți face compromisuri – la brânză, la zahăr? Și care dintre alimente vă vor face să vă simțiți satisfăcuți? Acum, să luăm totul pe rând ca să ajustăm programul împreună.

ORARUL ZILNIC

Primul lucru la care trebuie să vă gândiți este planificarea zilnică. Dacă aveți o slujbă în oraș, și nu lucrați de acasă, și un program fix, acestea probabil vor hotărî când și cum mâncăți. De exemplu, poate că nu puteți să vă treziți și să luați micul dejun în primele 30 de minute de la trezire pentru că trebuie să ajungeți degrabă la birou, și de obicei mâncăți acolo. Nicio problemă. Atât timp cât mâncăți *ceva* în primele 30 de minute de la trezire, sunteți în grafic. Inversați, pur și simplu, gustarea cu micul dejun. Mâncăți un măr în timp ce vă pregătiți pentru lucru sau un ou fierb tare în metrou. Odată ce ajungeți la serviciu, mâncăți masa specifică etapei: terci de ovăz sau pâine prăjită, ouă sau curcan învelit în salată, sau țelină cu unt de migdale. Va trebui să vă gândiți și ce alegeri alimentare funcționează când nu sunteți acasă. Dacă locul unde lucrați are o chicinetă, atunci e grozav. Dacă nu, va trebui să vă împachetați un mic dejun de cu seara.

Dacă lucrați în ture de noapte, orarul va arăta diferit. Atât timp cât mâncăți în primele 30 de minute de la trezire, și la fiecare trei sau patru ore după aceea, nu contează la ce oră din zi începeți, dacă e ora 6:00 dimineață sau 18:00 după-amiază, sau orice altă oră.

Orarul de lucru sau celelalte aspecte ale vieții voastre pot, de asemenea, avea un impact asupra orei cinei. Dacă aveți obiceiul să mâncăți seara foarte târziu, s-ar putea să trebuiască să luați o gustare după-amiază sau seara înainte de cină, ca să vă asigurați că mâncăți la fiecare trei sau patru ore.

Orarul vostru zilnic poate avea un impact major și asupra zilei când vă începeți dieta. Deși eu recomand în general să începeți luni, ca să fiți în Etapa 3 în timpul weekendului, când alegerile alimentare sunt mai „liberale”, acest aspect nu va funcționa pentru toată lumea. Am o pacientă care are planificată o cină în oraș cu soțul ei în fiecare miercuri seara. Pentru ea, cel mai bine e să înceapă dieta sâmbătă. Sâmbăta și duminica sunt zilele ei propice pentru Etapa 1, bogate în carbohidrați și zahăr; asta se potrivește cel mai bine cu felul în care mănâncă în timpul weekendului cu familia ei. Lunca și marțea sunt zilele cinei în familie; în consecință, gătește carne și legume pentru toată lumea și îi va fi ușor să se plieze pe Etapa 2 a dictei. În seara cinei în oraș, este în Etapa 3, așa că poate merge la un restaurant mexican unde se va bucura de guacamole sau la un restaurant oriental unde va mâncă hummus; sau poate la un restaurant specializat pe sushi, unde va servi somon sashimi. Joi și vineri sunt zilele ei din Etapa 3 în care se poate bucura în continuare de mâncarea copioasă, pentru ca mai apoi, sâmbătă, să o ia de la capăt cu Etapa 1.

Gândiți-vă la propriul vostru orar în acești termeni – aveți zile speciale când e clar că v-ar fi mai ușor să fiți într-o etapă anume în fiecare săptămână? Plănuiați ziua de început a primei etape luând în calcul acest aspect. Orice orar poate funcționa cu aceste reguli, mai ales dacă aveți întotdeauna o rezervă de gustări în poșetă sau în sertarul biroului. Este esențial. Puteți face lucrurile să funcționeze, atâtă vreme cât le planificați dinainte.

PORȚIILE

Fiecare rețetă din această carte include o mărime a porțiilor, dar cât de multe kilograme vreți să slăbiți va influența, de asemenea, mărimea porțiilor. Dacă vreți să dați jos mai multe kilograme, va fi nevoie de mai multă mâncare (nu de mai puțină!) ca să vă păstrați metabolismul în priză.

Ca să hotărâți mărimea porțiilor, prima dată hotărâți-vă care este greutatea-țintă la care vă doriți să ajungeți. Nu vă voi spune eu care este. Știți deja exact cât căntăriți și ce greutate vi se pare confortabilă. Luați acel număr de kilograme și comparați-l cu greutatea actuală, apoi uitați-vă în tabelul de mai jos ca să hotărâți ce mărime vor avea porțiile.

STABILIȚI-VĂ GREUTATEA IDEALĂ

Cât de mult vreți să cântăriți? Vă întreb, nu vă spun, pentru că știți deja. E un număr complet unic și personal pentru fiecare. Este greutatea la care vă simțiți bine, și nu are nimic de-a face cu greutatea care i-ar face pe alții fericiți.

Am avut clienți care cântăreau 115 kilograme și știau că ar fi fericiți și mulțumiți la 80 de kilograme. Alți clienți se simt cel mai bine la 70 sau la 60 de kilograme. Scopul vostru este să vă simțiți și să mâncați ca o „persoană normală”. Niciun tabel nu vă poate spune ce înseamnă asta pentru voi.

Eu nu recomand niciodată consultarea tabelelor de greutate sau a indicilor de masă corporală BMI. Urăsc indicele acela! Pur și simplu, nu pot să-l recomand pacienților mei. Nu voi pune niciun tabel cu greutăți în această carte pentru că cei care țin mereu diete au deja în minte un număr. Când ajungeți la acel număr de kilograme, poate vă decideți să vă fixați un nou țel. Dar, pentru moment, hotărâți-vă cât vreți să cântăriți și scrieți numărul respectiv aici:

Țelul meu actual de greutate este:

DACĂ AVEȚI DE SLĂBIT 10 KILOGRAME SAU MAI PUȚIN: Folosiți porțiile de bază listate mai jos și porțiile incluse în rețetele acestei cărți.

DACĂ AVEȚI DE SLĂBIT ÎNTRE 10-20 DE KILOGRAME: Adăugați jumătate de porție. De exemplu, dacă o porție de chili este 2 cești, și vreți să slăbiți 15 sau 20 de kilograme, atunci veți servi 3 cești de chili.

DACĂ ȚELUL VOSTRU PETERMEN LUNG ESTE SĂ SLĂBIȚI MAI MULT DE 20 DE KILOGRAME: Mulți pacienți vin la mine cu aceste țeluri de slăbit, dar le spun: să ne ocupăm prima dată de aceste 20 de kilograme. Așa că veți mânca de parcă vreți să slăbiți doar 20 de kilograme (adică 3 cești de chili), cu o singură excepție: vă cer să vă dublați porția de legume. Așadar, dacă porția sugerată pentru cei care vor să slăbească 20 de kilograme este de 2 cești de spanac, atunci vreau să mâncați 4 cești de spanac ca să ne păstrăm în minte țelul pe termen lung și să folosim această mâncare ca un catalizator pentru a slăbi în continuare.

ȚEUL DE SLĂBIRE PE TERMEN LUNG: 10 KG

Alimente	Etapa 1	Etapa 2	Etapa 3
Carne	120 g	120 g (60 g/gustare)	120 g (60 g/gustare)
Pește	170 g	170 g (85 g/gustare)	170 g (85 g/gustare)
Legume/fasole	½ ceașcă	deloc	½ ceașcă
Cereale gătite: orez, paste, quinoa	1 ceașcă	deloc	½ ceașcă
Biscuiți sau covrigi	30 g	deloc	15 g
Pâine, chifle, lipii	1 felie pâine, ½ chiflă, 1 lipie	deloc	1 felie pâine, ½ chiflă, 1 lipie
Terci de ovăz	½ ceașcă nefiert, 1 ceașcă, fier	deloc	¼ ceașcă nefiert, ½ ceașcă fier
Fructe	1 ceașcă sau 1 bucată	1 ceașcă sau 1 bucată (doar lămâi și limete în această fază)	1 ceașcă sau 1 bucată
Legume și verdețuri	nelimitat	nelimitat	nelimitat
Uleiuri	deloc	deloc	3 linguri
Hummus	deloc	deloc	½ ceașcă
Guacamole	deloc	deloc	½ ceașcă
Avocado	deloc	deloc	½ avocado
Alune proaspete	deloc	deloc	¼ ceașcă
Unt de alune proaspete sau semințe	deloc	deloc	2 linguri
Sosuri de salate	2-4 linguri	2-4 linguri	2-4 linguri
Amestecuri de fructe în mixer	1 pahar de 330 g	1 pahar de 330 g	1 pahar de 330 g
Plante aromatice	nelimitat	nelimitat	nelimitat
Condimente	nelimitat	nelimitat	nelimitat
Supe	nelimitat	nelimitat	nelimitat
Mirodenii	nelimitat	nelimitat	nelimitat

ȚELUL DE SLĂBIRE PE TERMEN LUNG: 10 - 20 KG

Alimente	Etapă 1	Etapă 2	Etapă 3
Carne	170 g	170 g (85 g/gustare)	170 g (85 g/gustare)
Pește	260 g	260 g (130 g/gustare)	260 g (130 g/gustare)
Legume /fasole	¾ ceașcă	deloc	¾ ceașcă
Cereale gătite: orez, paste, quinoa	1½ ceașcă	deloc	¾ ceașcă
Biscuiți sau covrigi	45 g	deloc	20 g
Pâine, chifle, lipii	1 felie pâine, ½ chiflă, 1 lipie	deloc	1 felie pâine, ½ chiflă, 1 lipie
Terci de ovăz	¾ ceașcă nefiert, 1½ ceașcă fierț	deloc	¾ ceașcă fierț
Fructe	1½ ceașcă sau 1½ bucată	1½ ceașcă sau 1½ bucată	1½ ceașcă sau 1½ bucată
Legume și verdeturi	nelimitat	nelimitat	nelimitat
Uleiuri	deloc	deloc	4½ linguri
Hummus	deloc	deloc	⅓ ceașcă
Guacamole	deloc	deloc	½ ceașcă
Avocado	deloc	deloc	¾ avocado
Alune proaspete	deloc	deloc	¾ ceașcă
Unt de alune proaspete sau semințe	deloc	deloc	3 linguri
Sosuri de salate	3-6 linguri	3-6 linguri	3-6 linguri
Amestecuri de fructe în mixer	1 pahar de 470 g	1 pahar de 470 g	1 pahar de 470 g
Plante aromatice	nelimitat	nelimitat	nelimitat
Condimente	nelimitat	nelimitat	nelimitat
Supe	nelimitat	nelimitat	nelimitat
Mirodenii	nelimitat	nelimitat	nelimitat

TELUL DE SLĂBIRE PE TERMEN LUNG: > 20 KG

Alimente	Etapă 1	Etapă 2	Etapă 3
Carne	170 g	170 g (85 g/gustare)	170 g (85 g/gustare)
Pește	260 g	260 g (130 g/gustare)	260 g (130 g/gustare)
Legume /fasole	¾ ceașcă	¾ ceașcă	¾ ceașcă
Cereale gătite: orez, paste, quinoa	1½ ceașcă	deloc	¾ ceașcă
Biscuiți sau covrigi	45 g	deloc	20 g
Pâine, chifle, lipii	1 felie pâine, ½ chiflă, 1 lipie	deloc	1 felie de pâine, ½ chiflă, 1 lipie
Terci de ovăz	1½ ceașcă fierb	deloc	¾ ceașcă fierb
Fructe	1½ ceașcă sau 1½ bucată	1½ ceașcă sau 1½ bucată	1½ ceașcă sau 1½ bucată
Legume și verdețuri	Nelimitat, dar dublu față de porția sugerată	Nelimitat, dar dublu față de porția sugerată	Nelimitat, dar dublu față de porția sugerată
Uleiuri	deloc	deloc	4½ linguri
Hummus	deloc	deloc	½ ceașcă
Guacamole	deloc	deloc	½ ceașcă
Avocado	deloc	deloc	¾ avocado
Alune proaspete	deloc	deloc	¾ ceașcă
Unt de alune proaspete sau semințe	deloc	deloc	3 linguri
Sosuri de salate	3-6 linguri	3-6 linguri	3-6 linguri
Amestecuri de fructe în mixer	1 pahar de 470 g	1 pahar de 470 g	1 pahar de 470 g
Plante aromatice	nelimitat	nelimitat	nelimitat
Condimente	nelimitat	nelimitat	nelimitat
Supe	nelimitat	nelimitat	nelimitat
Mirodenii	nelimitat	nelimitat	nelimitat

Observați că legumele sunt nelimitate pentru toată lumea dar, dacă țelul vostru pe termen lung este să slăbiți mai mult de 20 de kilograme, trebuie să mâncăți porția dublă recomandată de legume la fiecare masă sau gustare. Totuși, oricât de mult aveți de slăbit, puteți mâncă oricât de multe legume vreți. Când e vorba de legume, cu cât mai multe, cu atât mai bine. Ele conțin toate acele enzime și substanțe importante care încurajează metabolizarea grăsimilor, aşa că mâncăți-le cu încredere.

Când le povestesc oamenilor despre mărimea porțiilor în Dieta metabolismului rapid, de obicei se sperie, mai ales dacă au ținut până în acel moment cure de slabire extrem de scăzute în calorii. Trebuie să le reamintesc că e nevoie de energie pentru a slăbi, și energia vine din mâncare. Așa că nu vă speriați de aceste porții. Acesta este medicamentul vostru, combustibilul vostru. Atât timp cât este specific etapei respective, și mâncăți conform schemelor, mâncarea pe care o consumați va crește metabolismul atât de mult, încât corpul va arde toată acea mâncare și mai mult! Amintiți-vă, dietele prin infometare conservă grăsimea. Dietele care prevăd consumarea alimentelor în cantități suficiente *ard grăsime*.

GĂTITUL FĂRĂ GRĂSIME

În Etapa 1 și Etapa 2, când nu pot folosi uleiuri pentru gătit, îmi place să folosesc supă organică de legume ca să prăjesc rapid legumele și ouăle în ea, și lămâie și limete în loc de ulei pentru copt și fript.

PUNCTUL DE START

Mulți dintre pacienții mei știu mai degrabă greutatea ideală la care vor să ajungă decât ce dimensiuni au, dar îmi place să fac măsurători de bază înainte să înceapă Dieta metabolismului rapid, pentru că aceste măsurători sunt axate mult mai mult pe structura corpului decât pe numărul de pe cânțar. De aceea, nu-mi place sistemul indicelui de masă corporală pentru monitorizarea greutății. Puteți avea o greutate normală, dar să nu aveți ceea ce putem numi o structură sănătoasă a corpului – de exemplu, poate aveți prea multă grăsime pe burtă, chiar dacă

restul corpului pare slab. Sau, de exemplu, aveți o distribuție sănătoasă de grăsime chiar dacă sunteți peste limita „normală” de pe tabelul de indici de masă corporală BMI.

De aceea, vă sugerez să vă măsurați chiar acum și să vă notați rezultatele aici. Faceți patru măsurători:

Șoldurile în zona cea mai lată: 90 cm.

Talia la nivelul buricului: 82 cm.

Cea mai lată parte a unei coapse: 56 cm.

Cea mai lată parte a brațului: 13 cm.

Pe parcursul celor 28 de zile ale *Dietei metabolismului rapid*, monitorizați schimbările acestor măsurători, ceea ce eu cred că e mult mai satisfăcător decât orice schimbări pe cântar.

CE NU PUTEȚI TOLERA

Dacă aveți restricții alimentare, atunci Dieta metabolismului rapid poate părea o provocare. Dar, dacă sunteți vegetarieni ori vegani, sau nu puteți mâncă gluten? Nicio problemă! Există atât de multe opțiuni în această dietă, încât o puteți adapta cu ușurință la intoleranțele voastre alimentare. Să discutăm despre fiecare în parte:

VEGETARIENII

Oricare dintre fazele acestei diete pot fi ușor adaptate unei diete vegetariene, mai ales dacă sunteți dispuși să mâncăti ouă și pește în timpul ei. (Știu că mâncatul peștelui nu este chiar vegetarian, dar sunt unii care fac o excepție, și poate că faceți parte dintre ei.) Dacă nu, pentru oricare din rețetele descrise la Etapa 1 și Etapa 3, care includ carne, înlocuiți cu $\frac{1}{2}$ ceașcă de legume gătite, cum ar fi linte, fasole neagră, fasole albă sau orice altă fasole pe care o regăsim în etapa respectivă (sau înlocuiți, de exemplu, orice pește specific etapei).

Etapa 2 este cea mai mare provocare pentru vegetarieni, deoarece este etapa cu puțini carbohidrați, în care nu aveți voie să consumați

soia sau produse de soia; dar, atât timp cât sunteți dispuși să mâncați ouă sau pește, veți trece cu bine prin aceste două zile ale Etapei 2. Opțiunile alimentare vor fi mai limitate, dar nu durează decât două zile. Dacă nu sunteți dispuși să mâncați pește sau ouă, vedeți secțiunea care urmează, unde sunt descrise alegerile veganilor.

VEGANII

Este ușor să fiți vegani în cadrul Etapelor 1 și 3 pentru că puteți înlocui ușor carne cu legume la orice rețetă. Însă, Etapa 2 va fi mai dificilă. Legumele și cerealele bogate în proteine sunt, pur și simplu, prea bogate în carbohidrați pentru Etapa 2. De aceea, ca vegani, puteți încălca o regulă. Numai una. Regula cu soia.

În mod normal, interzic consumul de soia în Dieta metabolismului rapid pentru că are estrogeni și, de asemenea, din cauza felului cum este procesată și pentru că, de obicei, e modificată genetic. Însă, dacă sunteți vegani, nu vreau să simțiți că nu puteți ține această dietă. Prin urmare, în timpul Etapei 2, puteți înlocui orice fel de carne cu următorul (dar cu niciun alt fel de produse din soia):

- tofu organic, nemodificat genetic;
- tempeh organic, nemodificat genetic.

Gătiți tofu fără grăsimi, prăjiți-l sau coaceți-l chiar voi, nu-l cumărați gata pregătit, căci acel tip de tofu e mult mai procesat. Procesul slăbirii va încetini puțin, dar puteți, totuși, consuma alimente cu conținut scăzut de carbohidrați în aceste două zile ale Etapei 2 dacă vă țineți de aceste trei opțiuni. Dar amintiți-vă, în timpul Etapelor 1 și 3 trebuie să respectați toate regulile, fără excepții; asta înseamnă *fără soia*.

FĂRĂ GLUTEN

Alimentația fără gluten e ușoară în timpul Dietei metabolismului rapid pentru că grâul, principala sursă de gluten în alimentația majorității oamenilor, este deja scos din meniu. Există însă câteva produse cu gluten în rețete și liste de alimente. Nu le mâncați! Pâine de semințe de grâu germinat și produsele care conțin secară albă, orz, grâu Khorasan, farro, bulgur, secară, sau semolina – *toate conțin gluten*, deci evitați-le. Ovăzul convențional conține, de asemenea, gluten.

Folosiți, în schimb, ovăz fără gluten (verificați pe ambalaj – trebuie să fie procesat diferit pentru a evita contaminarea cu grâu) și toate cerealele fără gluten. Acestea includ:

- Amarant
- Orez brun
- Hrișcă
- Quinoa
- Mei
- Orez sălbatic

Când folosiți rețetele, pur și simplu înlocuiți cerealele de pe schema meselor cu oricare cereală fără gluten. De exemplu, dacă în rețetă este inclus orzul, înlocuiți-l cu orez brun sau quinoa. Toate cerealele fără gluten de mai sus sunt pe lista de alimente de la Etapa 1.

PREFERINȚELE VOASTRE

Cum mâncați de obicei? Celor mofturoși la mâncare poate că nu le va plăcea fiecare rețetă din această carte, și poate nu le va plăcea fiecare item din listele de alimente dar, atât timp cât urmați schemele de mese specifice și mâncați alimentele din listele specifice etapei (chiar dacă nu vă plac decât câteva), veți fi bine. Aveți grijă să mâncați numărul specificat de cereale, proteine, fructe, legume și grăsimi pentru fiecare masă de la fiecare etapă, și să nu săriți niciodată peste vreo masă sau gustare. În afară de asta, alegerea alimentelor depinde de voi.

Poate că vă place să mâncați exact același lucru în fiecare zi. Nicio problemă! Chiar dacă mâncați același mic dejun în fiecare zi din Etapa 1, tot avem opt mic dejunuri identice într-o lună. Veți avea multă varietate. Sau poate vă plăcări repede și vă place să faceți schimbări. Nicio problemă. Gătiți ceva nou în fiecare zi, dacă vreți.

Nu vă place niciuna dintre rețetele mele? (Nu vă cred, pentru că sunt fantastice!) Totuși, aveți opțiunea de a folosi propriile voastre rețete, dacă preferați. Vă promit că nu mă voi supăra. Atât timp cât vă țineți de hărțile meselor și de lista de alimente a Etapei la care sunteți, dieta tot va funcționa.

FAMILIA

Unii clienți au familii și trebuie să gătească pentru copii, soții sau parteneri. Dieta metabolismului rapid este grozavă și pentru faptul că e plină de mâncare adevărată pe placul majorității oamenilor, așa că sunt multe șanse ca întreaga familie să mănânce același lucru. Multe rețete din această carte au patru sau șase porții, așa că, dacă aveți de hrăniti o familie, puteți să le serviți și lor mâncarea voastră delicioasă. E un fel sănătos de a mâncă pentru oricine – bărbați, femei, copii. Copiii mei adoră rețetele din această carte și au testat cu multă bucurie fiecare fel în timp ce le îmbunătățeam.

Însă dacă știți că familiei voastre nu îi vor plăcea alimentele pe care le consumați, nu e nevoie să gătiți de urgență altceva. Faceți, pur și simplu, ce fac mulți pacienți de-a mei (și eu): petreceți-vă o zi gătind mâncare pentru toate săptămânile. Datorită felului cum este protecțată dieta, este ușor să gătiți mesele pe patru săptămâni, toate deodată. Porționați chili, tocănițele, bolurile de orez și terci de ovăz în conținere de câte o porție fiecare, distribuiți-le etapei potrivite și puneți-le în congelator. Apoi, puteți face cina pentru familia voastră și, dacă nu se conformează etapei în care vă aflați, nu e nevoie decât să decongelați o masă potrivită pentru voi.

STILUL DE GĂTIT

Unor oameni le place să gătească, iar alții evită bucătăria cu orice preț. Dieta metabolismului rapid este ideală pentru cei pasionați de mâncare și de gătit, pentru că rețetele sunt interesante (dar ușoare), savuroase și distractiv de făcut. Dacă nu vă place să gătiți, vă îngrozește gândul să gătiți și vă temeți de orice dietă care vă pretinde să-o faceți, atunci trebuie să discutăm.

Una dintre metodele cele mai importante pentru a vă porni metabolismul este să treceți din nou la consumul de mâncare adevărată. Vă mai aduceți aminte de mâncare – chestia aceea achiziționată de la aprozări și de la măcelărie, care nu e porționată și împachetată într-o cutie și trântită în frigidere? Consumul mâncării adevărate este atât

de important pentru procesul de reparare pe care trebuie să-l realizăm. Vreau neapărat să aveți încredere în mine și să încercați să gătiți.

Vestea cea bună este că nu trebuie să gătiți foarte mult. Rețetele din această carte reprezintă o cantitate mare de hrană și sunt gândite anume ca feluri de mâncare pe care să le puteți împacheta și congela împreună cu multiple mese adiționale (etichetați-le după fază și puneti-le în congelator și ați terminat). Apoi, când vine rândul etapei respective, nu e nevoie decât să luati containerul din congelator, să-l încălziți, și iată! Mâncare bună făcută în casă și plină de substanțele nutritive pe care le presupune acest program.

TRUC PENTRU ECONOMISIREA TIMPULUI

Puteți face gătitul chiar mai ușor consumând aceleași alimente în săptămânile unu și trei, și alternând în săptămânile doi și patru. Asta va adăuga multă varietate meselor, dar va minimiza gătitul. Plănuiti o zi în care să gătiți toate mesele din săptămâna întâi, apoi congelați resturile și serviți aceleași mese în timpul celei de-a treia săptămâni. Petreceți-vă o altă zi gătind toate mesele pentru săptămâna a doua, apoi puneți resturile în congelator și veți avea mâncare și în săptămâna a patra. Este un fel foarte eficient să vă asigurați că aveți ceva bun de mâncat. (Și, când ajungeți la săptămâna a treia, vă veți da seama exact de ce e o idee atât de bună. O mică precauție: veți arăta bine și veți vrea, poate, să vă abateți de la plan. Dacă aveți deja pregătite mesele însă, vă veți menține motivați să terminați programul.)

Fie că sunteți sau nu gurmand, fie că vă place sau nu să gătiți, dacă gătiți de dinainte în felul acesta, vă veți salva mulți nervi și timp pierdut. De fapt, eu mă bazez foarte mult pe congelator, cât și pe cele trei oale electrice și oala mare de supă. Uneori, fac patru rețete diferite în același timp. E un fel plăcut de a-mi petrece o duminică, dacă vă place să gătiți aşa cum îmi place mie. Dar, chiar dacă nu vă place, dați-mi voie să vă asigur din nou că aceste rețete sunt ușoare. Nu e nevoie de nicio măiestrie deosebită. În principiu, e vorba doar de a tăia diverse lucruri și de a le pune pe toate laolaltă într-o oală, normală sau electrică, apoi să le lăsați să se gătească. În plus, vă puteți consola cu gândul că nu va mai trebui să gătiți nimic câteva săptămâni.

Prima săptămână necesită cea mai mare cantitate de gătit, dar cum am spus, puteți găti destul cât să vă ajungă și săptămânile viitoare. Unii

clienți de-aici și gătesc pentru toate cele 28 de zile deodată, și nu este greu. Sau, gătiți doar când aveți timp, și puneți la congelator ce vă rămâne. Apoi, nu e nevoie decât să distribuiți cutiile cu mâncare ca dintr-un pachet de cărți de joc (dacă nu cumva alții membri ai familiei vă șterpelesc câteva mâncăruri congelate pentru că au un gust atât de bun – asta mi se întâmplă mie mereu).

Trebuie observat, desigur, că nu e obligatoriu să gătiți dinainte. Dacă vă place să gătiți și aveți timp să pregătiți toate mesele înainte să le consumați, atunci faceți asta! Dar timpul poate fi o problemă, chiar și pentru cei dintre noi cărora le place să gătească. Gătitul în avans ajută la administrarea timpului. Dar, cum am spus, luați în considerare preferințele și nevoile voastre; dacă nu vreți, nu e nevoie să gătiți mai multe mese deodată. Poate aveți timp să gătiți cina într-o seară, deci faceți o tocăniță de carne de pui. Faceți mai multă, savurați-o, și congelați restul. Gădiți-vă mereu cum să faceți mesele viitoare să fie mai ușoare. Faceți orice funcționează cel mai bine pentru voi. Dar, vă rog, nu vă temeți de gătit. Este crucial pentru sănătatea voastră și pentru schimbările metabolice pe care le dorim. Puteți să faceți asta.

Gătitul este un preț mic pentru revenirea la starea de sănătate și pentru a avea corpul pe care ni l-am dorit dințdeauna. Mâncarea gătită în casă este cea mai nutritivă, așa că vă hrănește corpul cu tot ce are nevoie ca să funcționeze mai bine. Are și efectul colateral plăcut de a vă face și pe voi, și pe familia voastră, să vă simțiți îngrijiri și sănătoși. Așa că puneți-vă pe gătit, fieriți, copt sau fieriți în aburi, oricare ar fi preferințele voastre!

AVEȚI GRIJĂ LA BUGET

Gătitul dinainte și congelarea meselor este și un beneficiu pentru buget, dar există și alte metode de a face *Dieta metabolismului rapid* eficientă din punct de vedere al costurilor. În loc să variați fiecare masă sau gustare, ceea ce ar însemna să cumpărați multe alimente diferite și apoi să folosiți doar puțin din fiecare, câțiva clienți preferă să se țină de una sau două gustări sau mese principale de-a lungul celor 28 de zile. Cumpărați mai mult odată și porționați apoi alunete, semințele sau covrigile de secară albă. Faceți o oală mare de chili și serviți-o la fiecare masă. Dacă nu vă deranjează să vă țineți de câteva mese și gustări de încredere, veți economisi mulți bani și nu veți irosi mâncarea.

NIVELUL DE ACTIVITATE

Nu în ultimul rând, să vorbim și despre exercițiile fizice. Dieta metabolismului rapid este proiectată cu trei zile de exerciții fizice pe săptămână:

- O zi de exerciții cardiovasculare în Etapa 1.
- O zi de antrenament de forță în Etapa 2.
- O zi de yoga, întinderi sau respirații profunde în Etapa 3.

Asta înseamnă că în timpul Etapei 1 puteți alerga pe bandă, sau să exersați pe bicicleta eliptică, în timpul Etapei 2, o oră de Body Pump, iar în timpul Etapei 3 o oră de yoga Vinyasa sau Bikram. Dacă nu mergeți la sală, puteți face o plimbare cu pas rapid sau o alergare în timpul Etapei 1. În Etapa 2, puteți ridica niște greutăți și acasă, chiar dacă n-aveți decât niște haltere miciute. În timpul Etapei 3, faceți niște exerciții de yoga sau întinderi cu ajutorul unui DVD cu exerciții, sau uitați-vă la niște exerciții grozave de respirații profunde pe YouTube. Nu uitați însă: nu amestecați exercițiile. și ele sunt specifice fazelor, ca și alimentele.

Dacă nu faceți de obicei deloc exerciții fizice, atunci aceste trei zile sunt tot ce trebuie să faceți.

Dar dacă sunteți pasionat de exercițiile fizice? Am avut pacienți care mi-au spus: „Dar eu merg pe bicicleta eliptică în fiecare zi!” sau „Eu fac o oră de instrucție militară de cinci ori pe săptămână!”

Nu le spun decât atât: „Nu și în următoarele 28 de zile.”

Suntem programăți să credem că, cu cât facem mai multe exerciții fizice, cu atât mai repede vom slăbi dar, prin însăși natura lor, exercițiile fizice rup și epuizează mușchii, și apoi ne folosim resursele corpului să reparăm ce am stricat. Sunt extrem de protectivă cu resursele voastre. Vreau să canalizez toată această energie în repararea metabolismului, nu pe epuizarea mușchilor. Trei zile de exerciții pe săptămână sunt tot ce aveți nevoie pentru a da un impuls metabolismului, în același timp conservându-vă energia din alimentele pe care le consumați pentru a le folosi la repararea metabolismului.

Dacă faceți exerciții în fiecare zi, și pur și simplu nu vă simțiți bine fără ele, atunci puteți să le integrați în plan. Însă, chiar și aşa, trebuie să corelați exercițiul cu etapa. Puteți face exerciții cardiovasculare, dar

numai în Etapa 1. Astă înseamnă două zile de exerciții cardiovasculare pe săptămână, inclusiv ciclism, ora de aerobică, cursurile de dans precum dansul modern sau Zumba, alergări, jogging, aparatele cardio de la sală, cum ar fi banda de alergat sau bicicleta eliptică. Nu sunt decât 28 de zile, și cele două zile pe săptămână în care mâncăți alimentele cele mai bogate în carbohidrați și zahăr sunt de ajuns pentru a vă menține nivelul de fitness.

Puteți ridica și greutăți timp de două zile pe săptămână, dar numai în timpul Etapei 2. Faceți ridicări pentru partea de sus a corpului într-o zi dintre zile și ridicări pentru partea de jos a corpului în cealaltă zi, dacă vreți să ridicați în amândouă zilele.

În timpul Etapei 3, puteți face yoga în toate trei zilele, dacă vreți. Cum am spus mai înainte, pentru ca programul să funcționeze, o singură zi e suficientă. Dar, dacă vreți neapărat să faceți mai multe exerciții fizice, nu faceți decât yoga sau întinderi. De asemenea, aveți grijă să terminați cu o perioadă lungă de relaxare care să includă respirații profunde, ca să vă calmați corpul. Amintiți-vă, exercițiile fizice stresează corpul. Așa că fiți atenți cum vă simțiți în timp ce faceți exerciții și aveți grijă de voi. Faceți destul să fie de ajutor, dar nu atât de mult încât să vă doară.

PERSONALIZAREA ȘI ALCĂTUIREA SCHEMELOR MESELOR

Unii clienți vor, pur și simplu, o hartă a meselor pe care să-o urmeze și gata. De aceea, vă ofer o hartă a meselor ideală cu alimente sugerate în următoarele patru capitole, pentru fiecare din următoarele patru săptămâni ale Dietei metabolismului rapid. Însă, pentru mulți clienți, o abordare mai personalizată funcționează mai bine, aşa că această secțiune este pentru cei care vor să-și completeze proprietile lor hărți pentru următoarele patru săptămâni.

Harta meselor va fi ghidul vostru, cu ea veți fi atenți la ziua voastră, ca de exemplu la ce oră vă treziți, ce fază e, și ce veți mâncă. Harta personalizată a meselor vă va permite să utilizați alimentele pe care voi adorați să le mâncăți, rămânând în continuare la fiecare fază. Folosiți Lista completă a alimentelor de la sfârșitul cărții ca să vă decideți ce vă

doriți. Apoi, când încep săptămânilile, veți avea tot ce aveți nevoie, veți ști exact ce mâncăți – și veți fi siguri deja că sunt alimente care chiar vă plac.

Când îmi întâlnesc pacienții, îi ajut să facă acest lucru. Ne petrecem multă vreme completând hărțile meselor pe baza preferințelor lor. Îi întreb: *Ce fel de mâncăruri vă plac?* Îi pun să sublinieze cu un marker galben toate alimentele despre care știu deja că le plac din lista de alimente de la fiecare fază, apoi îi pun să încercuască alimentele pe care le-ar plăcea să le încerce. Ulterior, îi pun să se uite la lista de alimente și să taiе toate acele mâncăruri care nu le plac.

Apoi, completăm împreună harta meselor. Îmi place să încep cu creionul și întotdeauna încep cu gustările. Folosind listelete potrivite Etapei în curs, completăm gustările care știți că vă plac. Apoi, trecem la micul dejun și la cină. În cele din urmă, completăm prânzul pentru că aici sunt bune și resturile de mâncare, fie de la micul dejun, fie de la cină – cum ar fi baconul de curcan de la micul dejun împreună cu salata de la prânz, sau, dacă ați pregătit un file la cină, vă păstrați suficient pentru carnea înfășurată într-o frunză de salată de a doua zi.

OBLIGATORIU: GUSTĂRI STRATEGICE!

În general, oamenii au tendința să uite sau să renunțe la gustări, dar ele sunt absolut vitale pentru succesul acestui program. Gustările sunt vreacurile pentru focul metabolic, astfel ca organismul să digere și să metabolizeze mai bine mesele. Fiecare gustare este plasată strategic și fiecare tip de gustare este ales strategic pentru a invoca un răspuns specific neurochimic, biochimic și metabolic. Nu e voie să fie uitate, și trebuie să fie specifice Etapei!

Urmează o hartă goală a meselor pe care urmează s-o completați chiar voi, creându-vă astfel propria strategie dedicată Dietei metabolismului rapid. Când începeți fiecare săptămână:

1. Completați harta cu gustările care *vă plac* pentru toată săptămâna.
2. Completați harta cu micul dejun care *vă place* pentru toată săptămâna.
3. Completați harta cu cinele care *vă plac* pentru toată săptămâna.
4. Completați harta cu prânzurile care *vă plac*, folosind cât de multe din resturile de la alte mese din etapa respectivă.

SĂPTĂMÂNA DINTR-O PRIVIRE – HARTA MESELOR

Etapa 1		Etapa 2		Etapa 3	
OREA DEZAVANTAJ	OREA DEJOC	OREA DEZAVANTAJ	OREA DEJOC	OREA DEZAVANTAJ	OREA DEJOC
Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____
LUNI		MARTI		MIERCURI	
Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____
JOI		VINERI		SÂMBĂTĂ	
Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____
DUMINICĂ					

HARTA MESELOR NECOMPLETAȚĂ – ETAPA 1

ETAPA 1					
ORA DE TREZIRE	GRIJDE	ALIMENTE DE BUCURIE	SUSTARE	PRAIANZ	GUSTARE
Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____ Cereale E1 Fructe E1	Ora: _____ Cereale E1 Proteine E1 Fructe E1 Legume E1	Ora: _____ Fructe E1	Ora: _____ Cereale E1 Proteine E1 Legume E1
LUNI					
Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____ Cereale E1 Fructe E1	Ora: _____ Cereale E1 Proteine E1 Fructe E1 Legume E1	Ora: _____ Fructe E1	Ora: _____ Cereale E1 Proteine E1 Legume E1
MARTI					
Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____ Cereale E1 Fructe E1	Ora: _____ Cereale E1 Proteine E1 Fructe E1 Legume E1	Ora: _____ Fructe E1	Ora: _____ Cereale E1 Proteine E1 Legume E1

HARTA MESELOR NECOMPLETĂ – ETAPA 2

ETAPA 2					
ORA DE TREZIRE	GREDĂ	MÂNCĂ DEJUN	SUSTARE	PRANZ	GUSTARE
Ora: _____		Ora: _____ Proteine E2 Legume E2			
MIERCURI					
Ora: _____		Ora: _____ Proteine E2 Legume E2			
JOI					

HARTA MESELOR NECOMPLETĂ – ETAPA 3

ORA DE TREZIRE	GREUTATE	MICUL DEJUN	GUSTARE	PRANZ	GUSTARE	CINĂ	EXERCȚII FIZICE	APĂ
Oră: _____	Oră: _____	Oră: _____ Fructe E3	Oră: _____ Grăsimi sănătoase/ Proteine E3	Oră: _____ Fructe E3	Oră: _____ Grăsimi sănătoase/ Proteine E3	Oră: _____ Grăsimi sănătoase/ Proteine E3		
VINERI		Legume E3	Legume E3	Legume E3 (optional)	Legume E3	Legume E3		
Oră: _____	Oră: _____ Grăsimi sănătoase/ Proteine E3	Oră: _____ Cereale E3	Oră: _____ Legume E3	Oră: _____ Grăsimi sănătoase/ Proteine E3	Oră: _____ Legume E3	Oră: _____ Grăsimi sănătoase/ Proteine E3		
SÂMBĂTĂ		Legume E3	Legume E3	Legume E3 (optional)	Legume E3	Legume E3		
Oră: _____	Oră: _____ Grăsimi sănătoase/ Proteine E3	Oră: _____ Cereale E3	Oră: _____ Legume E3	Oră: _____ Fructe E3	Oră: _____ Legume E3	Oră: _____ Grăsimi sănătoase/ Proteine E3		
DUMINICĂ		Legume E3	Legume E3	Legume E3 (optional)	Legume E3	Legume E3		
Oră: _____	Oră: _____ Grăsimi sănătoase/ Proteine E3	Oră: _____ Cereale E3	Oră: _____ Legume E3	Oră: _____ Fructe E3	Oră: _____ Legume E3	Oră: _____ Grăsimi sănătoase/ Proteine E3		

ETAPA 3

Gata. A fost distractiv, nu? Făcând asta, veți crea propria voastră dietă bazată în întregime pe stilul vostru de viață și pe ce anume vă place să mâncați.

Pentru a vă asigura succesul Dietei metabolismului rapid trebuie să cunoașteți regulile, să vă cunoașteți pe voi însivă și să planificați. Faceți-vă timp să gătiți dinainte, umpleți containere cu alimente și puneti-le în congelator și luați-vă angajamentul să vă țineți de dietă. Construiți Dieta în jurul persoanei, a activităților, și apoi pregătiți-vă să vă simțiți mai bine decât v-ați simțit de foarte multă vreme.

ÎNAINTE SĂ DAȚI FOAIA

Următoarele patru capitole vă vor ajuta să treceți de câteva din pericolele care vă așteaptă pe terenul minat și prăpăstiile emoționale care vă pot apărea în cale în următoarele patru săptămâni. Vă voi prezenta, de asemenea, hărțile „ideale” de mese încercate deja, pentru cei care nu vor să și le alcătuiască singuri. Am descoperit, după mulți ani în care am trecut prin acest program cu mulți clienți, că fiecare săptămână are câteva caracteristici unice ale trăirilor și senzațiilor. Să analizăm împreună peisajul dinainte și să vedem ce putem face să continuăm să vă hrănim corpul și creierul pentru a vă păstra metabolismul într-o stare de ardere continuă prin acest proces.

Partea a III-a
Patru
săptămâni
până la victorie

Săptămâna întâi: În cădere liberă

Bine ați venit în săptămâna întâi! În această săptămână, vă vom conduce corpul prin toate cele trei faze ale Dietei metabolismului rapid. Veți fi în Etapa 1 timp de două zile, în Etapa 2 încă două zile și în Etapa 3 pentru trei zile. Veți mâncă multă mâncare, și o parte din această dietă vi se va părea prea bună ca să fie adevărată. Poate că n-o să vă placă la nebunie fiecare parte, dar veți învăța, în decursul acestei săptămâni ce vă place și ce nu vă place la fiecare fază. Veți învăța multe.

Știu că de-abia așteptați să începeți, și voi rămâne fiecare pas alături de voi. În acest capitol, veți completa prima hartă oficială a meselor, și o veți completa cu toate mesele și gustările pe care le veți mâncă în această săptămână. Sau, dacă vreți să vă spun eu pur și simplu ce să mâncăți, puteți folosi Harta ideală a meselor din săptămâna întâi pe care am completat-o eu. Mi-am dat seama că unii clienți preferă să le spun exact ce să mănânce, iar altora le place să-și aleagă și combine singuri meniurile. Oricare vi se potrivește mai bine, aveți toate instrumentele necesare.

SĂPTĂMÂNA CĂDERII LIBERE – LA CE SĂ VĂ AŞTEPTAȚI, CUM E POSIBIL SĂ VĂ SIMȚIȚI

Săptămâna întâi e fascinantă, dar pentru că e atât de diferită, poate fi și destul de derutantă și oarecum însășimântătoare. Amintiți-vă, vreau să vă zăpăcesc metabolismul, nu pe *voi*. Dar, începând acest program,

veți trece prin multe schimbări. E posibil ca acest nou fel de a mâncă să vă ia puțin timp să vă obișnuiați.

De asemenea, e posibil să trebuiască să faceți pace cu foștii demoni ai mâncării. În timp ce vă pregătiți să începeți dieta, s-ar putea să-și scoată capetele lor urâte. Foste obsesii cu numărul calorilor sau carbohidraților, frica de fructe, carne sau grăsimi, eșecurile din trecut – toate pot să vă apară în față. Ascultați-mă însă: sunt oaspeți nepoftiți la această petrecere. Faceți un salt în gol împreună cu mine și descotorosiți-vă de acești demoni. Vreau să fiți pregătiți, vreau să înțelegeți ce se întâmplă și vreau să știți că nu sunteți singuri.

Iată câteva din ceea ce-mi spun clienții chiar înainte să înceapă săptămâna întâi:

- Nu pot să slăbesc cu atât de mulți carbohidrați.
- Am slăbit înainte cu Dieta x, și asta nu seamănă deloc cu Dieta x.
- Nu mă pot ține de diete. N-am voință.
- Mă tem că n-o să-mi placă mâncarea!
- Dar dacă mânânc prea mult și nu mai funcționează?
- Dar dacă nu slăbesc prima săptămână?

Ce se întâmplă dacă? Dacă și cu parcă!

La început, mulți sunt sceptici, aşa că cel mai important lucru pe care-l spun oamenilor în săptămâna întâi este să aibă încredere. Să renunțe la ideile lor preconcepute și la experiența din trecut cu dietele. Să nu se mai gândească atât de mult la cum cred ei că le va reacționa sau nu le va reacționa organismul la această dietă. Nu știți ce se va întâmpla. Nici măcar n-ați început. Vă rog să vă aruncați în gol cu ochii închiși săptămâna asta, să vă abandonați și să plonjați. Recunoașteți cât de mult îi pretindeți corpului vostru. Observați schimbarea de paradigmă, dar nu vă isterizați și nu intrați în criză din cauza asta. Lăsați totul să curgă ușor. Da, e puțin însășimantător, dar am nevoie să renunțați puțin la control, să aveți încredere și să vă asumați să faceți asta, chiar dacă nu știți exact la ce să vă așteptați. Chiar dacă aveți emoții, sau chiar puțină teamă.

AVEȚI ÎNCREDERE

Eu cred cu tările că afirmațiile pozitive au efect. Săptămâna aceasta, înainte de a începe, vizualizați-vă slăbind, fixându-vă țeluri, dar nu fiți prea obsedăți de numere. Concentrați-vă mal ales asupra reparărilor care au loc și asupra schimbărilor pe care le detectați în corpul vostru. Vom pretinde mult de la corp săptămâna aceasta, din punct de vedere metabolic. Îi cerem, practic, să sară în picioare și să stea în poziție de drept, asemenea unui soldat la ordin. Nu e doar o schimbare de paradigmă mentală și emoțională, ci și o imensă schimbare a paradigmelor metabolice, așa că succesele sau eșecurile din trecut nu vor avea nimic de-a face cu ceea ce faceți acum. Acesta este un lucru cu totul diferit.

MULT DIN MULTE

Mai îmi avertizez pacienții de încă un lucru în prima săptămână, și anume că vor trebui să se obișnuiască să mănânce mult din multe. Astă înseamnă că, în unele zile, veți mâncă multe fructe. În alte zile, veți mâncă multe proteine. În unele zile, veți mâncă multe legume. În alte zile, veți mâncă multe grăsimi. „Mult” are rolul să îmbogățească organismul, să-i ofere substanțele nutritive de care are nevoie ca să poată produce mușchi, oase, păr, piele, unghii. Nu uitați că scopul nostru principal este de a transforma metabolismul ca să extragem efectiv substanțele nutritive din mâncare și să le folosim la crearea sănătății și a stabilizării hormonale.

Cu toate acestea, este probabil să slăbiți clar în această săptămână. Mulți dintre clienții mei slăbesc de la 200 la 400 de grame pe zi, uneori chiar mai mult. Și asta poate fi însăjumător. Unii se întrebă dacă nu cumva se întâmplă prea repede, dacă nu cumva ard mușchi în loc de grăsimi. Alții sunt nerăbdători și cred că nu slăbesc suficient de rapid, sau se tem că nu au destul succes.

Este în regulă, și chiar bine, de fapt, să fiți puțin pasivi în această săptămână. Nu dați prea mare importanță la ce se întâmplă. Nu fiți obsedat de numere chiar acum. Concentrați-vă în schimb energia și gândurile asupra învățării ritmului fazelor și acomodarea cu lista de alimente. Fiți cu adevărat atenți la diferențele dintre alimentele pe care le mâncăți în fiecare fază. Observați ce mâncăruri vă plac cel mai mult și subliniați-le cu un marker galben pe lista de alimente. Luați notițe.

Participați la reparațiile propriei voastre sănătăți. Începeți să vă obișnuiați cu ritmul acesta, așa că fiți activ mintal, dar nu vă îngrijorați. Dacă urmați regulile pe care le-am specificat și aveți încredere în dietă, restul se va rezolva de la sine.

Odată ce începem cu bine săptămâna, aud mult mai multe lucruri pozitive de la clienții mei, mai ales în legătură cu mâncarea. Ca de exemplu:

„Oh, uitasem cât de mult îmi place mangoul!”

„Nici să nu îndrăznești să-miici biscuiții de orez, nu-mi vine să cred că pot să mânânc aşa ceva.”

„Ador etapa asta cu mușchi file!”

„Acel curry cu ananas este favoritul meu.”

Dacă nu vă place ceva, nu vă îngrijorați. Nu sunteți obligat să-l mâncați din nou. Nu vă împotmoliți cu ceea ce nu vă place. Și ce dacă ați cumpărat unt de migdale și nu vă place, de ce să vă enervați acum că ați plătit pentru un borcan întreg de unt de migdale și nu-l veți mânca? Trebuie să renunțați la chestiile astea. Acum învătați. Și, oricum, mulți oameni le place untul de migdale, așa că dați-l unui prieten căruia îi place. Totul va fi bine. Și amintiți-vă, hormonii de stres facilitează depozitarea grăsimii. Așadar, calmați-vă...

Concentrați-vă pe ceea ce ieșe în evidență ca fiind extrem de delicios – cât de bune sunt fructele și cât de grozav vă simțiți după ce le mâncați în comparație cu vechile voastre gustări din amidon și zahăr rafinat. Concentrați-vă pe luxul unei bucăți frumoase de carne, sau pe faptul că veți putea să vă puneți avocado în farfurie. Amintiți-vă de cei cinci jucători esențiali care au nevoie de voi și de aceste alimente ca să se repare și să se vindece. Puteți face asta! Și sunt atât de mândră de voi că vă hrăniți metabolismul.

Acesta e doar începutul. Vă va schimba toată viața.

NU UITAȚI SĂ FACEȚI EXERCIȚIILE FIZICE POTRIVITE ETAPEI

Cel puțin o zi de exerciții cardiovasculare blânde până la moderat în timpul Etapei 1.

Cel puțin o zi de ridicare de greutăți în timpul Etapei 2.

Cel puțin o zi de activități extrem de relaxante în Etapa 3, precum yoga, o plimbare afară într-o zi frumoasă, sau un masaj. De fapt, vă recomand insistent un masaj, mai ales în Etapa 3 din prima săptămână, ca să vă calmați corpul care a intrat în această nouă rutină.

CE MÂNCĂȚI ÎN ACEASTĂ SĂPTĂMÂNĂ: HARTA MESELOR PENTRU SĂPTĂMÂNA ÎNTÂI

Atunci când clienții se prezintă în cabinetul meu creăm împreună hărți ale meselor pentru toată săptămâna, ca să știe exact ce să mănânce în fiecare moment. Această planificare dinainte face acest program extrem de simplu de urmat. Am creat mai jos o hartă de mese pentru voi. Toate mesele au fost deja completate. Puteți să schimbați între ele mesele din aceeași fază, sau să folosiți unele mese și altele nu. Dacă vă țineți de alimentele specifice etapei și de categoriile pentru fiecare masă și gustare, și porțiile sunt corecte, atunci puteți să adaptați harta la nevoile voastre proprii. (Uitați-vă la „Personalizarea și alcătuirea schemelor meselor” de la pagina 137, unde aveți instrucțiuni pas cu pas despre cum să vă alcătuviți propriile hărți de mese.)

Observați că fiecare fază este subliniată. Am scris componentele meselor mai sus și apoi, pe rândul de mai jos, alimentele sau rețetele care se potrivesc fiecărei mese. Alimentele cu rețete de la sfârșitul cărții sunt scrise cu litere îngroșate și au fost etichetate, fiecare potrivit etapei lor.

Amintiți-vă, va fi nevoie să gătiți, dar nu vă fie teamă! Oricând preparați o rețetă, împachetați porțiile în plus, etichetați-le cu Etapa respectivă și puneți-le în congelator. Am proiectat aceste hărți ale meselor în aşa fel încât multe dintre rețetele acestei prime săptămâni apar din nou în harta „ideală” a meselor pe care am alcătuit-o pentru săptămâna a treia. Deci atunci veți fi terminat deja cu gătitul! Profitați de entuziasmul și impulsul acestei săptămâni ca să terminați acum tot gătitul, în caz că senzația de noutate se epuizează în următoarele săptămâni.

O altă reamintire: aceasta este o hartă a meselor pentru o persoană care intenționează să slăbească 10 kilograme sau mai puțin. Pentru fiecare 10 kilograme în plus pe care vreți să le slăbiți, măriți porțiile cu o jumătate de porcie. (De exemplu, dacă vreți să slăbiți 10 kilograme, o porcie de chili este de 2 cești. Dacă vreți să slăbiți 20 de kilograme, o porcie de chili este de 3 cești.)

SĂPTĂMÂNA ÎNȚAI : HARTA MESELOR – ETAPA 1

ETAPA 1: ELIMINAREA STRESULUI					
ORA DE TREZIRE	GRIEDEATĂ	MICUȚI DEJUN	GUSTARE	PRAZ	GUSTARE
Ora: _____	Ora: 10:30	Ora: 10:30	Ora: 10:30	Ora: 16:00	Ora: 16:00
LUNI		Teri de ovăz cu fructe E1 Amestec de fructe prin mixer	1 pară asiatică	2 bucate de Kiwi	Supă de pui cu orz E1
Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____
MARTI		Căpsune	1 măr	Supă de pui cu orz E1	1 ceasăcă cuburi de pepene verde
Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____

SĂPTĂMÂNA ÎNȚÂI: HARTA MESELOR – ETAPA 2

ETAPA 2: ARDEREA GRĂSIMILOR					
Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____
MIERCURI	Omletă de albușuri E2	Somon afumat cu castraveti	Salată de ton cu castraveti E2	30-60 g de carne uscată de bivol	Friptură cu asparagi în sosuriță în frunză de salată E2
Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____
JOI	Bacon de curcan cu țelină E2	Ciuperci umplute E2	Friptură E2 cu salată de spanac	3 albușuri de ouă fierte tăi cu sare de mare și piper	Friptură de porc E2 cu ardei luști, 2 cesti de broccoli

SĂPTĂMÂNA ÎNȚÂI : HARTA MESELOR – ETAPA 3

ETAPA 3: ACCELERAREA METABOLISMULUI					
ORA DE TREZIRE	GRIEDEATE	MICUL DEJUN	GUSTARE	PRANZ	EXERCITII FIZICE
VINERI	Ora: _____	Ora: _____ Alune, semințe fructe de pădure E3 Terți de ovăz	Ora: _____ ½ ceașcă hummus cu castraveti	Ora: _____ Salată de trei ouă E3 pestă 2 legături de spanac, afine	Ora: _____ Creveți prăjiți cu legume E3 peste ½ ceașcă de quinoa
	Ora: _____	Ora: _____ Pâine prăjitură E3 cu fructe de pădure, unt de alună, castraveti	Ora: _____ ½ ceașcă fructe proaspete și frisică	Ora: _____ Creveți prăjiți cu legume E3 fără paste, ½ grepfruit	Ora: _____ Curcan cu avocado înfășurat în frunze de salată
SÂMBĂTĂ	Ora: _____	Ora: _____ Pâine prăjitură E3 cu fructe de pădure, unt de alună, castraveti	Ora: _____	Ora: _____ ½ ceașcă hummus și castraveti	Ora: _____ Telină și 2 linguri unt de migdale proaspete
	Ora: _____	Ora: _____ Pâine prăjitură E3, ou, roșie, ceapă roșie, ½ avocado	Ora: _____	Ora: _____ Salată de ton cu andive E3 Măr	Ora: _____ Curry de pui cu cocon E3

Amintiți-vă, acesta este programul *vostru*. Regulile mele, dar preferințele *voastre*. Puteți fi oricât de creative doriți, între limitele date. Urmați planificarea mea, sau faceți o planificare a voastră. Sănătatea este în mâinile voastre, aşa că pregătiți-vă, fiți gata și porniți! Gândiți-vă că e ca un puzzle, o provocare și mai ales, în această săptămână, aveți pur și simplu încredere. Sunteți în cadrul liberă! Dieta metabolismului rapid vă va prinde!

Săptămâna a doua: „Doamne Sfinte!”

Ați parcurs deja o săptămână întreagă din Dieta metabolismului rapid. Ați trecut odată prin toate cele trei faze, și știu că vă simțiți altfel decât vă simțeați acum o săptămână. Deci, bine ați venit în săptămâna a doua!

În această săptămână, vă veți trece din nou corpul prin toate cele trei faze ale Dietei metabolismului rapid, dar nu va fi la fel ca săptămâna trecută, pentru că sunteți într-o altă săptămână din propriul vostru ciclu personal de patru săptămâni (atât femeile, cât și bărbații). În această săptămână, expuneți un corp diferit față de celelalte trei etape și acum începe să fie mai palpitant! Săptămâna aceasta aduceți în joc un corp cu glandele suprarenale calmate și ficatul stimulat. Un corp a cărui glandă tiroidă a fost hrănitară și acum produce hormoni care ard grăsimea; un corp care începe să-și schimbe structura, transformând grăsimea în combustibil și combustibilul în mușchi. Si imaginați-vă doar cât de activată e glanda pituitară care orchestreză toate aceste evenimente glorioase!

Deja ați slăbit puțin, aşa că poate că începeți să mă credeți. Scepticul vostru intern se liniștește. În acest capitol, vă voi explica săptămâna și vă voi oferi o nouă schemă alimentară (fie că o urmați pe cea oferită de mine, fie că vă completați voi una personală, asta depinde numai de voi).

Vreau să vă vorbesc și despre ce se va întâmpla în această săptămână. Săptămâna trecută a fost capitolul încrederii totale. A trebuit să vă aruncați în gol într-un act de credință oarbă în această dietă. Acum

însă, este real. Deseori numesc săptămâna asta „Să mor eu dacă nu!” dar unora nu le place numele asta, aşa că l-am editat un pic (numai un pic!)...

SĂPTĂMÂNA „DOAMNE SFINTE!” – LA CE SĂ VĂ AŞTEPTAȚI, CUM E PROBABIL SĂ VĂ SIMȚIȚI

A doua săptămână este întotdeauna o săptămână interesantă. Deseori, oamenii se isterizează puțin cu ce s-a întâmplat și ce se va întâmpla în continuare. Săptămâna a doua poate fi puțin ca o tură într-un *montagne russe*, și ca emoții, și ca organizare. Doamne sfinte!, încă n-ați fost în program destul cât să vi se pară perfect natural și nu v-ați prins încă prea bine care este ritmul, dar tot știți că este grozav! și poate că sunteți agitați și entuziasmați sau vă temeți sau sunteți derutați de felul cum vă reacționează corpul la program. Ați slăbit deja de ajuns? Ați slăbit prea mult? V-au trecut, în sfârșit, efectele negative ale renunțării la cafea și zahăr rafinat și vă dați seama că nici nu vă amintiți prea bine ce s-a întâmplat săptămâna trecută? Haideți să tragem aer adânc în piept și să mergem înainte, lăsând programul să ne conducă spre continuitate, consistență, reparații. Avântul va crește și mai mult în această săptămână, aşa că nu vă luptați cu el și nu încercați să fiți prea creativi – țineți-vă doar de program. De obicei, oamenii reacționează la această senzație ciudată de a fi târâti înainte în două feluri: speriați că slăbitul va înceta dacă-și restricționează porțiile sau și le dublează crezând că pot să o ia de capul lor și să slăbească în același fel.

Mulți clienți slăbesc semnificativ în săptămâna întâi și, uneori, sunt îngroziți că nu vor mai slăbi apoi deloc. Se gândesc că poate este doar un capriciu al sorții și că nu poate continua. Deseori, reacționează la asta micșorându-și porțiile. Își restrâng porțiile de proteine la 90 g și porțiile de legume la $\frac{1}{2}$ ceașcă la cină, nemâncând decât proteine și legume în Etapa 1, lăsând pe dinafară cerealele, atât de vitale în etapa asta. Sau să peste fructul de la micul dejun din Etapa 3, gândindu-se că mai puțină mâncare îi va face să slăbească mai mult. Și asta este exact alegerea greșită când încerci să-ți pui metabolismul în mișcare.

Cealaltă reacție este să-și spună: „Of, Doamne, am slăbit atât de mult, nu se poate să fie sănătoasă chestia asta, ar trebui să mănânc mai mult!” Sau „Hai, dacă pot slăbi atât de mult făcând exact ce-a

zis Haylie, atunci ar trebui să pot mânca chiar mai mult și e în regulă dacă nu slăbesc la fel de mult în săptămâna a doua!" Și atunci trăieșeză și adaugă carbohidrați sau grăsimi la mesele și fazele greșite, până când alunecă înapoi în vechile lor obiceiuri.

Aceste strategii disfuncționale opresc imediat slăbirea.

Am avut o clientă care a slăbit semnificativ în prima săptămână. Fuseseră ascultătoare ca un îngeraș și asta a meritat din plin. În timpul celei de-a doua săptămâni însă, jurnalul ei alimentar a arătat că și-a scos din schema meselor multe dintre porțiile de cereale de la Etapa 1 și avocado de la Etapa 3. A sărit și peste gustarea de la ora 15:00 pentru că nu i-a fost foame. S-a gândit: „Dacă mă descurc atât de bine și sunt așa de plină și satisfăcută, imaginează-ți cum o să fiu dacă renunț la și mai multă mâncare!” Și s-a hotărât să facă și patru ore de bicicletă eliptică și o alergare intensă în decurs de cinci zile. Când am stat de vorbă la sfârșitul săptămânii a doua, abia mai slăbise 1,3 kilograme și se simțea complet epuizată. Nici nu mi-a venit să cred ce ușor mi-a fost să-o conving să înceapă din nou tot programul – da, a luat totul de la capăt! Și a trecut prin patru săptămâni glorioase, satisfăcătoare, pline de succes, în care s-a întâlnit de mai multe ori cu maseurul ei decât cu instructorul de la sala de sport.

Pentru că această clientă și-a limitat atât de mult mâncarea și și-a crescut exercițiile fizice, am fost îngrijorată că hormonii ei de infometare vor fi în producție maximă. Și ce fac hormonii de stres? Ei semnalizează corpului să depoziteze grăsimi în loc să-o ardă. Așa că săptămâna aceasta, fiți buni cu voi îmșivă și aveți grijă la stres.

Stresul apare negreșit în săptămâna a doua – exact de aceea îi spun săptămâna „Doamne Sfinte!” Oamenii se stresează de cât de mult au slăbit, dacă au slăbit îndeajuns de repede sau prea repede. Sau, merg în direcția opusă și se întrebă dacă slăbirea excesivă înseamnă că pot schimba regulile programului.

Este important să înțelegeți că dacă vinovăția și stresul vă îngrișă, și vă simțiți vinovați pentru stresul vostru vă va face să vă îngrișați și mai mult! Așa că duceți-vă la masaje săptămâna asta, faceți o baie lungă și fierbinte cu ulei de lavandă, încercați să vă faceți exercițiile cardio-vasculare afară în aer liber, pe plajă sau într-un parc, și fiți pregătiți cu mâncarea, pentru că ea vă va ajuta să treceți peste această perioadă. Am avut un client care mi-a spus foarte neliniștit că aproape terminase o pară pe care o mânca pe post de gustare rapidă, când și-a dat seama

că era în Etapa 2. „Am intrat în panică!” mi-a spus el. Nu intrați în panică; fiți pregătiți!

În timpul săptămânii a doua, faceți un efort conștient să renunțați la stres și la vinovătie. Stresul provoacă răspunsuri hormonale pe care nu ni le dorim acum, așa că dacă ați greșit sau ați amestecat etapele, nu vă stresați. Mergeți pur și simplu înainte cu mai mare atenție.

Cel mai bun lucru pe care-l puteți face pentru voi, în afară de a vă ține de plan, este să continuați să vă simțiți bine în legătură cu ceea ce faceți. Simții-vă puternici și, dacă faceți o greșală, iertați-vă și mergeți înainte. Simțindu-vă vinovați nu va face decât să înrăutătească situația.

Aceste sentimente, normale de altfel, sunt de obicei bazate pe frică în legătură cu ceea ce s-a întâmplat în săptămâna precedentă și neîncrederea că e posibil, într-adevăr, să vă bucurați de mâncare și totuși să slăbiți, sau gândindu-vă că săptămâna precedentă a fost un accident și că e complet imposibil să se întâmpile aşa ceva două săptămâni la rând. Uneori, văd genul acesta de raționament încă de la sfârșitul primei săptămâni.

Așultați aceste cuvinte foarte importante: *Adevărata reparare a metabolismului are loc când avem stabilitate și consecvență în procesele de reparație.*

Fiecare fază din acest program este intensă și focalizată, și de aceea necesită multă energie de la corp. De aceea, nu putem rămâne la ea decât pentru o scurtă perioadă de timp. Dacă ținem o fază prea mult timp, corpul se epuizează și nu mai poate face ceea ce trebuie. De aceea schimbăm fazele în acest fel. Dar nu puteți să vă jucați cu ele și nu puteți face improvizații, pentru că vă veți opri din slăbit.

Săptămâna a doua este șansa voastră de a învăța ritmul pe care l-ați implementat în săptămâna întâi. Vă asigur că nu este momentul să schimbați nimic. Stabilitatea și consecvența reduc stresul în toate aspectele vieții, fiziolitic și mental, așa că organismul simte că e în regulă să ardă grăsimile pentru că nu mai este necesar să o adune în disperare. Tineți-vă de program. Totul va fi bine.

Deci, în timpul săptămânii a doua s-ar putea să gândiți: „Doamne Sfinte, trebuie să schimb ceva ca să pot continua tot aşa!” sau „Doamne Sfinte, trebuie să schimb ceva ca să încetinesc trenul astă deraiat!”, dar opriți-vă. Trageți aer în piept, adânc. În săptămâna a doua *nu este* momentul să faceți nicio schimbare drastică.

În schimb, aş vrea să vă concentrați pe sărbătorirea a tot ceea ce ati savurat săptămâna anterioară și probabil să fiți deschiși să încercați și alte alimente noi și diferite pe care nu le-ați putut consuma cu o săptămână mai înainte. Este și o săptămână bună în care să fiți curioși cu ce se întâmplă în corpul vostru. Analizați situația cu mirare mai degrabă decât cu frică. Dacă prima săptămână a fost axată pe încredere, această săptămână este axată pe curiozitate și o minte deschisă.

Încercați să nu aveți o reacție necontrolată la ceea ce s-a întâmplat în săptămâna întâi. Gândiți-vă la ea cu mintea deschisă. Corpul vostru răspunde la niște schimbări metabolice uluitoare, aşa că în săptămâna a doua trebuie să vă convingeți că: *Da, într-adevăr vom face asta și da, într-adevăr avem tot ce ne trebuie. Avem destule fructe, destule grăsimi, destui carbohidrați, destule proteine. Nu vă voi sufoca cu prea multă mâncare și nici nu vă voi înfometă cu prea puțină. Veți avea destul.* Asta are nevoie corpului vostru să simtă, și cea mai bună metodă să transmiteți acest mesaj de la creier la metabolism este prin calm, atenție și respectarea regulilor.

FIECARE EXERCIȚIU FIZIC ARE ROLUL SĂU

Nu uitați de exercițiile fizice potrivite fiecărei etape! Puteți face o zi de exerciții cardiovasculare blânde și moderate în Etapa 1, dar în această săptămână încercați să ieșiți în aer liber sau să mergeți la un curs de dans cu muzica voastră favorită. Ridicați greutăți cel puțin o zi în timpul Etapei 2 și nu vă dați îndărăt de la efort, poate chiar pe muzică rock dată tare în căști, astfel încât să lăsați la sală toate frustrările și stresul săptămânii. și amintiți-vă să aveți cel puțin o zi de activități extrem de relaxante în Etapa 3, cum ar fi yoga sau un masaj. Am descoperit că multe școli de masaj oferă masaje gratuite sau cu preț foarte redus și în mod tipic sunt foarte bune, pentru că elevii încearcă să-și impresioneze instructorii. Dacă vă simțiți bine și vreți mai multe, e în regulă. Însă aveți grija să se potrivească etapei în care sunteți. Puteți faceți exerciții cardiovasculare două zile din Etapa 1, dar nu faceți niciun exercițiu cardiovascular în Etapele 2 și 3. Țineți-vă de ridicat greutăți în Etapa 2 și de activități care să reducă stresul în Etapa 3. Exercițiile fizice măresc producția de endorfine, hormonii de placere, și în timpul acestei săptămâni, făcând antrenament încrucișat pentru corpul vostru, vă veți stimula, reclădi și realimenta fiecare din cei cinci jucători principali, și veți echilibra legătura hormonală dintre creier și organism.

Urmează un exemplu de hartă ideală a meselor pentru săptămâna a doua. Ca întotdeauna, puteți înlocui orice, atât timp cât vă țineți de etapa în care vă aflați.

SĂPTĂMÂNA A DOUA : HARTA MESELOR – ETAPA 1

ETAPA 1: ELIMINAREA STRESULUI						
ORA DE TREZIRE	GREUTATE	MICUL DEJUN	GUSTARE	PRÂNZ	GUSTARE	EXERCITII FIZICE
Ora: _____	_____	Ora: _____ Căpsune E1 Frigarea	Ora: _____ 2 caise	Ora: _____ Salată de ton, măr verde și spanac E1 1 felie de pâine din grâu germinat	Ora: _____ 1 ceașcă de cantălupe	Ora: _____ Cămași de pui cu paste fusili din orez brun E1
LUNI						
Ora: _____	_____	Ora: _____ Terții de ovăz cu fructe E1 Amestec de fructe prin blender	Ora: _____ 1 ceașcă de felii de mango	Ora: _____ Cămași de pui cu paste fusili din orez brun E1 1 pară	Ora: _____ 1 portocală	Ora: _____ Mușchi de porc cu broccoli E1
MARTI						

SĂPTĂMÂNA A DOUA : HARTA MESELOR - ETAPA 2

ORA DE TREZIRE	GREUTATE	NICULUIEVUN	GUSTARE	PRANZ	GUSTARE	CINA	EXERCITII fizice	APĂ
							EXERCITII fizice	APĂ
Ora: _____	MIERCURI	Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____	Friptură de vită New York cu broccoli fierb în aburi E2	
			Omeletă de albișuni E2	Friptură de vită E2 cu hrean și castraveti și înălțătură	Gogoșari roșii umpluți	60 g de carne uscată de curcan		
Ora: _____	JOI	Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____	Ciorbă de vită cu varză E2	
			Omeletă de albișuni de ou cu ciuperci și spanac E2	Somon afumat E2 cu castraveți	Friptură E2 cu salată de spanac (fătosi friptură rămasă de la cina de dinainte)	3 albișuni de ou fierte tăi cu sare de mare și piper		

SĂPTĂMÂNA A DOUA : HARTA MESELOR – ETAPA 3

ETAPA 3: ACCELERAREA METABOLISMULUI

ORA DE TREZIRE	GREUTATE	MICUL DEJUN	GUSTARE	PRANZ	GUSTARE	CINA	EXERCITII FIZICE	APĂ
Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____
Vineri	Pâine prăjitură E3 cu castraveti și hummus, ½ grepfrut	1/4 ceașcă alune proaspete cu limate, sare de mare și năpăi	Salată de ton cu andive E3 1 piersică	¼ reașcă fructe proaspete de fistic	Friptură de porc cu rozmarin și cartofi dulci E3			
Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____
SÂMBĂTĂ	Amestec prin blender de alune, senințe, ovăz, fructe de pădure E3 Legume E3	½ ceașcă migdale proaspete	Salată de măslini și roșii E3 1 ceașcă afine	½ avocado feliat cu sare de mare	Soron copă cu cartofi dulci E3			
Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____
DUMINICĂ	Pâine prăjitură E3, ou, roșii, ceapă roșie,	Jelina și 2 linguri unt de migdale proaspete	Salată de crevetă E3 1 ceașcă zmeură	Cartof dulci cu humus și castraveti E3	Peste halibut cu cocos și nuci pecan și sos de anghinare E3			

Amintiți-vă, puteți fi cât de creativi doriți, între limitele date. Rezistați la gătit, pentru că dacă ați congelat destule alimente în săptămâna întâi, aproape că nu va trebui să gătiți deloc în săptămânile care urmează, decât dacă vreți. Înainte să mergeți la cumpărături pentru harta meselor săptămânii viitoare, faceți un inventar al congelatorului. Bazați-vă mesele pe ceea ce aveți deja congelat – cinele care v-au plăcut? Migdale proaspete sau mango congelat? Gândiți-vă ce veți folosi și includeți-le în harta meselor pe săptămâna viitoare.

Deja slăbiți vertiginos și arătați și vă simțiți fantastic. Probabil simțiți arderea internă, adică grăsimea care dispare văzând cu ochii, arderile tot mai rapide ale metabolismului vostru aprins. Ardeți, ardeți, toată săptămâna a doua!

Săptămâna a treia: „Dacă crezi că arăt bine acum...”

După două săptămâni cu Dieta metabolismului rapid, deja începe să fie evident și pentru alții că pierdeți din greutate. În timpul săptămânii a treia, clienții îmi spun că încep, în sfârșit, să înțeleagă ceea ce le-am spus de la început – acum chiar pricep. S-a terminat cu frica și, în sfârșit, cred și ei că pot cu adevărat să slăbească mâncând. Deja sunteți familiarizați cu dieta. Știți ce aveți de făcut. Începeți să vă intrați în ritm și observați că organismul răspunde. Aceasta e o săptămână cu adevărat transformatoare, când paradigma internă efectiv s-a schimbat. Ați început să vă încredeți în voi însivă. Credeți în capacitatea voastră de a vă vindeca metabolismul – și de a obține unul mai rapid.

Aceasta e și săptămâna în care clienții mei încep să primească o mulțime de complimente. Săptămâna a treia e săptămâna în care capetele oamenilor se întorc după voi. Aveți multă energie și încredere în sine, și arătați grozav. În timpul celei de-a treia săptămâni, mulți pacienți îmi spun că au recunoscut, în sfârșit, cât de nechinitor este să slăbești cu Dieta metabolismului rapid. Pot să socializeze, să mănânce împreună cu alți oameni, și nu se simt izolați. Există atât de multe opțiuni grozave de mâncare încât le e mult mai ușor să țină Dieta metabolismului rapid decât și-au închipuit.

Cu toate asta... săptămâna de față are propriile ei provocări. Am văzut asta de sute de ori. O numesc „Săptămâna fulduliei” sau „Dacă crezi că arăt bine acum, așteaptă până mă vezi cu un pahar în mâna!”

Ați slăbit 4, 5, poate 6 kilograme, și vă gândiți: *Hei, nu e chiar așa de greu. Åsta e asul meu din mâncă. Dacă greșesc puțin acum, dacă trișez puțin, pot oricând să o iau de la capăt și să mai slabesc.* Așa că începeți să trișați. Vă gândiți: *De ce să nu beau câteva pahare de vin la petrecere?* sau *Voi mânca doar o felie de tort, nu-i mare scofală, sau adăugați la micul dejun cafeaua cu lapte de dimineață, sau ce-o fi la voi.* Și atunci, începeți să alunecați înapoi către vechile obiceiuri care v-au nenorocit metabolismul în trecut.

Amintiți-vă, țelul meu este să nu trebuiască să țineți diete pentru tot restul vieții. Țelul meu este să vă repar metabolismul ca să puteți mânca un grătar, la o petrecere de bar mitzvah sau la ziua de naștere a cuiva, și să nu vă îngräșați din cauza metabolismului lent. Vreau să puteți să vă bucurați de viață, să știți cum să vă controlați înainte și după un eveniment important, să rămâneți constant cu exercițiile fizice și să nu aveți probleme în a participa la evenimentele normale ale vieții, cum ar fi o cină la restaurant sau o petrecere.

Dar e nevoie să vă țineți de programul de 28 de zile pentru a ajunge acolo. Asta nu e negociabil.

Așadar, oricât de bine vă simțiți, oricât de distractiv și ușor vi se pare și oricât de încrăzători în sine sunteți acum, fiți precauți. Săptămâna a treia este plină de riscuri.

SĂPTĂMÂNA „DACĂ CREZI C-ARĂT BINE ACUM...” – LA CE SĂ VĂ AȘTEPTAȚI, CUM E PROBABIL SĂ VĂ SIMȚIȚI

Evident, vreți să slăbiți. Dieta metabolismului rapid vă va ajuta să faceți asta. Dar, în acest momentul, în această săptămână, trebuie să înțelegeți că *țelul meu principal* nu este să slăbiți. În acest moment, sunt mai interesată să vă ofer șansa unui metabolism rapid, sănătos și în stare optimă de funcționare, mai degrabă decât să slăbiți. Sunt mai preocupată să găsiți o greutate și echilibru care să vă ajute să mâncați și să trăiți sănătoși. Care să vă ajute să aveți o viață împlinită și satisfăcătoare și să nu fiți nevoiți să țineți mereu cure de slabire. Dacă ați slăbit deja mult, e grozav, dar asta nu înseamnă că metabolismul vostru e complet reparat. Încă nu am terminat.

Au loc două evenimente importante în Dieta metabolismului rapid: vă reparăm metabolismul și îl facem să devină mai rapid. Aceste două lucruri se pot întâmpla fie mai repede, fie într-un ritm mai lent, înainte să se manifeste în toată splendoarea un metabolism rapid.

Această reparație întârziată apare deseori în timpul săptămânii a treia. Am descoperit că se întâmplă aşa mai ales la clienții care au ținut multă vreme diete sărace în carbohidrați. Am avut o clientă care nu mai mâncase niciun fruct sau cereale de orice fel de ani de zile. Nici măcar nu se atingea de orezul brun. Nu mâncă decât carne, pui, pește și legume. Când a venit prima dată la mine, era foarte îngrijorată. Mi-a spus că nu poate să mănânce toate aceste alimente. Mi-a zis: „Numai dacă mă uit la o felie de pâine prăjită și mă îngriș un kilogram.” Asta se întâmplă de obicei cu cei care au ținut prea mult timp diete sărace în carbohidrați. Corpul lor nu mai tolerează carbohidrații și se îngrișă, într-adevăr, chiar și de la o cantitate foarte mică.

În primele două săptămâni, a slăbit extrem de puțin, și era foarte îngrijorată. Însă i-am atras atenția că mâncă sute de grame de carbohidrați și nu se îngrișă. Acesta era stadiul de reparații. Corpul ei învăța din nou cum să folosească substanțele nutritive din alimentele bogate în carbohidrați. După ce a învățat cum să mănânce, corpul ei a început să slăbească vizibil, dar înainte ca metabolismul ei să poată să facă ardere într-un ritm rapid, a trebuit să repare daunele din anii lungi în care n-a consumat decât prea puțini carbohidrați.

Dacă în primele două săptămâni n-ați slăbit atât de mult pe cât ați sperat, observați cât de mulți carbohidrați densi în substanțe nutritive minunate ați consumat, și cât de multă grăsime sănătoasă. Când stagnați la un anumit prag, înseamnă că treceți printr-o reparație majoră a metabolismului. Și ce se va întâmpla în momentul când veți vedea clar efectele? Nu numai că vă veți fi reparat metabolismul, dar îl veți fi accelerat, într-un mod profund. Nu numai c-ați învățat să ardeți ceea ce mâncăți, ci și depozitele de grăsime.

Reparația metabolismului nu înseamnă să slăbești, deși veți și slăbi dacă aveți o greutate prea mare. Scopul este să vă facem corpul capabil să extragă substanțele nutritive din mâncare în mod eficient și complet, astfel încât să aveți reacții normale și corecte din punct de vedere biochimic și fiziologic. Lucruri esențiale, cum ar fi producerea sănătoasă de hormoni sexuali, piele, păr și unghii bune, o funcționare

bună a creierului, prevenirea bolilor, ca de exemplu diabetul, bolile de inimă, anevrismul sau cancerul la sân. Slăbitul este doar unul dintre numeroasele efecte plăcute ale unui metabolism rapid.

Gândiți-vă la imaginea de ansamblu. Sărbătoriți-vă succesul, dar nu vă ridicăți în slăvi atât de tare încât să vă culcați pe-o ureche. Nu sărbătoriți prin renunțarea la program înainte să fi finalizat întregul ciclu de vindecare. Există numeroase alte metode de a sărbători care nu implică mâncarea, cum ar fi niște haine noi sau un răsfăț cu o exfoliere corporală sau facială, ori o pedichiură, sau chiar planificarea unui weekend la o stațiune de yoga sau balneoclimaterică după ce ați terminat cele 28 de zile.

Asta este extrem de important, și nu pot să nu o repet insistent: Dacă trișați acum, dacă vă opriți acum, *nu faceți decât să repetați vechile modele de comportament și să ajungeți, din nou, la aceeași paradigmă învecinată*. Știți despre ce vorbesc, Cea în care trăiați înainte, închisoarea din care încercați să evadați. Gândurile: „Întotdeauna va trebui să ţin o dietă sau altă”, sau „Trebuie să ţin o cură de slăbire ca să pot încăpea în hainele asta sau să merg la petrecerea asta”. Este vechea paradigmă: „Nu mai rezist, greutatea mi-a scăpat cu totul de sub control și sunt aşa de nesatisfăcut de corpul meu, încât sunt în stare să trec prin orice.” Vă mai amintiți?

Nu vreau să vă mai simțiți vreodată aşa. Acesta este, de fapt, scopul de bază al reparării metabolismului. Când metabolismul arde la foc continuu, atunci veți putea oricând să vă îmbrăcați în hainele preferate și să mergeți la petrecere. Nu vreau să mai simțiți vreodată că v-a scăpat greutatea de sub control. Nu vreau să fiți nemulțumiți de corpul vostru. Îmi doresc să mâncați ca o persoană normală. Aceasta nu este o slăbire temporară. De-a lungul întregului program, ați învățat să vă resetați metabolismul prin mâncare, în loc să vă deprimați prin înfometare. Dar acum sunteți pe val, în mijlocul unei transformări biochimice, neurochimice și fiziologice care va rezulta într-un metabolism de milioane.

Uneori, clienții mei sunt tentați să pună capăt dietei în timpul acestei săptămâni. Este atât de important să *nu faceți asta!* Este absolut necesar să țineți dieta toate cele 28 de zile prima dată. Mai târziu, puteți să revizuați dieta pentru întreținere, ținând doar o săptămână sau două. Atunci nu va mai fi nicio problemă. Mulți clienți repetă Dieta metabolismului rapid de patru ori pe an, pentru a-și impulsiona și revigora-

corful și pentru a continua să aibă un metabolism rapid. Această înțețire a focurilor metabolice în fiecare anotimp îmbogățește corpul, stimulează absorția de substanțe nutritive, și-i reamintește să transfere acele substanțe hrănitoare în locurile potrivite din corp: mușchi, oase, hormoni și neurotransmițătorii creierului. Alți clienți o repetă doar o dată sau de două ori pe an, pentru a-și reaminti ce înseamnă o viață sănătoasă, bine echilibrată din punct de vedere nutrițional. Acestea sunt idei uluitoare și pline de impact ale pacienților mei, dar voi sunteți acum în programul complet de 28 de zile, așa că trebuie să vă țineți de el!

Îmi ajut clienții să joace în meciurile de NBA, să apară pe covorul roșu și să reziste la turnee epuizante de concerte. Insist să se țină de program chiar și în timpul spectacolelor.

E mai important ca niciodată să fiți sărguincioși pe măsură ce vindecarea metabolismului progresează. Nu pot încă să vă las să vă lăudați cu faptul că acum arătați bine. Nu este momentul să faceți paradă cu asta. Spectacolul va începe abia după 28 de zile, după ce ați finalizat Dieta metabolismului rapid. Nu e vorba doar despre reabilitare și reparație, este și impulsul final către accelerarea metabolismului. Dacă renunțați acum la program, corpul nu va fi trecut prin toate cele trei faze în cele doar două săptămâni dintr-un ciclu de 28 de zile.

Corpul nu și-a finalizat, aşadar, programul de transformare. Vă luați vreodată hainele din mașina de spălat înainte de terminarea programului de clătire? Porniți vreodată mașina și ieșiți din atelierul auto în momentul în care se schimbă uleiul? Vă ridicăți în mijlocul unei operații chirurgicale și ziceți: „În regulă, domnule doctor, cred că e suficient pentru astăzi!”

În tinerețe, am avut un accident de mașină foarte grav, care mi-a pus viața în pericol. A trebuit, ulterior, să fac ani de zile de recuperare, terapie ocupațională și terapie logopedică. A fost chinuitor și dificil, dar am avut un doctor foarte bun, care s-a străduit să mă facă să înțeleg imaginea de ansamblu. Avea inele de onoare de la Super Bowl pentru că realizase reabilitări miraculoase cu jucători din NFL, dar și cu jucători profesioniști de golf și hochei. Îmi spunea mereu: „Vom ști că ai reușit când vei fi din nou pe teren!” Acesta era motto-ul cabinetului său. Așadar, am fost nevoită să mă vizualizez ca o atletă care trebuia să se reîntoarcă pe terenul de antrenament. Scopul terapiei fizice nu era

doar să-mi îmbunătățească mobilitatea, ci să mă readucă la forma fizică de dinainte de accident.

Și Dieta metabolismului rapid funcționează așa. Nu e vorba numai de slăbit. E vorba despre mâncatul normal, de faptul că metabolismul trebuie să funcționeze din nou la un nivel profesionist. Scopul este să vă readucă pe terenul de joc al vieții și în afara zonelor gri ale curelor de slăbit.

La fel ca mine, doctorul era ca un instructor militar. Ori fac cum spune, ori nu mai facem nimic, mi-a explicat el. Trebuie să fiu consecventă. Trebuie să-mi menajez energia. Trebuie să fiu sărguincioasă. Trebuia să vin la cabinet, sau nu mă mai trata. Trebuia să parcurg întregul program, până când era gata să mă externeze.

Nu sunt încă pregătită să vă externez. Veți fi eliberați după 28 de zile, nu mai repede. Deci, pe cât de bine arătați acum, pe cât de bine ați arăta cu un pahar în mână, abțineți-vă de la băutura aceea încă puțin. Nu plecați încă, pentru că nu ați terminat.

Acest program nu este o cârpeală de moment. Săptămâna a treia este crucială, deci rămâneți concentrați, consecvenți și nu uitați premiu: un metabolism rapid și faptul că nu va mai trebui niciodată să vă lipsiți de mâncare adevărată.

NU UITAȚI NICI DE EXERCIȚIILE FIZICE SĂPTĂMÂNA ASTA!

Nu uitați să continuați exercițiile fizice potrivite etapei: o zi sau două de exerciții cardiovasculare moderate în Etapa 1, o zi sau două de ridicări de greutăți în Etapa 2 și o zi până la trei de activități extrem de relaxante în Etapa 3. Acesta nu e momentul să uitați de exercițiile fizice. Eliberați grăsimea într-un ritm rapid acum, și corpul lucrează cu hărnicie să transforme grăsimea aceea în combustibil. Nu vreți să fie redepozitată în altă parte din corp. Vreți să fie arsă sau transformată în mușchi prin exercițiile fizice! Amintiți-vă să faceți exercițiile fizice specifice etapei de-a lungul celor 28 de zile. E cu totul obligatoriu pentru a realiza o transformare profundă.

Trebuie să faceți mișcare pentru a vă dezvolta masa musculară. Folosiți-vă noua energie și încredere în sine pentru a vă intensifica eforturile, cu fiecare etapă parcursă. Corpul se transformă sub ochii voștri.

CE SĂ MÂNCĂȚI: HARTA ZILNICĂ A MESELOR PENTRU SĂPTĂMÂNA A TREIA

Vă ofer încă o hartă a meselor care vă va spune exact ce să mâncați în această săptămână. Amintiți-vă, puteți schimba mesele între ele în aceeași fază, sau puteți folosi unele dintre mesele sugerate, dar nu altele. Dacă vreți să mâncați resturi de la săptămâna întâi toată săptămâna și să nu gătiți deloc, foarte bine. Dacă vreți să încercați ceva nou la fiecare masă, la fel de bine. Atât timp cât vă țineți de alimentele specifice etapei la fiecare masă și gustare și dacă porțiile sunt corecte, puteți să adaptați planificarea la propriile voastre nevoi.

Acum ar fi un moment bun să mai citiți odată Regulile Dietei metabolismului rapid (pagina 103). Nu cumva să îndrăzniți să inversați fazele! Arătați bine, dar încă nu puteți să mâncați ca și cum ați avea un metabolism rapid.

PROFILUL UNUI TRIȘOR

Am avut o clientă pe nume Layla, care a slăbit mult cu *Dietă metabolismului rapid*, dar nu în timpul săptămânii a treia. S-a îngăsat, în schimb, exact din motivul despre care v-am avertizat – arăta bine și știa asta! A simțit că a ieșit din criză. Și era groaznic de ocupată. Așa că a trișat un pic aici, un pic dincolo, a băut mai puțină apă, a băut niște vin, un pic de desert. A sărit peste masa de prânz luni și apoi a mâncat o prăjitură cu brânză la cină. Și-a redus porția de fructe la prânzurile Etapei 1 ca să compenseze (ceea ce nu funcționează), și a mâncat miel în cadrul Etapei 2, care este doar pe lista Etapei 3. A încetat să slăbească, ba chiar s-a îngăsat cu o jumătate de kilogram într-o singură zi!

Procesul Laylei nu era însă finalizat. Metabolismul ei era într-o stare mai bună, dar nu era complet reparat. Deși avea o săptămână extrem de ocupată, faptul că a redus consumul de apă s-a dovedit a fi o mare greșală. Apa este esențială în eliminarea toxinelor care sunt eliberate din grăsimile arse. Dacă reduceți consumul de apă în această săptămână, hormonii suprarenali vor semnala corpului să încetinească slăbitul până reușește să facă față toxinelor eliberate din corp. Trebuie să respectați fazele toate cele 28 de zile, și să nu mâncați nici mai mult, nici mai puțin. Nu săriți peste mese sau gustări. Nu mâncați alimente care nu se potrivesc etapei până când corpul nu este pregătit – și, credeți-mă, nu este încă pregătit. Nu vă îngrijorați însă, a intrat din nou în program și s-a descotorosit de vinovătie ca să se poată descotorosi și de kilograme – și arată superb! Atâta doar că i-a luat mai mult timp să ajungă unde voia.

Rămâneți pe poziții, deoarece arătați grozav! Nu mai aveți decât o săptămână. Ultima săptămână e foarte ușoară. Stăpâniți deja secretele Dietei metabolismului rapid. Continuați să slăbiți, așa că rămâneți în program și nu vă dați bătuți!

Veți reuși! Vizualizează asta. Probabil că deja le dați indicații prietenilor și colegilor voștri, le arătați cu mândrie ce mâncați la prânz și cum arată gustările voastre. Nu vă mai ascundeți, izolați în lumea curelor de slăbire. Sunteți niște gurmanzi și vă entuziasmați de tot ce poate face mâncarea pentru corpul vostru. Se întâmplă cu adevărat! Deveniți acei oameni pe care nu demult i-ați invidiat. Știți despre cine vorbesc, despre cei care declară: „Am un metabolism rapid!”

SĂPTĂMÂNA A TREIA: HARTA MESELOR – ETAPA 1

SĂPTĂMÂNA A TREIA : HARTA MESELOR – ETAPA 2

ORA DE TREZIRE	GREUTATE	MICUÎ DEJUN	GUSTARE	PRANZ	GUSTARE	CINĂ	EXERCITII/FIZICE	ETAPA
		Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____	Friptură de halibut E2 cu brocoli	Ora: _____
MIERCURI		Omletă de albușuri E2 curcan	Came uscată de curcan	Friptură de vită E2, muștar și învățită în frunze de salată	½ porție salată de ton E2 cu castraveți			
JOI							Friptură de porc cu ardei iute E2	Ora: _____

SĂPTĂMÂNA A TREIA : HARTA MESELOR – ETAPA 3

ETAPA 3: ACCELERAREA METABOLISMULUI						
ORA DE PREZIE	CРЕАТИВ	МСДОДЕЖН	ГУСТАРІ	ПРАВІ	ГУСТАРІ	СМІЛІ
Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____	Salată de trei ouă cu roșii E3 Zmeură	Ora: _____ Creveți prăjiți cu legume E3	Ora: _____
VINERI	Pâine prăjită de grâu germinat cu unt de alun și fructe de pădure Legume E3	60 g creveți cu felii de lămâie	1/4 ceasăcă de migdale proaspete			
Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____	Salată de ton și anidre E3 Piersică	Ora: _____ 1/2 porție de salată din trei ouă E3	Ora: _____ Chili cu pui și nucă de cocos E3
SÂMBĂTĂ	Amestecă dat prin blender de alune, semințe, ovăz, fructe de pădure E3 Legume E3	1/2 avocado cu sare de mare				
Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____	Telină cu unt de migdale și chipuri de roșcovă	Ora: _____ Curry de pui cu nucă de cocos E3 (resturi)	Ora: _____ Pui prăjit cu susan E3
DUMINICĂ	Salată din 3 ouă E3 (resturi) pe lipie de grâu germinat 1 piersică					

Săptămâna a patra: Dați-i bătaie!

Sunt atât de mândră de voi! Iată-vă în săptămâna a patra. Deja nu numai că mâncări complet diferit, dar vă gândiți la mâncare într-un mod complet diferit. Pentru mulți, aceasta e o mare schimbare. Ați reușit! Iată-vă în ultima săptămână!

Aceasta e săptămâna în care puteți să vă uitați înapoi la tot ce-ați realizat în ultimele 21 de zile. Fie că v-ați alcătuit propriile hărți, fie că ați urmat meniurile create de mine, haideți să vedem ce a funcționat pentru voi. V-ați mărit porțiiile de spanac și broccoli în Etapa 2 și vi s-a părut că sunteți sătui și, în același timp, că slăbeați? Ați observat că friganelele de la Etapa 1 v-au făcut să vă simțiți mai satisfăcuți decât pâinea prăjită simplă cu fructe? Ați remarcat cât de bine și confortabili v-au făcut porția de chili sau terciul de ovăz să vă simțiți?

Ce v-a asigurat reușita până acum? În această săptămână, contemplați ceea ce v-a plăcut, ce v-a temperat cu adevărat hormonii de stres și v-a făcut să vă simțiți grozav.

Și, apoi, dați-i bătaie!

Aceasta este săptămâna în care e bine să vă străduiți cu adevărat. Fiți perfecți. Fiți uluitori. Parurgeți fiecare fază ca la carte. Faceți fiecare exercițiu fizic potrivit etapei. Finalizați procesul de reparatie și puneți-vă metabolismul pe foc.

Acesta este, de asemenea, și un moment bun să faceți orice ați vrut în cele patru săptămâni, dar n-ați apucat încă: răsfoiți capitolul cu rețete

și încercați-le pe cele pe care încă nu le-ați încercat. (Sau țineți-vă de favoritele voastre sau ce v-a rămas în congelator din săptămânilor dinainte, dacă vă e mai ușor.) Dacă a mai rămas vreun exercițiu specific vreunei faze pe care încă nu l-ați încercat (Un curs de meditații? Un seminar de respirații profunde, online sau față în față?), mergeți! În general, clienții îmi spun că le e destul de ușor în săptămâna a patra. Își dau seama că ajung la sfârșit, se simt bine că au slăbit, și vor să termine aşa cum trebuie.

Așadar, purcedeți! Ați folosit mâncarea ca pe un medicament ca să vă îmbunătățiți sănătatea și starea de bine, așa că ar trebui să vă simțiți foarte bine – echilibrați și stabili, cu un bun control asupra poftelor, mai puternici și mai ușori și, în general, mai bine decât erați cu patru săptămâni înainte. Faceți ca această ultimă săptămână să fie cea mai bună, și bucurați-vă cu adevărat de realizarea voastră minunată.

SĂPTĂMÂNA „DAȚI-I BĂTAIE!” – LA CE SĂ VĂ AȘTEPTAȚI, CUM E PROBABIL SĂ VĂ SIMȚIȚI

Intrați în ultima săptămână a ciclului personal de patru săptămâni, și ultima săptămână din Dieta metabolismului rapid. Amintiți-vă, în această etapă corpul *încă n-a parcurs complet această dietă*. Pentru el, fiecare dintre cele patru săptămâni este o experiență cu totul nouă, pentru că se găsește în altă etapă metabolică. Sunteți la stadii diferite de reparări și reconstrucție, și de fiecare dată când treceți prin cele trei faze, vă întoarceți în joc cu un corp mai sănătos. Dar, chiar dacă sunteți mulțumiți de cât ați slăbit, trebuie să vă amintiți că, deocamdată, corpul vostru nu e complet reparat. Nu mai aveți mult, dar nu vreți să vă opriți înainte să ajungeți la linia de sosire.

Fiți extrem de atenți la principiile în această săptămână. Țineți-vă cu strictețe și exactitate de harta meselor și de lista de alimente, chiar dacă viața dumneavoastră viitoare veți bea un pahar de vin sau veți servi un desert. Aceasta e ultima săptămână pe care o aveți la dispoziție pentru a vă înteți focul metabolic. Gata cu buștenii umezi!

DAȚI-I BĂTAIE!

Exercițiile fizice sunt ca un combustibil lichid pentru focul metabolic. Exercițiile fizice fac diferență dintre a aprinde un foc utilizând doar un chibrit și de a-l aprinde cu un chibrit și cu lichid de brichetă. Am văzut cu toții rezultatele impresionante pe care le obțineți cu combustibilul lichid care ia scânteia și o face să ardă. Deci, dați-i bătaie – o zi sau două de exerciții cardiovasculare moderate în Etapa 1, o zi sau două de ridicări de greutăți în timpul Etapei 2 și de la o zi la trei zile de activități extrem de relaxante în Etapa 3, cum ar fi yoga, o plimbare în aer liber sau un masaj. Gândiți-vă dacă nu cumva vreți să mențineți acest orar chiar și după terminarea Dietei metabolismului rapid. Câteva exerciții cardiovasculare, câteva ridicări de greutăți, câteva exerciții antistres în fiecare săptămână sunt cruciale pentru sănătate. Le spun întotdeauna clienților mei că, dacă aș putea îmbutelia un produs care să le ofere aceleași beneficii de sănătate precum niște exerciții fizice moderate și reducerea stresului, aș fi miliardară și am putea toți să mergem să ne relaxăm pe iahtul meu.

CE SĂ MÂNCAȚI – HARTA MESELOR DIN SĂPTĂMÂNA A PATRA

O să vi se facă dor de mine după ce se vor termina aceste patru săptămâni, nu-i așa? Deci, pentru ultima oară, vă voi spune exact ce să mâncați. Amintiți-vă, sunteți pe ultima sută de metri! Nu e momentul să deveniți creativi cu regulile sau să începeți să schimbați alimentele între etape. Da, e adevărat că și eu mi-am tăiat odată ghipsul de pe gleznă cu o săptămână mai devreme decât trebuia, dar aveam un spectacol ecvestru extrem de important, eram Tânără și mama lucra în seara aceea, așa că n-a fost acasă să mă opreasă. Haideți să stabilim că nu mai suntem atât de tineri și naivi și că eu sunt aici să vă interzic să fiți irresponsabili. Și eu, și voi, știm că aveți nevoie de asta, vreți și meritați să vă fie bine! În concluzie, nu încălcăți regulile! Dați-i bătaie în schimb și terminați în forță. Cât timp urmați etapele dietei în această ultimă săptămână, aș vrea să începeți să vă gândiți la ce se va întâmpla când veți termina. Voi vorbi despre asta mai amănunțit în Capitolul zece, *Viața cu metabolismul rapid*, dar, cam de miercuri în această ultimă

săptămână, poate vă gândiți: „Stai, dar ce o să fac de săptămâna viitoare? Acum se termină!” Asta poate fi o schimbare majoră, aşa că în timpul săptămânii patru, vreau să vă faceți planuri pentru viitor.

Deși câteva aspecte ale metabolismului pot avea o componentă genetică, în majoritatea cazurilor un metabolism lent se datorează stilului de viață. Așadar, cum ați trăit înainte? Ce a fost diferit de felul în care ați trăit în aceste ultime 28 de zile? Ce ați învățat în ultimele patru săptămâni despre cum își dorește corpul, cu adevărat, să trăiască? Ce creează un mediu optim pentru corp, pentru metabolism și pentru starea generală?

Dacă vă simțiți mai bine, mai lucizi, mai plini de energie fără cofeină, chiar vreți să vă apucați din nou să-o consumați? Dacă vă simțiți mai fericiți, mai calmi și mai curați fără atâtă zahăr rafinat, gluten sau porumb, chiar vreți să vă apucați din nou să le mâncăți?

Dacă da, organismul va fi într-o stare mai bună pentru a face față acestor alimente, ocazional, în cantități moderate. Dar, gândiți-vă totuși cât de bine vă este fără ele. Unii se reîntorc la vechile obiceiuri nesănătoase, și adevărul este că un metabolism accelerat poate face față la multe. Dar, la un moment dat, dacă insistați să vă trageți în jos cu alimente care nu oferă corpului substanțele nutritive de care are nevoie, care conțin toxine, vă taxează ficatul și conduc la acumularea de grăsimi, ghiciti ce se va întâmpla! În cele din urmă, vă veți trezi exact acolo de unde ați plecat. Un metabolism rapid poate sprijini un stil de viață sănătos, dar nu poate să anuleze, în mod miraculos, un stil de viață complet disfuncțional.

Deci, în această săptămână, cât timp vă străduiți să respectați la perfecție programul, gândiți-vă cum vă puteți respecta întreaga viață. Și prin asta vreau să spun să trăiți aşa cum trebuie, având un scop și discernământ. Aveți grijă de corpul vostru. L-ați reparat. Chiar vreți să-l stricați din nou?

Când vă reîntoarceți la viața „normală”, mânănd ca o persoană „normală”, trebuie să înțelegeți ce înseamnă asta. În caz că încă nu știți clar ce presupune asta, uitați-vă la ce ați mâncat în ultimele patru săptămâni: nu v-ați abținut de la niciunul dintre grupurile de alimente. Ați mâncat proteine, fructe, legume și cereale. Ați slăbit în mod constant

și regulat. V-ați îmbunătățit fiziologia și alcătuirea chimică. Arătați mai bine. Ați făcut exerciții fizice moderate. Vi s-a îmbunătățit starea de spirit. Nu ați vrea să trăiți aşa tot timpul?

Țelul meu a fost să vă învăț să trăiți în echilibru, să vă bucurați de viață, dar nu pe seama sănătății voastre. Obezitatea și îngrășarea cauzează o creștere semnificativă a riscului de diabet, cancer mamar, depresie, boli de inimă și multe alte boli cronice. Acum, sunteți din nou pe drumul cel bun; ați învățat la ce anume ajută sănătatea. Ați participat la acest program, l-ați parcurs cu succes, ați reușit să schimbați poziția indicatorului de pe cântar, ați recăstigat controlul asupra sănătății și a întregii vieți.

M-am întâlnit zilele acestea cu o fostă pacientă, pe care n-o mai văzusem de câțiva ani. Acum e la menopauză și căuta niște tratamente naturiste care să o ajute să treacă prin schimbările hormonale care își faceau simțită prezență. Începuse din nou *Dieta metabolismului rapid* și tocmai parcursese toate cele 28 de zile, ajungând, astfel, înapoi la greutatea dorită. Creasem împreună o versiune personalizată a dietei cu șase ani înainte și a fost uluitor să văd că nu uitase rutina alimentară și etapele programului, deși trecuse atât timp. Mi-a spus că făcuse multe schimbări de stil de viață, descoperite cu ajutorul acestei diete și le menținuse ca parte a unei existențe sănătoase, dar că simțea că avea nevoie de o recalibrare mai strictă, nu doar să ajungă iar la greutatea ei ideală, ci și să-și reamintească astfel cât de grozav se simțise și cât de bine îi reacționa corpul când îl trata cu atâta grijă. Mi-a spus că-și aduce aminte de multe dintre spusele mele: „Nu flămânzi înainte de efort!” (mănâncă înainte de un exercițiu fizic), sau „Dacă e procesat, nu te atinge!” (fără îndulcitori artificiali), sau „Dacă scrie pe etichetă că are zero calorii sau zero grăsimi, nu-l cumpără!” (produse dietetice fără zahăr și grăsimi). Am fost atât de mândră! Mândră de ea că adoptase o abordare preventivă față de sănătatea ei, mândră că luase inițiativa să treacă iar printr-un program care să-i permită să ajungă la greutatea ei ideală, și mândră că luase sfaturile și vorbele mele cu ea în călătoria vieții ei în ultimii șase ani.

Așadar, acum că petrecem împreună ultima săptămână din acest scurt program de 28 de zile, gândiți-vă că mă puteți păstra în slujba

voastră pentru mulți ani de aici înainte. Sunt împreună cu voi pentru tot restul vieții – și vă veți putea bucura de viață mai sănătoși, mai echilibrați și cu greutatea corporală potrivită.

Gândiți-vă să faceți alegeri alimentare sănătoase și echilibrate de acum înainte. Gândiți-vă cum puteți face să preferați alimentele cu nivel ridicat și nu scăzut de substanțe nutritive. Gândiți-vă că ar fi preferabil să vă mișcați și să desfășurați activități care să vă elibereze de stres și să mâncați tone de legume. Gândiți-vă la tot ce ați învățat, și gândiți-vă cum puteți trăi așa, această săptămână, săptămâna viitoare, și, de ce nu, pentru tot restul vietii. Duceți mai departe cu voi tot ce ați înțeles. Știți acum cum să stimulați cei cinci jucători principali. Aveți toate cele necesare să aprindeți focurile metabolismului, să le înțelegeți și să le întrețineți, așa că în această săptămână savurați schimbările pe care le-ați făcut și reflectați cum unele dintre ele pot nu numai să vă schimbe viața, dar și să vă rămână pe viață.

SĂPTĂMÂNA A PATRA : HARTA MESELOR – ETAPA 1

ETAPA 1: ELIMINAREA STRESULUI						
Oră de rezervare	Nume	Nicușor Deion	GUSTARE	PRAVĂ	GUSTARE	DATA
Oră: _____	LUNI	0ra: _____ Mango congelat E1 Amestec de fructe prin blender	0ra: _____ 1 măr	0ra: _____ Tartină cu curcan E1 Smoothie	0ra: _____ 1 ceșcă de ananas congelat	0ra: _____ Curcan, fasole albă și supă de kale E1
Oră: _____	MARTI	0ra: _____ Căpșune E1 Friganea	0ra: _____	0ra: _____ 1 portocală	0ra: _____ Curcan, fasole albă și supă de kale (resturi) E1 Mango feliat	0ra: _____ Pui italian cu orez sălbatice E1

SĂPTĂMÂNA A PATRA : HARTA MESELOR – ETAPA 2

ETAPA 2: ARDEREA GRĂSIMILOR								
ORA DE TREZIRE	GREUTATE	MICUL DEJUN	GUSTARE	PRIANZ	GUSTARE	CINA	EXERCITII FIZICE	APĂ
Ora: _____	LUNI	Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____
		Omeletă de albusuri de ou cu ciuperci și spanac E2	Felii de curcan cu muștar	2 cesti de supă de viță, kale și țelină E2	Carne uscată de curcan	Pui copt cu scortisoară și muștar E2 cu spanac cu lămăie și usturoi		
Ora: _____	LUNI	Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____
		Somon afumat E2 cu castraveti	3 albușuri de ouă fierte tari cu sare de mare și piper	Pui copt cu scortisoară și muștar E2 (resturi) pe salată și dressing E2	Felii de turcan cu muștar	Supă de vită E2 cu kale și țelină (resturi)		

SĂPTĂMÂNA A PATRA : HARTA MESELOR – ETAPA 3

ETAPA 3: ACCELERAREA METABOLISMULUI

ETAPA 3: ACCELERAREA METABOLISMULUI						
ORA DE TREZIRE	GRETARE	MICUL DEJUN	GUSTARE	PRANZ	GUSTARE	CIMA
VINERI	Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____	Satată de măslini și roșii cu felii de pui sau curcan E3	Ora: _____	Ora: _____
	Ora: _____	1 felie de paine prăjitură de grâu germinat cu ½ avocadu, 1 felie de roșie și felii de castraveti	Ora: _____	Felii de gogosar roșu cu sos de salată E3	Ora: _____	Pui prăjit cu susan E3
SÂMBĂTĂ	Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____	Satată de ton și anidive E3, măr	Ora: _____	Ora: _____
	Ora: _____	Amestec prin mixer de alune, semințe, uvaž, fructe de pădure E3	Ora: _____	Avocado feliat cu sare de mare	Ora: _____	Friptură de porc cu rozmarin E3 și cartofi dulci
DUMINICĂ	Ora: _____	Ora: _____	Ora: _____	Telină și hummus	Ora: _____	Ora: _____
	Ora: _____	Legume E3	Ora: _____	Telină de spanac, ½ ceasnică hummus, roșii cherry, telenă, coriandru și sos E3 de salată	Ora: _____	Quesadilla cu avocado E3, salată verde cu sos E3

Vă sugerez să mai faceți încă o dată inventarul congelatorului, frigiderului și cămării, și să înlocuiți oricare dintre aceste alimente cu altele, pe care le aveți deja la îndemână. Încheiați săptămâna cu preferatele voastre sau cu rețetele din capitolul dedicat pe care sunt convinsă că abia așteptați să le încercați. Și, dacă nu reușiți să le testați pe toate, nu vă îngrijorați: acestea sunt rețete pe care le puteți găti și savura și după terminarea *Dietei metabolismului rapid*. Copiii mei și-au ales deja rețeta preferată și deseori folosesc rețetele de aici pentru a-mi impresiona oaspeții. În concluzie, acestea nu sunt doar rețete pentru o simplă dietă, ci pentru o viață.

Ați terminat! Ați reușit! Când ajungeți la sfârșitul acestei săptămâni și dacă ați slăbit chiar și numai 200 de grame în fiecare zi din cele patru săptămâni, v-ați reparat complet metabolismul disfuncțional, v-ați creat o grămadă de hormoni sănătoși și echilibrați, v-ați stabilizat colesterolul și v-ați întărit sistemul imunitar. Am realizat multe în aceste ultime 28 zile – alături de cei cinci jucători principali. Mă simt foarte mândră de voi și de-abia aștept să colaborăm și la alte aspecte ale vieții. Înainte să îmi iau la revedere însă, aş vrea să vorbim puțin despre cum veți trăi cu acest corp nou și frumos, pe care trebuie să-l prețuiți.

Partea a IV-a

Metabolismul

rapid în acțiune

Viața cu un metabolism rapid

Felicitori! Tocmai ați realizat ceva incredibil. V-ați reparat metabolismul, l-ați pus în mișcare, și acum ardeți grăsimea într-un ritm mai alert ca niciodată. Și ați realizat asta făcând exact ceea ce în trecut v-ar fi speriat. Ați făcut-o savurând mâncarea. Fără medicamente, fără intervenții chirurgicale, fără tortură. Doar mâncare adevărată, delicioasă, combinată cu activități fizice ușoare și cu reducerea semnificativă a stresului. Ar trebui să vă simțiți mai bine ca niciodată, la polul opus față de cum vă simțeați înainte să începeți.

Haideți să vedem unde sunteți acum. Pun pariu că vă simțiți foarte diferit de cum vă simțeați înainte să începeți, deoarece ficatul, glandele suprarenale, tiroida și glanda pituitară primesc, în sfârșit, ceea ce aveau, cu adevărat, nevoie. Priviți-vă în oglindă. Nu vă arată pielea mai suplă și mai sănătoasă? Nu vă simțiți corpul mai robust? Nu vă este părul mai des, mai lucios, mai sănătos? Nu vă cresc unghiile mai repede? Nu aveți mai multă energie? Câți centimetri ați slăbit? Câte kilograme? Vă vin hainele diferit?

Vreau să vă gândiți la cum vi s-a schimbat viața în aceste patru săptămâni. Ce v-a plăcut cel mai mult în ceea ce privește noile deprinderi alimentare? V-a plăcut să veniți acasă și să savurați aroma mâncării din oala electrică pentru gătire lentă? Cum v-ați simțit după ce ați mâncat mango după-amiaza, la ora 16:00, în loc de cine știe ce dulciuri doldore de îndulcitori artificiali? Cum a fost să aveți un prânz sănătos gata pregătit în fiecare dimineață, și un congelator încărcat cu tot felul de opțiuni delicioase pentru cină?

Cum a fost să serviți micul dejun în fiecare zi și să nu vă culcați nicio-dată flămânci? Cum v-ați simțit să-i vedeți pe ceilalți membri ai familiei venind în bucătărie, atrași de miroslul delicios al unei mese sănătoase? V-a plăcut să puteți mâncă alături de prietenii și chiar să aveți invitați la masă în timpul acestei diete? V-a plăcut să aveți la dispoziție un sistem atât de bine definit al meselor voastre? Gândiți-vă la toate experiențele pe care le-ați avut în ultimele patru săptămâni. Ce anume v-ar plăcea să păstrați pentru restul vieții?

Sunteți, oare, pregătiți să vă reîntoarceți la viața voastră obișnuită?

Ați finalizat cu succes cele 28 de zile de dietă, dar nu ați ajuns la greutatea ideală? Deschideți cartea la pagina 125, unde v-ați notat greutatea la care vreți să ajungeți. Cât de aproape de ea sunteți?

Dacă aveați de slăbit mai mult de 10 kilograme, probabil n-ați ajuns încă acolo. Dar nu vă îngrijorați. Dacă vreți să mai dați câteva kilograme jos, pur și simplu repetați programul. De fapt, puteți urma acest program pentru restul vieții și vă va fi foarte bine. Fie că trebuie să slăbiți încă 10, 20 sau chiar 50 de kilograme, puteți continua să mâncăți până ajungeți la greutatea ideală și să aveți o sănătate de durată.

CÂND TREBUIE REPETATĂ DIETA

Dacă vreți să slăbiți mai mult, vă recomand să o luați pur și simplu de la capăt și să repetați ciclul de 28 de zile. Mulți dintre pacienții mei repetă dieta de două sau chiar de trei ori, până când ajung la greutatea dorită. Dar ce se întâmplă dacă mai aveți de slăbit doar 2,5 kilograme, 3 kilograme, sau, eventual, 4,5 kilograme?

Nicio problemă! După ce ați finalizat primele patru săptămâni, puteți continua oricâte săptămâni în plus doriți – una, două,șapte, ori cât – până când ajungeți la greutatea dorită. Chiar dacă sunteți la doar câteva kilograme distanță de greutatea ideală, poate chiar mai puțin de două, continuați dieta până ajungeți unde v-ați propus. Poate vă va lăsa încă o săptămână sau două, dar continuați. Ajungeți unde vă doriți. Dacă nu, vă garantez că peste cinci ani tot cu acele 2 kilograme în plus vă veți lupta. Descotorosiți-vă de ele acum și lăsați-i pe alții să spună cum au ajuns atât de aproape de țelul lor, dar nu l-au atins... voi îl veți fi atins pe-al vostru.

Cum am spus mai devreme, multora dintre pacienții mei le place să repete toate cele 28 de zile de patru ori pe an, ca să-și păstreze metabolismul antrenat, asemenea unui atlet. Alții repetă dieta o dată sau de două ori pe an. Am avut o pacientă care a urmat două cicluri întregi ale Dietei metabolismului rapid și a ajuns la greutatea ei ideală în primele 56 de zile. Însă stilul ei de viață este foarte aglomerat și obositor și călătorescă tot timpul, așa că ține o săptămână din dietă în prima săptămână a fiecărei luni. Face asta cu rigurozitate de ani de zile, iar acest sistem funcționează în cazul ei. Mi-a spus că-i susține arderile metabolice pe durata unei luni întregi. A adăugat, de asemenea, că-i reamintește că poate să gătească și mâncare bună, hrănitoare, bogată și placută, și că aceste momente de liniște domestică o ajută să-și păstreze echilibrul.

Fie că țineți Dieta metabolismului rapid o singură dată, sau o repetați de patru, șase sau opt ori, la un moment dat nu va mai trebui să slăbiți și veți rămâne la o greutate sănătoasă, de care sunteți mulțumiți. Am câteva reguli – da, știu, e socant! – pentru momentul acela.

Când ajungeți la greutatea propusă, înseamnă că dieta și-a atins scopul. Ați văzut cum este să fiți cu adevărat sănătoși, plini de energie și poftă de viață, iar acest capitol vă va arăta cum să vă bucurați în continuare de beneficiile pentru care ați depus un asemenea efort. Aceasta e un plan de întreținere care funcționează cu adevărat, și care va funcționa pentru tot restul vieții.

PRINCIPII DE ÎNTREȚINERE

1. Dacă nu este natural, nu mâncăți.
2. Mâncăți întotdeauna în primele 30 de minute de la trezire.
3. Nu depuneți efort pe nemâncate.
4. Trei mese, două gustări.
5. Bucurați-vă de fiecare anotimp.
6. Acceptați cultura din care faceți parte.
7. Faceți-vă timp și briose.
8. Planificați dinainte.
9. Gătiți cu oală electrică pentru gătire lentă.
10. Păstrați alimente în congelator.
11. Mențineți o rezervă constantă de gustări.
12. Nu vă reapucați de obiceiurile proaste.
13. Beți apă.
14. Faceți exerciții fizice.
15. Țineți dieta ori de câte ori e necesar.
16. Consumați doar alimente bio.
17. Luați suplimente nutritive.
18. Relaxați-vă.
19. Iubiți mâncarea în continuare.

TRĂIȚI SĂNĂTOȘI PENTRU TOT RESTUL VIETII

Îmi iubesc caii. Îi hrănesc bine, îi îngrijesc bine, îi râsfăț. Caii mei primesc o atenție deosebită, dar nu sunt nici pe departe tratați precum unii cai de curse de mare performanță, care au propriii maseuri care să le aline mușchii, maestri Reiki care să le echilibreze energiile și pături speciale cu magneți cusuți, pentru tratamentul inflamațiilor. Mănâncă șase mese pe zi și sunt țesălați de mai multe ori în decursul aceleiași zile. Sunt râsfătați și adorați. Poți recunoaște imediat caii care sunt hrăniți cu adevărat bine. Când sunt în concurs, efectiv strălucesc, radiază de frumusețe și încredere în sine.

De ce nu vă tratați și pe voi însivă așa? Puteți! Acum că i-ați dat metabolismului vostru un apel de deșteptare și l-ați făcut să intre din nou într-o formă bună, vreau să vă considerați ca niște antrenori care văd un cal de performanță valoros. Vreau să vă valorizați, să vă respectați și să vă hrăniți, ca să puteți rămâne în cea mai bună formă. Vreau să străluciți. Lăsați viața să vă fie arena de spectacol! Tratați-vă ca și cum ați avea potențialul să câștigați Tripla Coroană! Scuturați-vă coama și pășiți în lume. Vreau să vă respectați nivelul de activitate metabolică. Prețuiți eforturile pe care le-ați depus pentru a vă îngriji trupul. Înaintați spre viitor cu mândrie, demnitate și cu decizia de a nu vă mai abuza niciodată corpul.

Sunteți campioni. Ați fost în grija mea, și de acum înainte veți avea grija de voi însivă.

Acest nivel de grija de sine ar trebui să fie noua voastră realitate, când vă reîntoarceți la viața voastră reală, după cele 28 de zile de Dieta metabolismului rapid. Știu că în acest moment sunteți, poate, neliniștiți. Reacomodarea cu viața reală poate fi puțin înfricoșătoare. Dacă vă întoarceți la fostele obiceiuri rele?

Nu vă îngrijorați! V-ați format atât de multe obiceiuri bune, încât nu se mai pune problema. În plus, sunteți mai puternici decât erați cu o lună înainte.

Dar, pentru a vă menține greutatea redusă prin menținerea metabolismului rapid, există câteva principii de bază pe care vă recomand să le urmați în viața voastră obișnuită.

PRINCIPII PENTRU UN METABOLISM RAPID PE VIAȚĂ

PRINCIPIUL NR. 1: DACĂ NU ESTE NATURAL, NU MÂNCĂȚI.

Orice mâncăți, asigurați-vă că e mâncare adevărată. Oamenii sunt atât de obsedați cu cititul etichetelor și numărul calorilor, al carbohidraților sau al granelor de grăsimi, dar eu spun: la naiba cu toate astea! Uitați-vă la lista de ingrediente. Dacă nu știți ce scrie pe eticheta unui produs, puneți-l înapoi pe raft. Puțin zahăr, niște ulei vegetal, toate aceste lucruri sunt acceptabile. Cel puțin știți ce sunt. Dar, dacă nu știți ce e, lăsați-l pe raft. Aveți grijă mai ales la îndulcitorii artificiali și grăsimile artificiale. Ucid metabolismul și nu sunt mâncare adevărată.

PRINCIPIUL NR. 2: MÂNCĂȚI ÎNTOTDEAUNA ÎN PRIMELE 30 DE MINUTE DE LA TREZIRE

Bunica îmi spunea mereu că micul dejun e cea mai importantă masă a zilei. Acesta e un obicei bun de păstrat pentru toată viața. Dacă nu mâncați imediat după ce v-ați trezit dimineața, îi pretindeți corpului să gândească, să lucreze, să conducă mașina și să facă orice altceva trebuie să facă cu zero combustibil. Ca răspuns, glandele suprarenale vor produce acel hormon de urgență care transmite corpului că ar fi cazul să înceapă să adune și să depoziteze grăsimea, pentru că cine știe când va mai primi altă mâncare. Ați făcut atâtea eforturi să vă transformați grăsimea în mușchi în acest program, iar acum nu e momentul să stricați totul. Păstrați-vă mușchii, descotorosiți-vă de grăsimi. Mâncați-vă micul dejun!

PRINCIPIUL NR. 3: NU DEPUNEȚI EFORȚ PE NEMÂNCATE

Nu vă apucați niciodată să faceți exerciții fizice dimineața înainte să mâncați micul dejun sau măcar o gustare. Mâncați cu cel puțin 30 de minute înainte de orice exerciții fizice. Altfel, glandele suprarenale vor stimula hormonii care descompun mușchii pentru combustibil în timpul exercițiului, consumând ca un canibal exact mușchii pe care încercați să-i dezvoltați. Ce risipă de efort! Un fruct este gustarea ideală de dinaintea unui exercițiu fizic. Apoi, serviți o gustare care să conțină

de la 10 la 20 de grame de proteine. În acest fel, veți obține cele mai bune efecte de la exercițiul fizic. Zaharurile naturale din fructe alimentează mișcarea mușchilor în timpul exercițiului, iar proteinele ajută la repararea rapidă. Aceasta e formula ideală pentru arderea grăsimilor și dezvoltarea mușchilor, ca să puteți continua să vă sculptați corpul și să obțineți un fizic sănătos.

PRINCIPIUL NR. 4: TREI MESE, DOUĂ GUSTĂRI

Păstrați-vă obiceiul de a mânca trei mese și două gustări în fiecare zi. Asta vă va păstra metabolismul în priză, arzând mâncarea pe care o consumați. Nu uitați să păstrați rezerve de urgență acasă, la serviciu, în mașină, la sala de sport, etc. (Capitolul de rețete include o listă grozavă de gustări pentru Rezerva de urgență pe care le puteți savura atât în timpul, cât și după terminarea *Dietei metabolismului rapid*.) Deși nu mai mâncăți etapizat, vă recomand să păstrați un fel de rotație a gustărilor. Două zile de gustări de fructe, două zile de gustări cu proteine și trei zile de gustări cu grăsime sănătoasă vă vor scoate organismul din rutină și vă vor activa metabolismul. În acest fel, puteți fi siguri că nu veți deveni niciodată rezistenți la vreun tip de mâncare, și vă veți face metabolismul să ardă rapid eventualele mâncăruri păcătoase de care ați putea fi tentați (cum ar fi înghețata aceea la care visați, care va fi anihilată de vâlvătăile focurilor voastre metabolice).

PRINCIPIUL NR. 5: BUCURAȚI-VĂ DE FIECARE ANOTIMP

Nenumărate studii arată că digestia, producerea de hormoni și structura corporală se schimbă în fiecare anotimp. Natura oglindește asta în producerea de alimente diferite în momente diferite ale anului. Consumând alimente de sezon – precum pepenele verde și fructele de pădure vara, merele toamna și legumele rădăcinoase iarna – ajutați la sprijinirea ritmului natural al corpului și menținerea legăturii cu natura. În mod tipic, acestea sunt și mai convenabile la preț, în afară de faptul că vă bucurați de mâncarea bună și vă impulsionați producția de hormoni de placere, care intensifică metabolismul.

PRINCIPIUL NR. 6: ACCEPTAȚI CULTURA DIN CARE FACEȚI PARTE

Anul Nou chinezesc, Ziua Morților, Crăciunul, Ziua Recunoștinței, Hanukkah, Kwanza sau oricare altă sărbătoare religioasă sau culturală pare să aibă mereu și o importantă componentă alimentară. Îmbrățișați acest lucru, sărbătoriți-l, deoarece momentul în care sunteți alături de cei apropiati pentru a împărtăși bucatele și tradițiile ar trebui să fie mereu un lucru bun. Pentru unii însă, timpul petrecut cu familia poate constitui un factor deosebit de stres. Deseori, lăsăm ca o sărbătoare să se unească cu următoarea, pierzând astfel caracterul special al momentului și căzând, în schimb, într-o prăpastie de lăcomie. Acest stres, împreună cu supraalimentarea, este o rețetă pentru dezastru. Învățați în schimb rețete noi de la bătrâni și bucurați-vă de înțelesul profund al unei sărbători, dar nu-i permiteți să vă distrugă calea sănătoasă spre un stil de viață cu metabolismul rapid.

PRINCIPIUL NR. 7: FACEȚI-VĂ TIMP ȘI BRIOȘE

Eu am un motto: Dacă e gătit de mine, atunci metabolismul meu îi poate face față! Dar, dacă am de gând să mă îndop cu mâncare, nu voi ronțăi în neștiere snacksuri ambalate, deci dacă nu mi-am luat timpul să le pregătesc chiar eu, atunci nu mă ating de desertul acela ambalat în magazin. Cum nu țin biscuiți, prăjitură sau tarte în casă, înseamnă că trebuie să ieşim în oraș dacă vrem să mâncăm înghețată sau iaurt înghețat. Am senzația că ceea ce ne pregătim acasă este mai sănătos, făcut cu dragoste și se metabolizează mai rapid. De asemenea, necesită efort și intenție și îmi dă timp să mă gândesc dacă nu cumva sunt pur și simplu stresată, sau mi-e sete, sau sunt flămândă, și de aceea am poftă de ceva dulce. Aceasta este o altă metodă sănătoasă prin care încerc să fiu atentă la ce mănânc.

PRINCIPIUL NR. 8: PLANIFICAȚI DINANTE

Stați la masă în weekend și plănuiați-vă săptămâna dinainte. Întocmiți o schemă în care să aveți marcate cel puțin cinele, mic dejunurile și gustările. Eu fac asta întotdeauna cu pacienții mei și de fiecare dată mi se spune că le face viața mult mai simplă. Acasă, am o metodă specială. Folosesc o oală mare electrică și fac o supă în fiecare weekend.

Cantitatea ne ajunge pentru aproximativ patru cine și două prânzuri. Uneori iau puiul din supă și-l folosesc la o salată sau pentru un *burrito* la prânzul de a doua zi. Facem amestecuri de fructe în blender pentru micul dejun, de două ori pe săptămână, și terci fierbinte de cereale cu fructe, tot de două ori pe săptămână, și ouă, bacon sau avocado, pâine prăjită ori iaurt grecesc în ultimele trei dimineați ale săptămânii. Acestea sunt atât de integrate în rutina noastră zilnică, încât pot, efectiv, să le aleg și în somn. La ultimele trei cine, o dată facem grătar, o dată mâncăm în oraș și o noapte este dedicată procedurii „descurcați-vă singuri”, pentru ca nimeni să nu uite să-mi aprecieze eforturile! Funcționează cu stilul meu de viață foarte ocupat și mă păstrează în formă maximă pentru toate celelalte activități.

PRINCIPIUL NR. 9: GĂȚIȚI CU OALA ELECTRICĂ PENTRU GĂTIRE LENTĂ

Când sunteți prea ocupați să gătiți, pregătiți de cu scara oala electrică pentru gătire lentă și puneți-o mai apoi în frigider. Dimineața, băgați-o în priză, porniți-o și plecați liniștiți la lucru. Când veți reveni, acasă vă va aștepta o cină fierbinte atât de delicioasă că nici nu veți mai fi tentați de produsele congelate sau mâncarea comandată de la restaurant. Continuați să faceți rețetele preferate din carte și încercați și rețetele pe care nu ați apucat să le preparați. Doar pentru că s-au terminat cele 28 de zile nu înseamnă că nu puteți continua! Eu pregătesc frecvent aceste rețete pentru familia mea, le servesc când am invitați la cină, le duc după mine la petreceri și le păstrez în congelator pentru prânzul și cina oricărui membru al familiei. Veți găsi sute de alte rețete care se potrivesc acestui program sau nouului vostru stil sănătos de viață în *Fast Metabolism Cookbook* – care va apărea în curând, sau pe site-ul meu: www.fastmetabolismdiet.com.

PRINCIPIUL NR. 10: PĂSTRAȚI ALIMENTE ÎN CONGELATOR

După cum ați observat probabil deja, folosesc foarte mult congelatorul. Cumpăr fructe și le congelez, aşa că sunt mereu aprovisionată pentru o porție de friganele. Oricând tai legume, tai câteva în plus și le pun în congelator pentru acele zile când n-am timp de asta. Când aveți mereu mâncare pregătită dinainte, devine atât de ușor să încropiți o masă rapidă! La sfârșitul fiecărei săptămâni, faceți un inventar al

congelatorului. Vedeți ce v-a rămas și folosiți toate acele lucruri săptămâna care urmează, ca să nu irosiți nimic.

PRINCIPIUL NR. 11: MENȚINEȚI O REZERVĂ DE GUSTĂRI

Întotdeauna, dar întotdeauna, să aveți o rezervă de urgență în poșetă, în mașină, în birou sau în congelator. În acest fel, oriunde ați fi, dacă vi se face foame sau au trecut trei sau patru ore de când ați mâncat ultima oară și aveți nevoie să mâncăți urgent ceva sănătos, veți fi pregătiți. (vedeți lista de Rezerve de urgență de la pagina 208).

PRINCIPIUL NR. 12: NU VĂ REAPUCAȚI DE OBICEIURILE PROASTE

Continuați să evitați cafeina, glutenul, porumbul, soia, zahărul, alcoolul și alimentele procesate, pe cât de mult puteți. Metabolismul poate face față dacă le consumați ocazional, cum ar fi la ocaziile speciale, dar, înținând cont că sunteți într-o stare atât de bună acum, chiar vreți să vă întoarceți la înfulecarea de asasini ai metabolismului? Dacă vă plac cerealele, mâncăți tipurile fără grâu, sau cu grâu germinat. Din pâinea și pastele „îmbogățite” au fost scoase aproape toate substanțele nutritive și apoi au fost stropite cu gluten și chimicale pentru a le face să aibă gust bun. Sunt alimente artificiale. Vedeți Prinzipiu nr. 1.

PRINCIPIUL NR. 13: BEȚI APĂ

Continuați să beți apă proporțional cu greutatea voastră, în fiecare zi. Aceasta este un obicei esențial de viață care este foarte ușor de format. Când sunteți deshidratati, rețineți apă și arătați balonați și umflați. Amintiți-vă, băutul unei cantități mari de apă ajută corpul să elimine deșeurile și toxinele, îmbunătățind metabolismul cu fiecare gură sorbită. Apa de izvor este ideală. Sorbiți câte puțin pe parcursul întregii zile în loc să încercați să recuperați totul seara, chiar înainte de a vă duce la culcare.

PRINCIPIUL NR. 14: FACEȚI EXERCIȚII FIZICE

Continuați cu exercițiile de trei ori pe săptămână în fiecare săptămână, făcând prin rotație exerciții cardiovasculare de ardere, construcție

(cum ar fi ridicarea de greutăți) și exerciții vindecătoare (amintiți-vă că masajul este socotit exercițiu de vindecare) exact așa cum ați făcut în timpul celor 28 de zile. Puteți face mai mult de atât dacă doriți, dar faceți cel puțin atât. Cu cât sunteți mai activi, cu atât mai multe mitocondrii vor avea celulele voastre. Amintiți-vă, mitocondriile sunt furnalele de grăsime din celulă!

PRINCIPIUL NR. 15: ȚINEȚI DIETA ORI DE CÂTE ORI E NECESSAR

Când și dacă simțiți nevoia să vă reîmprospătați și să vă reporniți metabolismul, repetați Dieta metabolismului rapid. Unii dintre pacienții mei o repetă de patru, de două, sau chiar numai o dată pe an, doar pentru a-și ține metabolismul în formă. Odată ce ați terminat toate cele 28 de zile, puteți să reîncepeți cura ori să o reluați doar parțial – o săptămână sau două la un anumit interval stabilit. Faceți orice vă menține în formă. Dacă veți fie și numai o săptămână la fiecare trei luni, corpul își va aminti: *Da! Asta am de făcut ca să ajung iar în stare bună și să mă simt grozav!*

Dacă vă întrețineți corpul, probabil nu va fi necesar să repetați Dieta metabolismului rapid, dar mulți pacienți aleg să o repete pentru că o adoră, și le place să o mai țină ocazional. Acest lucru le oferă un sentiment de continuitate și de grija față de propria persoană. Repetarea dietei ajută metabolismul să facă față mai bine schimbărilor care pot surveni, precum modificări hormonale, stres, traume, nașterea unui copil, sau orice altceva vă mai aruncă viața în cale. Gândiți-vă că a repeta Dieta metabolismului rapid este ca și cum ați mătura curtea după o furtună. Chiar și după ce ați curățat curtea, vremea se poate schimba și se poate întâmpla să fiți nevoiți să măturați din nou. Sau gândiți-vă așa: doar pentru că v-ați rupt odată piciorul și vi l-ați vindecat, nu înseamnă că nu vă veți mai răni niciodată și că nu veți avea nevoie niciodată de alte tratamente. Implementați această dietă în orice moment în care vă vindecați după o boală, când încercați să slăbiți, să vă stabilizați nivelul de zaharuri din sânge, să vă echilibrați hormonii sau să vă reduceți colesterolul. Folosiți-o oricând aveți nevoie și continuați să vă minunați de toate lucrurile pe care le poate realiza corpul vostru atunci când îl tratați cum trebuie.

PRINCIPIUL NR. 16: CONSUMAȚI DOAR ALIMENTE BIO

Conteață foarte mult dacă mâncăți alimente bio sau neorganice, mai ales în cazul produselor lactate, a cărnii de pui, a ouălor și a cărnii de vită. Aveți încredere în această absolventă a facultății de agricultură care vă spune că nu vreți să știți ce există în versiunile neorganice ale acestor alimente! Să încheiem subiectul aici.

PRINCIPIUL NR. 17: LUĂȚI SUPLIMENTE NUTRITIVE

Din cauza calității slabe a solului și a tendinței majorității oamenilor de a face măcar ocazional alegeri proaste la alimente, gândiți-vă să vă acoperiți bazele nutritive cu suplimente de bază, mai ales multivitamine curate și de mare calitate și alte suplimente alimentare bazate pe acizi grași esențiali. Poate aveți deja niște mărci favorite, sau puteți verifica suplimentele la Dieta metabolismului rapid pe site-ul meu: www.fast-metabolismdiet.com.

PRINCIPIUL NR. 18: RELAXAȚI-VĂ

Acum că înțelegeți cât de esențial este să vă eliberați de stres, nu-l lăsați să vă coplesească. Învățați să vă relaxați, respirați adânc, aveți grija de voi, și, dacă sunteți prea copleșiți, învățați să spuneți „nu”. Pur și simplu nu se merită în alt fel, având în vedere costurile la care vă supuneți metabolismul.

PRINCIPIUL NR. 19: CONTINUAȚI SĂ IUBIȚI MÂNCAREA

Să iubiți întotdeauna ce face mâncarea adevărată, bogată în substanțe nutritive, pentru corpul vostru. Apreciați și respectați tot ceea ce vă oferă substanțele nutritive și influența benefică asupra trupului. Fiți atenți la felul cum vă simțiți înainte de a mâncă și cum vă simțiți după ce ați mâncat, ca să țineți minte care alimente vă fac bine și pe care ar fi mai bine să le evitați. Iubiți grăsimile sănătoase și carbohidrații complecși. Nu va mai trebui să vă temeți niciodată de mâncare.

PONTURI DE SURVIEȚUIRE – PENTRU CĂ VIAȚA ESTE PLINĂ DE SURPRIZE

Ați slăbit, și rămâneți la greutatea potrivită. Faceți alegeri bune și trăiți o viață fericită și sănătoasă cu un metabolism rapid. Și-atunci apare... ceva. O cină, o nuntă, ziua de naștere, o întâlnire la un restaurant simandicos. Știți că acum ar trebui să puteți mâncă și ca o persoană sănătoasă, dar sunteți neliniștiți. Vreți să vă simțiți bine și să vă relaxați, dar vă treziți stresați pentru că vă bântuie întrebarea: „Dacă stric totul?”

Dacă se întâmplă asta, prima dată reamintiți-vă că încruntați aceste evenimente fiind o persoană diferită, pentru că v-ați reparat metabolismul și aveți acum atât de multe opțiuni noi la îndemână. Amintiți-vă, mâncarea este acum prietena voastră.

Doar pentru că ați terminat programul nu înseamnă că ați uitat tot ce ați învățat în această carte. Toate resursele, cunoștințele și obiceiurile pe care le-ați acumulat rămân cu voi, la orice petrecere sau evenimente veți participa. Nu sunteți nicăieri fără ele. În plus, este extrem de important să vă amintiți că tot scopul reparării metabolismului este de a vă bucura de evenimentele speciale din viață, de a vă răsfăța puțin și de a nu trebui să plătiți un preț catastrofic.

Dar, în caz că sunteți încă îngrijorați, vă voi dezvăluîi câteva dintre miciile mele secrete care să vă ajute să minimalizați daunele, când știți că mâncăți cam mult. Aceste secrete le împărtășesc pacienților mei célébrități, care nu-și pot permite să arate balonați sau să se îngrașe cu două kilograme după o seară de desfrâu culinar.

PONTUL NR. 1 – DESFRÂUL CULINAR: CINA COPIOASĂ

Poate că știți că vă veți îmbuiba de mâncare la un restaurant mexican în această seară, sau aveți o petrecere cu prietenii de la biserică care o să dureze tot weekendul, sau aveți în față un bufet suedez cu mâncare de lux cu prea multe feluri pe care nu le puteți rata. Orice ar fi, știți că o să mâncăți foarte mult. Ca să minimizați daunele, trebuie să faceți doar două lucruri:

1. MÂNCĂȚI DE LA 10 LA 15 GRAME DE PROTEINE LA FIECARE DOUĂ ORE, DE-A LUNGUL ÎNTREGII ZILE, începând din primele 30 de minute de la trezire și până ajungeți la petrecere. Mâncăți ca și cum ar fi Etapa 2 – alimente cu nivel glicemic scăzut, multe legume, dar mai ales proteine, de preferință animale, care sunt absorbite cel mai ușor. Mâncăți mese bogate în proteine și între mese mâncăți felii de piept de pui sau mezeluri fără nitrați de curcan, 30 sau 60 de grame de carne de porc sau pește rămas de la masă. Așa vă veți menține nivelul glicemic din sânge stabil și mușchii vor avea destul combustibil să depoziteze orice zaharuri extra (ca cele din vinul sau margarita pe care aveți de gând să le beți) ca glicogen în loc de grăsimile.

Asta va pune frâne și pe mâncatul peste măsură de la petrecere pentru că veți apărea flămânzi, dar nu înfometăți. În cele din urmă, mâncatul de proteine la fiecare două ore toată ziua, fără să săriți peste niciuna dintre mese sau gustări, vă va porni hormonii de ardere a grăsimilor. Vor fi pregătiți și activați să facă față oricărei provocări.

2. FIȚI FOARTE ENTUZIASMAȚI DE EVENIMENT. Asta este foarte important! Regimul de proteine va funcționa cu siguranță, așa că nu aveți niciun motiv să fiți stresăți. E mai bine să-l aşteptați cu nerăbdare decât să fiți îngrijorați. Și apoi, când ajungeți acolo, distrați-vă de minune. Asta vă convinge corpul că nu este nicio urgență, că totul merge bine. Când hormonii de stres nu sunt în peisaj, corpul n-are niciun motiv să depoziteze grăsimile. Când sunteți la petrecere, și corpul vostru va da o petrecere de ardere a grăsimilor!

PONTUL NR. 2 – DESFRÂUL CULINAR: EXCESUL DE ZAHĂR

În fiecare an, echipa de fotbal a nepoatei mele are un concurs anual de plăcinte. Evident, plăcinta ei de mere este cea mai bună. Dar, ca să mă asigur de asta, trebuie să le degust pe toate. Poate că evenimentul vostru pasabil să vă inducă o comă glicemică este masa de Paște, sau un festin de dulciuri de Crăciun. Orice ar fi, știți exact cum vă veți comporta. Veți mâncă dulciuri. Trebuie să mai simțiți că trăiți din când în când, nu-i aşa?

Absolut! Din fericire, puteți să vă pregătiți metabolismul să facă față ocazionalului exces de dulciuri prin patru manevre:

1. MÂNCĂȚI ZAHARURI NATURALE TOATĂ ZIUA. MÂNCĂȚI FRUCTE LA MICUL DEJUN ȘI LA PRÂNZ. Fructe întregi, nu suc. Când micul dejun și prânzul sunt pline de fructe, corpul vostru se obișnuiește calm și confortabil cu un nivel ridicat, *dar stabil* de zaharuri în sânge. La aceste două mese, micul dejun și prânz, mâncăți ca și cum ar fi în Etapa 1.

2. SCHIMBAȚI-VĂ TOATE GUSTĂRILE PE PROTEINE PURE. Asta vă va stabiliza metabolismul și-l va pregăti să facă față oricărora provocări îi aruncați. Mâncăți gustările ca și cum ar fi Etapa 2. Fructe la mese, carne uscată sau felii de carne la gustări.

3. MÂNCĂȚI GRĂSIMI SĂNĂTOASE LA CINĂ. Grăsimea va încetini rata de primire a zahărului. Așadar, mâncăți la cină ca și cum ar fi Etapa 3.

4. DISTRĂȚI-VĂ. Mergeți la petrecere și distrați-vă cât puteți în timp ce mâncăți tarta aceea cu trufe de ciocolată. Apoi, mergeți la dans. Savurați experiența și nu îndrăzniți să vă simțiți vinovați! Amintiți-vă: vinovăția îngrașă mai mult decât șoricul de porc.

PONTUL NR. 3 – DESFĂUL CULINAR: BĂUTURA

Dacă vă mai place să beți un cocteil, un pahar de vin sau o halbă rece de bere din când în când (spre exemplu o dată pe săptămână), nu vreau să vă fur această placere. Dar există o metodă de a consuma băuturi alcoolice provocând cât mai puține daune metabolismului. Știți probabil deja că ficatul trebuie să lucreze din greu ca să proceseze alcoolul. Este adevărat, nu mai sunt chiar atât de posesivă cu ficatul vostru, acum că v-ați reparat efectiv metabolismul, dar vă sfătuiesc să nu-l forțați prea tare. Un pahar pe săptămână probabil nu va face niciun rău. Un pahar pe zi însă vă forțează ficatul destul de tare. Gândiți-vă ce sunteți dispusi să sacrificați, dar amintiți-vă că alcoolul nu vă ajută metabolismul deloc.

Aveți nevoie ca ficatul să vă funcționeze la capacitate maximă. Așa că, atunci când beți alcool, gândiți-vă la următoarele:

- **Vinul organic fără sulfiți pare să aibă cel mai mic efect asupra funcționării ficatului.** Dacă sunteți un cunoșător al vinurilor, poate vreți să explorați varianțele bio.

- **Dacă doriți neapărat un cocteil, folosiți alcool de calitate superioară.** Sunt mai curate, cu mai puține chimicale și ingrediente false care să chinuie ficatul. Băuturile spirtoase „curate”, fără aditivi și coloranți alimentari sunt alegeri mai bune, mai pure, decât cele ieftine. Evitați tot ce ați fi băut în colegiu, și mai ales acele băuturi energizante de culoarea neonului, în care este amestecată și cofeină împreună cu alcoolul. Altfel, talia voastră va începe să semene mai degrabă cu un butoiș de bere decât cu un pachet de șase doze. **Beți întotdeauna 200 de grame de apă cu orice băutură, în plus față de cantitatea de apă obligatorie pe zi, proporțional cu greutatea voastră corporală.** Alcoolul este deshidratant, iar consumând apă vă veți ajuta corpul să compenseze.
- **Nu beți alcool neînsoțit de altceva.** Prin asta nu vreau să spun că nu puteți savura un pahar de vin singuri acasă după o zi lungă. Vreau să spun să echilibrați întotdeauna alcoolul cu o proteină rezonabil de puternică, preferabil o proteină animală, cum ar fi pui, curcan, vită, creveți sau pește (cașcavalul de pe nachos nu se pune la socoteală!).
- **Vă rog, nu beți alcool dimineață.** Da, și eu știu că un cocteil Bloody Mary poate fi tentant pe la ora 10, dar va fi la fel de bun și fără alcool. Poate că este întotdeauna ora 17:00 pe undeva prin lume, dar aşteptați până este 17:00 acolo unde vă aflați voi.

CUM ACORDĂM PRIMUL AJUTOR METABOLISMULUI

Mă simt datoare să acționez ca o pavăză pentru clienții și cititorii mei. Dacă începeți să luați curbele în prea mare viteză și sunteți în pericol să deraiați, vreau să fiu acolo cu regulile mele stricte ca să vă ajut să nu vă prăbușiți în proverbiala prăpastie și să vă luați adio de la această dietă. Dacă îmi încâlcați regulile clare și sunteți în pericol, trebuie să știți să sunați la numărul de urgență al metabolismului și să primiți ajutorul de care aveți nevoie și vindecarea pe care o necesită un metabolism afectat. Dar amintiți-vă, 112 este doar pentru situații de urgență, nu o metodă să vă băgați singuri în belele!

URGENȚA NR. 1: SUNT BLOCAT ȘI NU GĂSESC NIMIC DE MÂNCARE SPECIFIC ETAPEI

Încercați să puneți mâna pe ceva aliment cu proteine. Ele sunt cel mai puțin depozitate ca grăsimile și cel mai probabil să vă salveze mușchii să nu fie consumați pe post de combustibil. Și-n plus, sunt ușor de găsit: chiar și la o benzinărie găsiți niște ouă fierte tari sau conserve de ton. Apoi, apoi întoarceți-vă imediat la ritmul specific etapei.

URGENȚA NR. 2: AM IEȘIT DIN CASĂ ȘI AM SĂRIT PESTE MICUL DEJUN

Nu vă stresați! Din perspectiva hormonilor, stresul nu face decât să înrăutățească situația. Nu vrem să semnalizați glandelor suprarenale că e cazul să măreasca producția de cortizon. Respirați adânc, apoi găsiți ceva mâncare cât mai repede. Țineți-vă de etapa la care sunteți, dar ca să compensați pentru timpul pierdut, asigurați-vă că aveți și o legumă inclusă. Asta ajută corpul să rămână alcalinizat și să nu apară acidoză pe bază de stres. Pentru restul zilei, țineți-vă de programul obișnuit, iar seara pregătiți micul dejun pentru dimineața următoare, pentru a preveni o altă scăpare.

URGENȚA NR. 3: NU AM TIMP SĂ FAC EXERCIȚII FIZICE SAU SUNT RĂNIT ȘI NU LE POT FACE

Puteți face un foc și fără vracasuri și puteți avea succes în această dietă și fără exercițiile fizice. În Etapa 1, dacă orice activitate care să vă ridice pulsul pentru măcar 10-20 minute va avea un efect remarcabil. În Etapa 2, puteți avea beneficiile hormonale pe care le obțineți de la ridicarea de greutăți lucrând chiar și numai cu un singur mușchi. Așadar, dacă v-ați rupt brațul stâng, folosiți-vă brațul drept. Și să vă flexați bicepsul la un singur braț contează. În Etapa 3, respirați adânc în timp ce stați întinși în pat seara când încercați să adormiți. Vă va ajuta să dormiți mai bine și vă va echilibra hormonii.

URGENȚA NR. 4: AM CEDAT TENTAȚIEI ȘI AM EXAGERAT CU BĂUTURA

Răscumpărați-vă greșeala cu 200 grame de apă în plus pentru fiecare indiscreție alcoolică și a doua zi concentrați-vă pe alimentele bogate în

potasiu, cum ar fi castraveții, busuiocul, pătrunjelul și coriandrul. Aceștia sunt diuretici naturali și pot să vă ajute să vă reechilibrați rapid ficatul.

URGENȚA NR. 5: NU MI-A FOST FOAME, AŞA CĂ AM SĂRIT PESTE GUSTARE

Ahh, dar ați mâncat! Atâtă doar că din propriii voștri mușchi în loc de gustare. Amintiți-vă, dacă v-ați îngrișat pentru o vreme și v-a fost greu să slăbiți, înseamnă că aveți semnalele de foame dereglate. Nu așteptați să vi se facă foame. Mâncăți tot la 3 sau 4 ore. Dacă a trecut mai mult de atât și, dintr-o dată, vă treziți că „muriți de foame”, fiți foarte atenți la porții. Nu mâncăți prea mult. Terminați-vă, în schimb, gustarea sau masa și mai luați încă o gustare, o oră mai târziu. Asta va prelungi distribuția substanțelor nutritive în sânge și va reduce riscul de depozitare a grăsimii.

URGENȚA NR. 6: AM ÎNCEPUT DIETA ȘI A TREBUIT SĂ MĂ OPRESC ÎNAINTE DE TERMINAREA CELOR 28 DE ZILE – POT SĂ MAI ÎNCERC O DATĂ?

Da. Dieta vă stă mereu la dispoziție, la fel și alegerea unei alimentații sănătoase care să ajute și să vindece metabolismul. Credeți-mă, înțeleg că viața ne face multe surprize. O doamnă, care mi-a fost clientă timp de 3 ani de zile, n-a slăbit nici măcar un kilogram. Cafelele cu lapte, călătoriile neprevăzute de afaceri, divorțul, decesele în familie, îngrijirea unui părinte în vîrstă și viața, pur și simplu, au fost suficiente motive care să o scoată din program de nenumărate ori. Am fost impresionată că am reușit să o facem să evite să se îngrișe și să-și țină diabetul sub control. Apoi, într-o zi fericită, stelele s-au aliniat și a ținut Dieta metabolismului rapid timp de patru luni consecutiv. A slăbit 30 de kilograme. Eu am răbdare și sunt gata când sunteți și voi!

Acestea sunt strategii de supraviețuire când viața vă aruncă surpize în cale și vă împiedică să vă realizați planul „perfect” de sănătate. Știu că am zis că sunteți ai mei doar pentru 28 de zile, dar vreau să știți că ușa mea este mereu deschisă și aceleași principii de vindecare și reparare a metabolismului pot fi aplicate și la vindecarea și repararea artritei, a nivelului ridicat de colesterol, a diabetului și a oboselii cronice.

Am clienți pe care i-am văzut în prima săptămână în care mi-am deschis clinica și sunt clienții mei și acum. Am văzut familiile pacienților

mei mărindu-se. Am sărbătorit împreună cu ei succesele lor și le-am fost alături când au avut probleme și necazuri.

Pe câțiva nu i-am mai văzut de multă vreme. Un nou client a venit recent la mine recomandat de un fost client pe care nu-l mai văzusem de trei ani – de când a venit și a slăbit cu succes 20 de kilograme cu dieta mea. Noul pacient care primise recomandarea mi-a povestit îndelung despre prietenul lui, clientul meu initial, despre cât de bine arăta și ce corp grozav avea acum. A fost minunat să afli că o ducea atât de bine.

N-am fost surprinsă. Așa funcționează Dieta metabolismului rapid. O înveți, o trăiești, o iubești și nu mai renunți niciodată la ea. Acel pacient învățase cum să trăiască și cum să mănânce pentru a-și hrăni și menține metabolismul în formă pentru restul vieții. Mâncarea este cel mai bun medicament, așa că păstrați-vă elanul din ultimele săptămâni, ieșiți în lume și trăiți!

Dar amintiți-vă că vă rămân alături. Sunt nutriționista voastră pe viață și, prin website-ul meu, clinicele mele și cărțile pe care le voi publica în continuare, voi continua să vă ofer metode noi, inovatoare și ușoare de a deveni și a rămâne sănătoși, și de a îmbrățișa viața. Vreau să ajungeți să binecuvântați ani de-a rândul Dieta metabolismului rapid, pentru că în sfârșit v-a scos din cercul vicios al curelor de slăbire. De-acum înainte, veți trăi stilul de viață cu metabolismul rapid, savurând rețetele delicioase din carte de bucate, interacționând cu o comunitate dedicată sănătății și stării de bine, și cu resursele de care aveți nevoie pentru a vă menține corpul vostru magnific!

Și, dacă v-ați atins greutatea țintă și sunteți complet mulțumiți și fericiți cu greutatea pe care o aveți, vă rog să vă duceți chiar în această clipă să vă ajustați hainele la un croitor sau cumpărați-vă o pereche nouă de blugi. Pentru că niciodată nu veți mai fi la fel de grași ca înainte!

La final, până data viitoare, vă doresc să:

Aveți o viață lungă, plină de sănătate și dragoste.

Vă numărați comorile, nu calorile.

Aveți destulă energie să vă bucurați de viață.

Aveți resursele să vă reparați corpul oricând este necesar.

Iubiți mâncarea și tot ce poate face pentru voi.

Și, în primul rând, vă doresc să ieșiți și să vă arătați cu mândrie întregii lumi metabolismul rapid și să savurați pe deplin plăcerile stilului de viață cu un metabolism accelerat.

Rețete pentru patru săptămâni

Sper că ați fost seduși de o nouă dragoste pentru gătit, dacă nu erați deja, pentru că mâncarea gătită în casă este categoric cea mai bună metodă de a mâncă pentru a întreține un metabolism rapid. Dar aveți nevoie de rețete, iar eu am multe rețete minunate! Fiecare rețetă din acest capitol este marcată conform etapei pentru care este potrivită, și toate sunt delicioase! Multe dintre ele au devenit favoritele familiei mele și ale multora dintre clienții mei. Sunt convinsă că și voi că o să vă placă la fel de mult.

REȚETE PENTRU ETAPA 1

REZERVE DE URGENȚĂ ÎN ETAPA 1

Nu ajungeți în situația în care să flămânzăți fără a avea o rezervă de gustări! În timpul Etapei 1, gustarea este axată pe fructe, așa că păstrați-vă mereu fructe care rezistă la călătorii, în mașină, în poșetă, la birou. Merele, portocalele și mandarinele suportă bine transportul.

Unul dintre fructele mele favorite este mango, dar nu este deloc practic să mănânc mango proaspăt la birou. Întotdeauna se face mizerie când îl curăț de coajă! Dar am descoperit o cale să mănânc mango și când nu sunt acasă. Îmi pun o pungă cu cuburi congelate de mango în poșetă sau în mașină. Pe la mijlocul dimineții, când e vremea gustărilii, sunt deja dezghețate, dar încă reci și absolut delicioase! Cumpărați o pungă mare de mango congelat și împărțiți conținutul în pungi mici, individuale, pe care să le aveți la îndemână oricând dorîți.

ETAPA 1 – MICUL DEJUN

Mango congelat dat prin blender

Fructe și ovăz date prin blender

Terci de ovăz

Friganele cu căpșune

ETAPA 1 – SALATE, SANDVICIURI, SUPE ȘI CHILLI

Salată de ton, măr verde și spanac

Tartină cu pui/curcan

Curcan învelit în lipie de grâu germinat

Supă de pui și orz

Chili de curcan sau bivol

Supă de curcan, fasole albă și kale

Sos de salată pentru Etapa 1

ETAPA 1 – FELUL PRINCIPAL

Pui și broccoli

Cârneați de pui cu paste fusilli din orez brun

Pui Italian cu orez sălbatnic

File mignon cu orez brun

Mușchiuleț de porc cu broccoli

ETAPA 1 – GUSTĂRI

Grepfrut copt cu scorțisoară

Pară cu cacao

Felii de pepene verde

Pepene verde dat prin blender

MANGO CONGELAT DAT PRIN BLENDER

ETAPA 1

1 porție

1 ceașcă de mango congelat (sau căpsuni ori ananas)

$\frac{1}{2}$ ceașcă cuburi de gheăță

$\frac{1}{2}$ lămâie

$\frac{1}{4}$ linguriță Stevia sau Xylitol (optional)

2 frunze de mentă sau $\frac{1}{4}$ linguriță frunze de izmă

Puneți fructul de mango și gheăța într-un blender, împreună cu $\frac{3}{4}$ ceașcă de apă. Stoarceți lămâia și adăugați zeama împreună cu Stevia sau Xylitol-ul. Presărați menta în amestec și mixați până se face o pastă fină. Serviți cu 8 pânciute de orez.

FRUCTE ȘI OVĂZ DATE PRIN BLENDER

ETAPA 1

1 porție

1 ceașcă de fulgi de ovăz fieri

1 ceașcă de fructe congelate, cum ar fi ananas sau căpsuni

$\frac{1}{2}$ ceașcă cuburi de gheăță

1 pachet de Stevia sau Xylitol

Scorțisoară pudră, după gust

Puneți ovăzul în blender și zdrobiți până capătă o consistență de pudră. Opriți blenderul și adăugați $\frac{1}{2}$ ceașcă de apă. Încorporați restul ingredientelor în amestec și mixați până se face o pastă fină. Serviți.

TERCI DE OVĂZ

ETAPA 1

2 porții

Mie îmi place să pregătesc toată cutia de ovăz odată și apoi să-o pun la congelator cu fructe de pădure, scorțișoară și Stevia în porții de câte 2 cești. În acest fel, le pot scoate cu ușurință din congelator și în câteva minute le reîncălzesc, când sunt în Etapa 1. Puteți găti fulgi de ovăz și într-o oală electrică pentru gătire lentă peste noapte.

1 ccașcă de fulgi de ovăz
2 cești de fructe de pădure proaspete
Stevia sau scorțișoară pudră, după gust

Puneți ovăzul cu 4 cești de apă într-un bol mare. Acoperiți și puneți-l la frigider peste noapte. A doua zi dimineață, puneți amestecul într-o cratiță și lăsați-o să fierbă la foc mic pentru aproximativ 30 de minute. Amestecați continuu ca să nu se prindă de cratiță. Când s-a terminat de fier, adăugați fructele de pădure, apoi presărați Stevia și scorțișoara.

FRIGANELE CU CĂPSUNE

ETAPA 1

1 porție

1 ccașcă de căpsune congelate
1 albuș de ou
1 linguriță esență de vanilie
 $\frac{1}{4}$ linguriță scorțișoară pudră
1 felie pâine din grâu germinat
2 lingurițe de zeamă de lămâie
 $\frac{1}{8}$ linguriță Stevia sau Xylitol

Bateți albușul de ou împreună cu vanilia și scorțișoara într-un bol mic. Înmuiuați pâinea în amestec, având grija să acoperiți bine amândouă părțile.

Încălziți o tigaie neaderentă și puneți pâinea pe suprafața fierbințe, întorcând-o ocazional pentru a o prăji pe ambele părți.

În timp ce se prăjește pâinea în ou, încălziți căpsunele într-o cratiță la foc mic. Când sunt pe jumătate înmormătate, adăugați zeama de lămâie și Stevia sau Xylitol și lăsați-le pe foc până sunt calde. Turnați-le imediat peste friganea și serviți!

SALATĂ DE TON, MĂR VERDE ȘI SPANAC

ETAPA 1

1 porție

150 g conservă de ton alb întreg, conservat în apă

1 ceașcă măr verde tăiat în cubulețe mici (sau măr roșu, sau ananas)

½ ceașcă castravete curățat de coajă și tocata

½ ceașcă morcov feliat subțire

1 lingură ceapă roșie tocată

½ lămâie

1 sau 2 cesti de spanac proaspăt

Scurgeți bine zeama de pe ton și aşezați-l într-un bol mic. Adăugați mărul, castravetele, morcovul și ceapa roșie și amestecați bine.

Stoarceți lămâia și încorporați zeama în amestec. Serviți peste spanac.

Notă: Dacă preferați, folosiți oțet balsamic pentru gust în loc de lămâie, dar nu ulei.

TARTINĂ DE CURCAN

ETAPA 1

1 porție

1 felie pâine de grâu germinat

1 lingură de muștar pastă

2 frunze mari de salată

2 felii de mezeluri fără nitrați de curcan sau pui

Câteva felii de ceapă roșie
Mai multe felii de roșie
Sare de mare și piper proaspăt măcinat

Ungeți pâinea cu muștar. Adăugați frunzele de salată și feliile de curcan pe deasupra. Adăugați ceapa și roșia. Aseazonați cu sare și piper. Serviți.

CURCAN ÎNVELIT ÎN LIPIE DE GRÂU GERMINAT

ETAPA 1

1 porție

4 felii bacon de curcan sau $\frac{1}{2}$ ceașcă curcan tocat fără grăsime (cam 100 g)
 $\frac{1}{4}$ linguriță sare de mare
 $\frac{1}{4}$ linguriță muștar uscat
 $\frac{1}{4}$ linguriță piper negru
 $\frac{1}{4}$ linguriță oregano uscat
1 sau 2 linguri pastă de muștar
1 lipie de grâu germinat
 $\frac{1}{2}$ sau 1 ceașcă verdețuri de un verde întunecat, cum ar fi rucola, amestec de primăvară sau spanac
 $\frac{1}{2}$ roșie medie coaptă, feliată

Prăjiți baconul de curcan sau carnea tocată de curcan într-o tigai neaderentă. Asezonăți cu sare de mare, muștarul uscat, piperul și oregano. Ungeți pasta de muștar pe lipie și adăugați verdețurile și feliile de roșie. Acoperiți cu baconul sau carnea tocată de curcan, răsuciți lipia și serviți!

SUPĂ DE PUI CU ORZ

ETAPA 1

10 porții (1 porție = 3 cești)

4 cești supă concentrată de pui
4 cești supă concentrată de legume
1 300 g piept de pui, fără piele, dezosat, tăiat cuburi

1 ceașcă de ceapă tocată
1 lingură usturoi zdrobit
1 frunză întreagă de dafin
 $\frac{1}{4}$ linguriță sare de mare
 $\frac{1}{4}$ linguriță piper negru
2 cești dovleac de plăcintă curățat de coajă și tăiat în cubulețe
2 cești dovlecel de vară tăiat în cubulețe
2 cești dovlecel zucchini tăiat în cubulețe
1 ceașcă broccoli
1 ceașcă ciuperci proaspete feliate
2 cești orz

Puneți 4 cești de apă într-o oală mare de supă și adăugați zeama de pui și de legume. Adăugați puiul, ceapa, usturoiul, frunza de dafin, sarea și piperul. Lăsați-le pe foc până dau în cloicot. Micșorați focul și lăsați supa să fierbă la foc mic pentru 1 oră.

Adăugați legumele și orzul în oala de supă. Măriți focul până clocotește și apoi coborâți flacăra și lăsați să fierbă la foc mic încă o oră sau două, până când legumele au consistența dorită.

CHILI CU CURCAN

ETAPA 1

Aproximativ 8 porții (1 porție = $1 \frac{1}{2}$ cești)

Atenție: Pentru că această rețetă conține o cantitate atât de mare de legume cu amidon, se socotește ca porție atât de cereale, cât și de proteine și legume. Nu este nevoie să mai adăugați nicio altă cereală la masă, chiar dacă schema specifică o anumită cereală.

450 g sau 650 g de carne tocată fără grăsimi de curcan
 $\frac{1}{2}$ ceașcă ceapă roșie tocată, sau mai multă, dacă dorîți
2 linguri pătrunjel sau coriandru
1 lingură cu vârf pudră de chili
1 linguriță usturoi mărunțit
 $\frac{1}{2}$ linguriță fulgi zdrobiți de ardei roșu (a se citi nota de la sfârșitul rețetei)

425 g conservă fasole albă
425 g conservă fasole mare
425 g conservă fasole neagră
425 g conservă fasole pinto
425 g conservă linte
4 cești dovlecel zucchini tăiat în cubulețe mici
4 cești (900 g) supă organică de gogoșari și roșii sau supă simplă de roșii (Aveți grijă să nu conțină lapte. Ca să vedeți mărcile pe care le folosesc eu, vizitați website-ul meu.)
1 linguriță cu vârf sare de mare

Rumeniți curcanul într-o tigaie și strecuраtî.

Porniți oala electrică pentru gătire lentă la setarea cea mai ridicată. Adăugați carne, ceapa, pătrunjelul, pudra de chili, usturoiul și fulgii de ardei roșii în oală. Amestecați, acoperiți și dați de-o parte.

Deschideți și surgeți parțial toate cele cinci conserve de fasole; eu las puțin lichid ca să fac un chili puțin mai zemos. Adăugați fasolea, dovlecelul și supa în oala electrică. Amestecați bine. Lăsați oala la setarea maximă timp de 4 sau 5 ore, sau ajustați-o la o treaptă mai joasă și lăsați să fierbă la foc mic între 6 și 8 ore.

Amestecați și gustați ocazional, asezând după nevoie. Adăugați sarea chiar înainte de servire pentru a păstra cel mai bine substanțele nutritive.

Notă: Îl face puțin mai iute, și mai puteți adăuga ulterior, când serviți, dacă vă place gustul picant, dar restului familiei, nu. Eu fac acest chili înainte să se trezească copiii dimineața și setez oala la foc mic, astfel încât să fie fierbinte la cină. Sau, dacă gătesc pentru zilele următoare, îl pregătesc chiar înainte să mă duc la culcare și dimineața îl pun la frigider sau congelator înainte să merg la lucru.

SUPĂ DE CURCAN, FASOLE ALBĂ ȘI VARZĂ KALE

ETAPA 1

8 porții

900 g carne tocată de curcan fără grăsimi
3 cești de ceapă roșie tocată

2 cești țelină tocată (inclusiv frunzele verzi)
2 linguri usturoi zdrobit
1 lingură ghimbir tocat
8 cești de supă concentrată de legume
6 cești dovleac de plăcintă tăiat cuburi
6 cești varză kale tăiată bucăți mari (îndepărtați cotoarele și nervurile)
425 g conservă de fasole grasă, scursă de zeamă și spălată
425 g conservă de fasole mare northern, scursă de zeamă și spălată
425 g conservă de fasole azuki sau neagră, scursă de zeamă și spălată
2 lingurițe busuioc uscat
2 lingurițe cimbru uscat
1 linguriță chimen măcinat
 $\frac{1}{2}$ linguriță sare de mare
 $\frac{1}{4}$ linguriță piper negru proaspăt măcinat

Într-o oală foarte mare, neaderentă, căliți curcanul, ceapa, țelina, usturoiul și ghimbirul în 2 linguri de apă, până se înmoiae. Adăugați supă concentrată, dovlecelul, varza kale, fasolea și condimentele. Lăsați să dea în clopot.

Acoperiți oala, micșorați focul și lăsați să fierbă la foc mic între 15 și 20 de minute sau până când legumele sunt moi. Gustați și asezoați cu sare și piper după gust.

SOS DE SALATĂ

ETAPA 1

O porție înseamnă aproximativ $\frac{1}{4}$ ceașcă

$\frac{1}{2}$ ceașcă bucăți proaspete sau dezghețate de mango
2 lingurițe de oțet balsamic
2 lingurițe coriandru sau pătrunjel proaspăt mărunțit
1 linguriță zeamă de limetă
 $\frac{1}{4}$ linguriță Stevia sau Xylitol

Mixați toate ingredientele într-un blender. Serviți cu legume.

PUI CU BROCCOLI

ETAPA 1

4 porții

4 cești supă concentrată de legume sau pui
½ ceașcă ceapă roșie tocată
½ ceașcă morcov tocat
½ ceașcă țelină tocată
1 lingură pătrunjel sau coriandru
1 linguriță usturoi mărunțit
2 cești orez brun
450 g piept de pui fără piele, dezosat, tăiat în bucăți de 5 cm.
4 cești broccoli
1 lingură zeamă de limeta
½ linguriță pătrunjel mărunțit
½ linguriță sare de mare
½ linguriță piper negru

Încălziți cuptorul la 190 °C.

Amestecați supa concentrată, legumele (în afară de broccoli), 1 lingură de pătrunjel și usturoiul într-o oală mare. Adăugați 1 ceașcă de apă și puneți-o la fier în pâna dă în clopot. Adăugați orezul și lăsați să dea iar în clopot. Acoperiți și lăsați să fierbă la foc mic 25 de minute. Luați capacul și lăsați să mai fierbă la foc mic încă 5 minute. Dați de-o parte.

Cât timp fierbe orezul, puneți puiul și bucăți de broccoli într-un bol. Adăugați zeama de limetă, pătrunjelul, sare și piperul. Amestecați pâna când puiul și bucătile de broccoli sunt acoperite bine cu condimente. Transferați amestecul de pui și broccoli într-o cratiță mare pentru copt și amestecați uniform pe fundul cratiței cu o spatulă. Coaceți între 30 și 35 de minute.

Scoateți puiul din cuptor și lăsați-l la răcit. Împărțiți orezul în patru porții. Împărțiți amestecul de pui cu broccoli în patru părți egale și serviți alături de orez. (Nu ezitați să dublați cantitatea de ingrediente și să păstrați câteva porții la congelator.)

CÂRNAȚI DE PUI CU PASTE FUSILLI DIN OREZ BRUN

ETAPA 1

4 porții

2 cești paste fusilli din orez brun
450 grame cârnați de pui
2 cești dovlecel zucchini cuburi
1 ceașcă broccoli
 $\frac{1}{4}$ cești ceapă roșie tocată
1 lingură usturoi zdrobit
 $\frac{1}{4}$ linguriță sare de mare
 $\frac{1}{8}$ linguriță piper negru

Pregătiți pastele după instrucțiunile de pe pachet și fiți atenți să nu le fierbeți prea tare. Când sunt fierte, strecuți-le și limpeziți-le. Puneți-le la o parte.

Tăiați cârnații de pui în bucăți de 2,5 centimetri.

Încălziți o tigaie mare neaderentă. Adăugați o lingură de apă și amestecați cârnații, ceapa și usturoiul. Gătiți la foc mediu până se rumenește ușor. Încorporați dovlecelul, broccoli, sare și piper, și prăjiți până când legumele sunt fragede în interior și ușor crocante la exterior, cam 3-5 minute.

Adăugați pastele în tigaie și amestecați până se încălzesc toate. Serviți cât este cald.

PUI ITALIAN CU OREZ SĂLBATIC

ETAPA 1

6-8 porții (mărimea unei porții: între $1\frac{1}{2}$ și 2 cești)

1130 g piept de pui dezosat fără piele, tăiat cuburi
2 cești supă concentrată de pui
1 ceașcă de orez sălbatic, limpezit și strecurat
 $\frac{1}{4}$ ceașcă ceapă tocată
 $\frac{1}{2}$ linguriță usturoi mărunțit
2 cești ciuperci proaspete feliate
400 g conservă roșii tocate

1 linguriță sare de mare
½ linguriță oregano uscat
½ linguriță busuioc uscat
¼ linguriță piper negru proaspăt măcinat

Puneți pieptul de pui, supa concentrată, orezul sălbatic, ceapa și usturoiul în oala electrică pentru gătire lentă. Adăugați pe rând ciuperci, roșii, sare, oregano, busuioc și piper. Acoperiți și lăsați să fierbă la foc mare 4 ore sau la foc mic 6 ore. Serviți.

FILE MIGNON CU OREZ BRUN

ETAPA 1

4 porții

OREZ BRUN

4 cești supă concentrată de pui sau legume
2 cești orez brun nefiert
1 ceașcă dovlecel zucchini tăiat mărunt
½ ceașcă roșii coapte tăiate mărunt
2 linguri ceapă roșie tocată
1 linguriță coriandru (proaspăt sau uscat)
1 linguriță usturoi zdrobit

FILE MIGNON

Stoarceți ¼ lămâie sau limetă
½ fir de rozmarin proaspăt
1 linguriță usturoi zdrobit
½ linguriță sare de mare
½ linguriță piper negru
450 g file de vită

Pregătiți orezul. Puneți supa concentrată într-o cratiță și fierbeți până dă în cloicot. Când clocoște, adăugați restul ingredientelor de la secțiunea orezului din rețetă, acoperiți și lăsați iar să dea în cloicot. Lăsați să fierbă la foc mic, acoperit, amestecând ocazional, 30 de minute, sau până ajungeți la consistența dorită.

Pregătiți fileul. Încălziți tigaia. Amestecați zeama de lămâie sau limetă, rozmarin, usturoi, sare de mare și piper negru și acoperiți cu generozitate tot fileul. Coaceți în cuptor la foc mare. Serviți cu orezul.

MUȘCHIULEȚ DE PORC CU BROCCOLI

ETAPA 1

1 porție

Stoarceți $\frac{1}{2}$ lămâie

$\frac{1}{4}$ linguriță usturoi mărunțit

$\frac{1}{4}$ pătrunjel uscat

$\frac{1}{8}$ linguriță rozmarin uscat

$\frac{1}{8}$ linguriță oregano uscat

$\frac{1}{8}$ linguriță sare de mare

1 vârf de cuțit de Stevia

1 vârf de cuțit scorțisoară măcinată

Între 100 g și 170 g felii mușchiuleț de porc

3 cești broccoli

Pregătiți marinata: amestecați zeama de lămâie, usturoiul, pătrunjelul, rozmarinul, oregano, sare, Stevia și scorțisoara într-un mic bol. Puneți carne de porc într-o pungă mare de plastic care se poate sigila și turnați marinata în pungă. Sigilați. Marinați în frigider minim 30 de minute, deși cel mai bine este să lăsați peste noapte.

Puneți carne pe un grătar (cu cărbuni sau pe gaz). Scurgeți și prăjiți porcul pe grătar la foc mare, întorcându-l numai o dată sau de două ori, cam 5 sau 6 minute în total. (Temperatura înaltă nu lasă mușchiulețul să se usuce.)

Luați mușchiulețul de pe grătar și păstrați-l la cald. Puneți broccoli într-un coș de sărmă pentru grătar și prăjiți cam 30 de secunde pe fiecare parte, cât să se pârlească. Luați de pe grătar și serviți cu mușchiulețul.

Notă: Dacă nu aveți grătar, puteți să prăjiți carne în tigaie. Puneți prima dată tigaia pe foc să se înfierbânte, apoi adăugați carne și serviți cu o ceașcă de orez brun.

GREPFRUT COPT CU SCORTIȘOARĂ

ETAPA 1

1 porție

- 1 grepfrut roz
- $\frac{1}{4}$ linguriță scortișoară
- 1 vârf de cuțit cardomom (optional)
- 1 vârf de cuțit nucșoară (optional)

Curățați și tăiați grepfrutul. Presărați scortișoara, cardamomul și nucșoara. Coaceți 20 de minute la 190 °C sau până când scortișoara s-a caramelizat.

PARĂ CU CACAO

ETAPA 1

1 porție

- 1 pară
- $\frac{1}{2}$ sau 1 linguriță cacao pudră

Feliați para și presărați pudra de cacao. Mâncați-o crudă sau coaceți-o 10 minute (sau în cuptorul cu microunde 30 de secunde) înainte de servire.

FELII DE PEPENE VERDE

ETAPA 1

1 porție

- 1 ceașcă cubulețe de pepene verde
- $\frac{1}{4}$ linguriță pudră de chili
- 1 linguriță zeama de lime

Presărați pudră de chili pe bucăți de pepene verde și turnați zeama de lime deasupra.

PEPENE VERDE DAT PRIN BLENDER

ETAPA 1

1 porție

1 ceașcă cuburi de pepene verde
2 linguri zreamă de limete
2 picături esență de mentă
1 frunză de mentă

Congelați pepenele verde. Dați cuburile de pepene verde prin blender cu zreamă de limete, esență de mentă și 1 ceașcă de gheăță. Garnisiți cu frunza de mentă.

ÎMPRIETENIȚI-VĂ CU CONGELATORUL

Deseori, recomand alimente bio și neprocesate, dar amintiți-vă că, deoarece nu sunt pline de conservanți chimici, ele nu rezistă la fel de mult. Așa că, atunci când gătiți ceva proaspăt, gătiți mai multe porții și păstrați ceea ce nu mâncați în congelator, în cutii individuale pentru fiecare porție, marcate cu etapa pentru care sunt potrivite. Congelatorul va deveni prietenul vostru cel mai bun în acest program, mai ales dacă sunteți ocupați și nu aveți timp să gătiți decât o dată sau de două ori pe săptămână. Carnea conservată natural și pâinea de grâu germinat, mai ales, trebuie ținute în congelator până la consumare pentru a preveni alterarea, mucegăirea sau fermentarea.

ETAPA 2

ETAPA 2 – REZERVA DE URGENȚĂ

În timpul Etapei 2, gustările sunt reprezentate de carne fără grăsimi, iar forma mea favorită de gustare de urgență este carne uscată. Cu toate acestea, multe variante de carne uscată din comerț pot fi pline de conservanți, cum ar fi nitrați. Deși unele magazine au carne uscată fără nitrați (dar atenție la lista ingredientelor, să nu conțină zahăr) este ușor și să vă faceți propriile felii de carne uscată. Am avut o pacientă care adora carne uscată, așa că o dată a gătit suficient pentru toate cele trei zile și șaisprezece gustări pentru zilele din

Etapa 2. M-a ajutat să scriu rețeta pentru carne uscată în casă, pe care o puteți găsi la pagina 235.

Singura problemă a prietenei mele a fost să-și țină familia departe de gustările ei delicioase de carne uscată în casă. În cele din urmă, i-am spus să le porționeze în pungi de congelator, și să le pună apoi într-o pungă de hârtie, împreună cu eticheta „Gustări scârboase: Etapa 2.” A funcționat! Nimănii nu și-au dat seama, și după aceea familiei ei nu-i venea să credă că de mult a slăbit. Și voi puteți face acest lucru, inclusiv să vă păcăliți familia. Se merită, dacă vreți să aveți carne uscată în casă disponibilă la fiecare gustare a Etapei 2.

Multor clienți le place să consume felile de mezeluri fără nitrăți împreună cu niște fire de șelină, de asparagus sau orice altă legumă din Etapa 2 care se poate ține în mână. Sau puteți, pur și simplu, să cumpărați un pachet de friptură feliată de carne de vită sau curcan, împărțiți felile în pungi sigilate de congelator (cam 3 sau 4 felii subțiri pe pungă) împreună cu niște legume, apoi puneți pungile în frigider și aveți niște pachețele de gustări ușor de făcut.

ETAPA 2 – MICUL DEJUN

Omletă spaniolă de albușuri

Omletă de albuș de ou, ciuperclă și spanac

Bacon de curcan cu șelină, sare de mare și limetă

ETAPA 2 – SALATE, SANDVICIURI ȘI SUPE

Gogoșari umpluți cu salată de ton

Salată de ton cu castraveți

Salată de spanac cu mușchi de vită

Castraveți cu hrean înveliți în șuncă de vită

Șuncă de vită și muștar învelite în frunze de salată

Friptură și asparagus învelite în frunză de salată

Rulouri de pui

Supă de pui și legume

Supă de vită, kale și praz

Supă de vită și varză

Sos de salată pentru Etapa 2

ETAPA 2 – FELURI PRINCIPALE

Pește condimentat cu ardei iuți și kale cu lămâie și usturoi
Halibut copt cu broccoli
Pui copt cu scortisoară, muștar, spanac, lămâie și usturoi
Friptură cu broccoli fierb în aburi
Gogoșari roșii umpluți
Mușchi de porc cu ardei iuți

ETAPA 2 – GUSTĂRI

Carne uscată de curcan
Somon afumat și castraveți
Aperitive de stridii
Ardei verzi umpluți cu șuncă de vită
Stridii pe jumătate de scoică
Ciuperci umplute

OMLETĂ SPANIOLĂ DE ALBUŞURI DE OU

ETAPA 2

1 porție

1 lingură ceapă tocată
1 lingură de praz tocăt
1 lingură usturoi mărunțit
1 lingură ardei iuți verzi mărunțiti
 $\frac{1}{2}$ ceașcă spanac proaspăt tăiat mărunt
3 albușuri de ou (sau $\frac{1}{2}$ ceașcă albușuri de ou)
 $\frac{1}{4}$ linguriță coriandru sau pătrunjel uscat sau 1 linguriță coriandru
sau pătrunjel proaspăt
 $\frac{1}{4}$ linguriță fulgi de ardei roșii zdrobiți
1 vârf de cuțit sare de mare

Într-o tigarie neaderentă, încălziți o linguriță de apă și căliți ceapa, praz, usturoiul și ardeii până se înmoaie. Amestecați spanacul până se închide la culoare. Încorporați albușurile de ou și bateți. Lăsați pe foc până când ouăle ajung la consistență dorită. Presărați usturoi, fulgi de ardei roșii și sare înainte de servire.

OMLETĂ DE ALBUŞ DE OU, CIUPERCI ȘI SPANAC

ETAPA 2

1 porție

- 1 lingură de ceapă tocată
- 1 lingură de praz tocat
- 1 lingură de usturoi mărunțit
- $\frac{1}{2}$ ceașcă spanac proaspăt tăiat mărunt
- $\frac{1}{3}$ ceașcă ciuperci proaspete feliate
- 3 albușuri de ou (sau $\frac{1}{2}$ ceașcă albușuri de ou)
- 1 vârf de cuțit de sare de mare

Căliți ceapa, prazul și usturoiul într-o tigaie neaderentă până se înmoie. Încorporați spanacul și ciupercile, lăsați până când spanacul se închide la culoare. Încorporați albușurile de ou. Lăsați pe foc până când ouăle ajung la consistența dorită. Presărați cu sare de mare înainte de servire.

BACON DE CURCAN CU ȚELINĂ, SARE DE MARE ȘI LIMETĂ

ETAPA 2

1 porție

- 4 felii bacon de curcan fără nitrați (aproximativ 85 sau 110 g)
- 2 fire lungi de țelină
- 1 linguriță zeamă de limetă
- Sare de mare după gust

Prăjiți baconul de curcan într-o tigaie neaderentă 4 minute pe o parte și 3 minute pe cealaltă. Asezonați firele de țelină cu zeama de limetă și sarea. Serviți împreună.

GOGOȘARI UMPLUȚI CU SALATĂ DE TON

ETAPA 2

1 porție

- 140 g conservă de ton în apă
- 3 castraveți mici, feliați subțire
- $\frac{1}{2}$ ceașcă busuioc proaspăt, tăiat mărunt

2 linguri ceapă roșie tocată mărunt
2 linguri zeamă de lămâie
1 lingură muștar pastă
1 vârf de cuțit sare de mare
1 vârf de cuțit piper negru
1 gogoșar roșu, spălat, tăiat în două, cu miezul îndepărtat

Scurgeți zeama de pe ton. Puneți-l într-un mic bol, adăugați castraveti, busuiocul și ceapa. Amestecați bine. Încorporați zeama de lămâie, muștarul, sarea și piperul. Umpleți jumătățile de gogoșar cu amestecul de ton. Serviți.

SALATĂ DE TON CU CASTRAVEȚI

ETAPA 2

1 porție

140 g conservă de ton în apă
3 castraveți persani mici, feliați subțire
 $\frac{1}{2}$ ceașcă busuioc proaspăt, tăiat
2 linguri ceapă roșie tocată mărunt
2 linguri zeamă de lămâie
1 lingură muștar pastă
1 vârf de cuțit sare de mare
1 vârf de cuțit piper negru
2 cesti spanac proaspăt, varză sau kale tăiate mărunt
2–4 linguri sos de salată E2

Scurgeți zeama de pe conservă de ton și puneți-l într-un bol mic. Adăugați castraveti, busuiocul, ceapa, zeama de lămâie și muștarul. Aseazonați cu sare și piper după gust. Serviți salata de ton peste spanac, varză sau kale. Stropiți cu sosul de salată.

SALATĂ DE SPANAC CU FRIPTURĂ DE VITĂ

ETAPA 2

1 porție

110–140 g de fcriptură de vită
 $\frac{1}{2}$ linguriță usturoi măruntit

$\frac{1}{2}$ linguriță sare de mare
 $\frac{1}{8}$ linguriță piper
2 cești spanac proaspăt tăiat mărunt
 $\frac{1}{2}$ ceașcă castraveti feliați subțire
 $\frac{1}{4}$ ceașcă ceapă roșie tocată
 $\frac{1}{4}$ ceașcă ardei iuți roșii sau verzi tăiați mărunt
 $\frac{1}{4}$ ceașcă gogoșar roșu tăiat mărunt
 $\frac{1}{2}$ limetă, stoarsă
1 sau 2 linguri coriandru proaspăt
2 sau 4 linguri sos de salată apartinând E2

Încălziți cuptorul și puneți tava înăuntru să se înfierbânte. Îndepărtați toată grăsimea de pe carne. Acoperiți bine amândouă părțile fripturii cu usturoiul, sarea și piperul.

Puneți carnea pe tava fierbinți și coaceți-o după preferință, 5 sau 7 minute (puteți tăia friptura în două sau pe la mijloc dacă vreți să se pătrundă mai tare, fără să se ardă la suprafață).

Cât timp se coace friptura, amestecați spanacul, castraveti, ceapa, ardei iuți și gogoșarul într-un bol mare de salată. Presărați peste amestec zeama de limetă și coriandrul. Dați deoparte.

Feliați friptura în fâșii de 4 cm și serviți peste salata de legume. Stropiți cu sosul de salată înainte de servire.

CASTRAVEȚI CU HREAN ÎNVELIȚI ÎN ȘUNCĂ DE VITĂ

ETAPA 2

1 porție

1 sau 2 linguri hrean preparat
60 sau 80 g felii de șuncă de vită fără nitrați
1 castravete, curățat de coajă și tăiat pe lungime
Sare de mare, după gust

Ungeți hreanul pe feliile de șuncă de vită și răsuciți feliile în jurul castravetilor. Adăugați sare. Serviți.

ŞUNCĂ DE VITĂ ȘI MUŞTAR ÎNVELITE ÎN FRUNZE DE SALATĂ

ETAPA 2

1 porție

60 sau 80 g felii de șuncă de vită fără nitrați

1 sau 2 linguri muștar pastă

2 sau 4 frunze mari de lăptucă

Coriandru (optional)

Fulgi zdrobiți de ardei roșu (optional)

Zeama de limete (optional)

Ungeți feliiile de șuncă de vită cu muștar. Apoi înveliți-le în frunzele de lăptucă. Presărați cu coriandru, fulgii de ardei roșu sau zeama de limetă și serviți.

FRIPTURĂ ȘI ASPARAGUS ÎNVELITE ÎN FRUNZĂ DE SALATĂ

ETAPA 2

2 porții

230 g friptură de vită, feliată

8 fire de asparagus, curățate

½ limetă, stoarsă

½ linguriță usturoi mărunțit

½ linguriță coriandru uscat sau 1 linguriță coriandru proaspăt

½ linguriță sare de mare

¼ linguriță piper negru

¼ linguriță fulgi zdrobiți de ardei roșu

muștar sau oțet balsamic, după gust

4 frunze mari de lăptucă

Încălziți cuptorul și puneți tava înăuntru.

Împachetați friptura și asparagusul într-o folie de aluminiu. Amestecați într-un bol mic zeama de limetă, usturoiul, coriandrul, sarea, piperul și fulgii de ardei roșii. Stropiți friptura și asparagusul cu amestecul obținut. Sigilați folia. Puneți pachetul de folie pe tava cuptorului și coaceți între 20 și 25 de minute, după preferință.

Scoateți punga din cuptor și deschideți-o cu grijă, permitând aburilor să iasă.

Turnați lichidul din pungă într-un bol mic și amestecați în el puțin muștar sau oțet balsamic.

Pe o farfurie, aranjați două frunze de salată. Ajutându-vă de o lingură, puneți jumătate din amestecul de friptură și asparagus pe fiecare frunză și stropiți sosul deasupra. Așezați celelalte două frunze de lăptucă peste ele, învârțiți-le și serviți.

Notă: Dacă vă rămâne sau vreți să dublați rețeta, păstrați restul de friptură și asparagus pentru prânzul de a doua zi, învelit în frunze de salată și stropiți dacă doriți cu sosul de salată pentru E2.

RULOURI DE PUI

ETAPA 2

1 porție

1 sau 2 linguri muștar pastă

60 sau 80 de g felii de șuncă de pui (sau curcan) fără nitrați

2 sau 3 frunze de lăptucă

Coriandru proaspăt (optional)

Fulgi de ardei roșu zdrobiți (optional)

Zeamă de limetă (optional)

Ungeți muștarul pe feliiile de pui și înveliți în frunzele de salată. Presărați cu coriandru, cu fulgii de ardei roșu sau zeama de limetă înainte de a servi.

SUPĂ DE PUI ȘI LEGUME

ETAPA 2

6 sau 8 porții (1 porție = 3 cești)

1 kg de piept de pui, fără piele

1 ceașcă ceapă tocată

6 sau 8 cătei de usturoi, mărunțiți

8 cești supă concentrată de pui

8 cești legume tăiate, proaspete sau congelate, inclusiv varză, broccoli, țelină, spanac, kale, asparagus, praz, arpagic și ciuperci
1 lingură pătrunjel sau coriandru
1 lingură rozmarin proaspăt sau uscat
 $\frac{1}{2}$ lingură busuioc proaspăt sau uscat
 $\frac{1}{2}$ linguriță oregano proaspăt sau uscat
 $\frac{1}{4}$ linguriță cimbru proaspăt sau uscat
1 frunză dafin
Sare de mare și piper negru și alb

Puneți puiul într-o oală mare de supă împreună cu supa concentrată și 8 cești de apă. Adăugați legumele și plantele aromatice. Lăsați să fierbă până dă în cloicot, faceți focul mic și lăsați să fierbă încă 1 oră.

Lăsați să se răcească, apoi scoateți puiul și dezosați-l. Adăugați carne de pui în supă, reîncălziți, asezonați cu sare și piper și serviți.

SUPĂ DE VITĂ, KALE ȘI PRAZ

ETAPA 2

6 sau 8 porții carne dezosată de vită sau miel

4 cești (900 g) supă concentrată de legume
4 cești (900 g) supă concentrată de vită
3 cești varză kale tăiată (fără cotoare și nervuri)
3 cești spanac (frunze mici)
2 cești ciuperci feliate proaspete
1 ceașcă praz tocăt, atât partea verde, cât și cea albă
1 ceașcă țelină tocătă
6 cepe verzi tocate (atât partea verde, cât și cea albă)
 $\frac{1}{4}$ ceașcă ceapă roșie tocătă
1 lingură usturoi mărunțit
1 lingură sare de mare
 $\frac{1}{2}$ linguriță piper negru măcinat

Rumeniți carne, apoi puneți toate ingredientele în oala electrică pentru gătire lentă și fierbeți la foc mic 6 sau 8 ore sau la foc mare 4 sau 5 ore.

SUPĂ SOUTHWESTERN DE VITĂ ȘI VARZĂ

ETAPA 2

6 sau 8 porții (1 porție = 3 cești)

½ ceașcă ceapă roșie tocată
2 linguri usturoi mărunțit
900 grame carne de vită dezosată
225 grame conservă ardei iuți verzi copți pe foc, mărunțit
1 lingură coriandru mărunțit
½ linguriță fulgi zdrobiți de ardei roșu
½ linguriță piper negru
4 cești supă concentrată de vită
4 cești supă concentrată de legume
8 cești apă
12 cești varză verde tăiată mărunt
2 linguri sare de mare

Într-o oală foarte mare neaderentă, căliți la foc mediu ceapa și usturoiul cu 2 linguri de apă până se înmoie. Adăugați carne de vită, ardeii iuți, coriandrul, fulgii de ardei roșii și piperul. Amestecați până când carne este bine acoperită de mirodenii.

Turnați supele concentrate, împreună cu 8 cești de apă. Dați focul la mare. Când supă dă în clopot, reduceți focul la mediu. Adăugați varza și sarea. Învârtind ocazional, lăsați să fierbă aproximativ 1 oră. Serviți imediat.

Notă: Puteți și să puneți totul într-o oală electrică pentru gătire lentă de 6 litri și lăsați să fierbă la foc mic 6 sau 8 ore.

SOS DE SALATĂ PENTRU ETAPA 2

ETAPA 2

Se face cam $\frac{3}{4}$ ceașcă

½ ceașcă castraveți fără coajă tocați
1 cățel de usturoi
3 lingurițe oțet balsamic sau oțet de cidru de măr
2 lingurițe coriandru sau pătrunjel

1 linguriță mărar
½ linguriță Stevia sau Xylitol
¼ linguriță sare de mare

Puneți toate ingredientele în blender și mixați până se face o pastă fină.

PEȘTE CONDIMENTAT CU ARDEI IUȚI ȘI KALE CU LĂMĂIE ȘI USTUROI

ETAPA 2

1 porție

1 lingură zeamă de limetă
1 linguriță pastă chili
¼ linguriță fulgi zdrobiți de ardei roșu
½ linguriță coriandru mărunțit
1 vârf de cuțit sare de mare
1 vârf de cuțit piper negru măcinat
170 g file de pește alb (halibut, cod, plătică, pește oceanic)

KALE CU LĂMĂIE ȘI USTUROI

1 lingură de zeamă de lămâie
1 linguriță usturoi mărunțit
3 cesti kale tocată (cu nervurile groase îndepărtate)

Într-un bol mic, combinați zeamă de limetă, pasta de chili, fulgii de ardei roșii, coriandrul, sareea și piperul. Puneți peștele într-o tigaie căptușită cu folie și stropiți marinata peste el.

Încălziți cuptorul la 170 °C. Coaceți peștele neacoperit cam 20 sau 30 minute, în funcție de grosimea peștelui.

Cât timp se coace peștele, amestecați într-o tigaie neaderentă o lingură de apă cu zama de lămâie și usturoiul.

Adăugați varza kale pe foc mediu până se înmoiae, dar rămâne încă de un verde intens.

Asezonați cu sare și piper și serviți împreună cu peștele.

HALIBUT COPT CU BROCCOLI

ETAPA 2

1 porție

1 linguriță zeamă de limetă sau lămâie
½ linguriță Stevia sau Xylitol
½ linguriță muștar uscat
1 vârf de cuțit scorțisoară măcinată (optional)
170 g file de halibut sau altfel de pește alb
2 cești broccoli
Sare de mare
Piper negru proaspăt măcinat

Încălziți cuptorul cu tava înăuntru.

Într-un bol mic, amestecați zeama de limetă sau lămâie cu Stevia, muștar și scorțisoară. Ungeți peștele cu generozitate, pentru gust. Folosiți o mănușă de bucătărie și scoateți tava din cuptor, puneti peștele pe tava fierbinte, și lăsați să se coacă 12 sau 15 minute.

Cât timp se coace peștele, umpleți o oală cu 2,5 sau 5 cm de apă și introduceți bucățile de broccoli direct în apă sau într-o sită de sărmă plasată deasupra oalei. Acoperiți și lăsați bucățile de broccoli în abur, undeva între 4 sau 6 minute, până când puteți însighe ușor furculița în ele. Asezonați cu sare de mare și piper și apoi serviți împreună cu peștele.

PUI CU SCORTIȘOARĂ ȘI MUȘTAR ȘI SPANAC CU LĂMÂIE ȘI USTUROI

ETAPA 2

6 sau 8 porții

PUI CU SCORTIȘOARĂ ȘI MUȘTAR

2 linguri zeamă de lămâie
¼ linguriță scorțisoară măcinată
1 linguriță muștar uscat
1 linguriță Stevia sau Xylitol
900 g piept de pui dezosat, fără piele, spălat și șters cu un șervețel absorbant

SPANAC CU LĂMÂIE ȘI USTUROI

1 lingură zeamă de lămâie
1 linguriță usturoi mărunțit
3 cești frunze mici de spanac
Sare de mare și piper negru

Încălziți cuptorul la 170 °C. Cât timp se înfierbântă cuptorul, pregătiți condimentele pentru pui.

Amestecați zeama de lămâie, scorțioara, muștarul și îndulcitorul într-un bol mic.

Puneți puiul într-o tavă de copt. Turnați condimentele peste el, acoperiți tava cu folie, și puneți-l în cuptor. Lăsați să se coacă 30 de minute.

Ridicați temperatura la 200 °C și îndepărtați folia. Coaceți-l descoberit încă 10 minute.

Pregătiți spanacul. Într-o tigaie neaderentă folosiți 1 lingură de apă și zeama de lămâie pentru a înăbuși usturoiul și spanacul. Asezonați cu sare și piper.

FRIPTURĂ DE VITĂ CU BROCCOLI FIERT ÎN ABURI

ETAPA 2

1 porție

115 g carne de vită
 $\frac{1}{2}$ linguriță usturoi mărunțit
 $\frac{1}{2}$ linguriță sare de mare
 $\frac{1}{8}$ linguriță piper negru
3 cești broccoli

Încălziți cuptorul cu tava înăuntru. Îndepărtați grăsimea de pe carne. Ungeți ambele părți cu usturoi, sare și piper. Puneți carneea pe tava fierbinte și coaceți, după preferință, între 5 și 10 minute. (Dacă vreți să se pătrundă bine, fără să aibă exteriorul ars, faceți o creștătură pe mijloc sau tăiați-o în două.)

Cât timp se coace friptura, umpleți o oală cu 2,5 sau 5 cm de apă și introduceți bucățile de broccoli direct în apă sau într-o sită de sârmă plasată deasupra oalei. Acoperiți și lăsați bucățile de broccoli în abur,

undeva între 4 sau 6 minute, până când puteți înginge ușor furculița în ele. Aseazonați cu sare de mare și piper și apoi serviți împreună cu friptura.

Notă: Mie îmi place să fac o felie de friptură în plus pe care o feliez mai subțire și o servesc cu salată a doua zi, la prânz sau cină.

GOGOȘARI ROȘII UMPLUȚI

ETAPA 2

6 porții

680 g carne tocată de vită fără grăsimi

1 ceașcă ceapă roșie tocată

3 linguri coriandru mărunțit

3 lingurițe usturoi mărunțit

1 ½ linguriță de sare de mare

1 linguriță piper negru măcinat

1 linguriță oregano uscat

1 linguriță busuioc uscat

1 ceașcă frunze mici de spanac

6 gogoșari roșii

Încălziți cuptorul la 190 °C. Într-o tigaie mare neaderentă, la foc mediu, rumeniți ușor carnea de vită și ceapa. Dați focul la mic și adăugați țelina, coriandrul, usturoiul, sareea, piperul negru, oregano și busuiocul. Când carnea e complet rumenită, luați amestecul de pe foc și amestecați în el și spanacul.

Spălați fiecare gogoșar și îndepărtați partea de sus, miezul și semințele. Umpleți fiecare gogoșar cu ½ până la ⅓ ceașcă de amestec. Puneți gogoșarii într-o tavă de sticlă pentru copt și turnați 2 linguri de apă pe fund. Acoperiți cu folie și coaceți 50 de minute.

Luați gogoșarii umpluți din cuptor și îndepărtați folia. Ridicați temperatura cuptorului la 200 °C și mai coaceți încă 10 minute. Lăsați să se răcească puțin înainte de servire.

MUŞCHI DE PORC CU ARDEI IUȚI

ETAPA 2

8 porții

900 de g mușchi de porc fără oase

1 ceașcă ardei iuți mărunțiți

1 ceașcă zeamă de ardei iuți

½ linguriță piper negru

½ linguriță sare de mare

¼ linguriță oregano uscat

¼ linguriță busuioc uscat

⅛ linguriță rozmarin uscat

⅛ linguriță muștar uscat

4 cești broccoli, spanac sau asparagus tăiate și fierite pe aburi

Puneți toate ingredientele în afară de legume într-o oală electrică de gătire lentă și fierbeți la foc mic 6 sau 8 ore sau la foc mare 4 sau 5 ore. Serviți împreună cu broccoli, spanac sau asparagus fierit pe aburi.

CARNE USCATĂ DE CURCAN

ETAPA 2

4 sau 6 porții

Această carne uscată poate fi făcută și din carne organică de vită, bivol, halibut sau alt tip de carne.

450 sau 680 g piept de curcan organic

¼ ceașcă sos tamari

zeama de la 1 lămâie sau limetă

½ linguriță sare de ceapă

¼ linguriță usturoi pudră

¼ linguriță piper negru

⅛ linguriță sare de mare

⅛ linguriță fulgi de ardei roșu zdrobiți

Îndepărtați toată grăsimea de pe carne. Tăiați în fâșii subțiri de aproximativ 12 cm lungime și 1 cm lățime. Într-o pungă mare de plastic,

care se poate reziglia, amestecați restul ingredientelor. Adăugați carnea în pungă, sigilați punga, și agitați-o pentru a acoperi bine carnea. Puneți la frigider și lăsați să se marineze 8 ore sau peste noapte.

Scurgeți și aruncați marinata. Puneți carneea într-un deshidrator sau în cuptor pe rafturi de sărmă tapetate cu foi de copt cu folie. Aranjați fâșiiile de carne la cel puțin o jumătate de centimetru una de alta. Coaceți-le neacoperite la 90 °C pentru 6 sau 7 ore, sau până când se usucă bine carneea și capătă un aspect de piele netăbăcită.

Scoateți din cuptor; lăsați să se răcească complet. Puneți în frigider sau în congelator într-o caserolă închisă ermetic.

SOMON AFUMAT ȘI CASTRAVEȚI

ETAPA 2

1 porție

85 g somon afumat fără nitrați (fără zahăr adăugat)

1 sau 2 cești castraveti feliați

1 linguriță zeamă de limetă

½ linguriță mărar

1 vârf de cuțit piper alb

Tăiați somonul afumat în felii de subțiri, dacă nu e deja feliat. Stropiți castravetii cu zeama de limetă și presărați mărarul și piperul alb. Serviți împreună.

APERITIVE CU STRIDI

ETAPA 2

2 porții

1 castravete mare

85 g conservă de stridi în apă

1 linguriță zeamă de lămâie

Sare de mare și piper după gust

Feliați castravetele în felii de 1 cm lățime.

Scurgeți lichidul de pe stridi.

Acoperiți felile de castraveți cu stridiile și stoarceți zeama de lămâie deasupra. Presărați sare de mare și piper.

ARDEI VERZI UMPLUȚI CU ȘUNCĂ DE VITĂ

ETAPA 2

1 porție

60 g șuncă de vită fără nitrați
1 ardei verde

Tăiați partea de sus a ardeiului și umpleți-l cu șunca de vită.

STRIDIILĂ

ETAPA 2

1 porție

3 stridii crude

Garnisiți stridiile cu hrean și lămâie.

CIUPERCI UMPLUTE

ETAPA 2

4 porții

225 g carne vită tocată fără grăsime
 $\frac{1}{4}$ ceașcă ceapă tocată
1 ceașcă spanac mărunțit
1 linguriță usturoi
4 ciuperci mari
Sare de mare și piper după gust
4 linguri supă concentrată organică de legume

Rumeniți primele patru ingrediente într-o tigaie. Împărțiți amestecul în patru și umpleți ciupercile. Asezonați cu sare și piper după gust.

Turnați 1 lingură de supă concentrată de legume peste fiecare ciupercă, acoperiți cu folie de aluminiu și coaceți la 200 °C pentru 15 minute. Serviți-le fierbinți (sau congelați-le și reîncălziți-le înainte de a le consuma).

REȚETE PENTRU ETAPA 3

REZERVA DE URGENȚĂ ÎN ETAPA 3

Una dintr-o gustările cele mai usoare și delicioase din cadrul Etapei 3 sunt alunele și semințele proaspete. Ele conțin atât grăsimi, cât și proteine, și sunt perfecte pentru a le lua cu voi oriunde ați merge. O clientă și-a umplut punghile cu gustările pentru toate cele patru săptămâni deodată. A pus o mână de alune proaspete, migdale, nuclii acaju, fructe de fistic și semințe crude de dovleac în fiecare din cele 24 de punghile, le-a pus într-o pungă de hârtie etichetată „Gustări pentru Etapa 3” și le-a pus în frigider. Gata!

În Etapa 3, eu cumpăr și pungi de creveți congelati deja preparați. Îi împart și pun de la 8 la 10 creveți în fiecare caserolă și adaug o mână de felii de lămâie la fiecare porție, apoi fie le pun la congelator, fie la frigider (dacă le voi mânca a doua zi). În celelalte trei zile, am un cocktail de creveți la gustare! Adaug câteva felii de avocado și e obișnuit o gustare de căltate pe care ar aprecia-o orice gurmand cunoșcător sau chiar cina.

ETAPA 3 – MICUL DEJUN

Mango congelat dat prin blender

Pâine prăjită cu unt

Pâine prăjită cu hummus și castraveți

Pâine prăjită cu ou, roșie și ceapă roșie

Amestec prin blender de alune, semințe, ovăz, fructe de pădure

Terci de ovăz cu alune, semințe și fructe de pădure

ETAPA 3 – SALATE, SANDVICIURI ȘI SUPE

Salată de ton cu andive

Salată de creveți

Salată din trei ouă

Salată de măslini și roșii

Sos de salată pentru E3

Curcan și hummus
Curcan și avocado învelite în salată
Mâncare de linte

ETAPA 3 – FELURI PRINCIPALE

Quesadilla de avocado
Pui prăjit cu susan
Curry de pui cu nucă de cocos
Pilaf de orez cu pui și quinoa
Pui cu susan și orez
Somon copt cu cartofi dulci
Chili cu avocado
Mușchi de porc cu rozmarin și cartofi dulci
Creveți prăjiți cu legume și quinoa
Halibut gratinat în cocos și pecan, cu sos de anghinare

ETAPA 3 – GUSTĂRI

Țelină cu unt de migdale
Nap cu limete
Hummus din fasole albă cu mărar
Guacamole cremos
Hummus din cartofi dulci cu castraveți

PÂINE PRĂJITĂ CU UNT

ETAPA 3

1 porție

1 felie pâine de grâu germinat
2 linguri unt de alune sau semințe proaspete
1 ceașcă fructe de pădure
1 vârf de cuțit scorțisoară
1 vârf de cuțit Stevia sau Xylitol (optional)
 $\frac{1}{4}$ sau $\frac{1}{2}$ ceașcă napi proaspeți
 $\frac{1}{2}$ lingurită zeamă de limete

Prăjiți pâinea. Ungeți untul de alune sau semințe pe pâinea prăjită și acoperiți cu $\frac{1}{2}$ ceașcă de fructe de pădure. Presărați scorțisoara și

îndulcitorul. Serviți cu napi proaspeți presărați cu Stevia și zeamă de limetă și restul de $\frac{1}{2}$ ceașcă de fructe de pădure.

PÂINE PRĂJITĂ CU HUMMUS ȘI CASTRAVEȚI

ETAPA 3

1 porție

1 felie pâine de grâu germinat
 $\frac{1}{4}$ ceașcă hummus
 $\frac{1}{2}$ ceașcă felii subțiri de castravete
 $\frac{1}{2}$ roșie de mărime medie feliată
1 frunză de busuioc (optional)
1 vârf de cuțit sare de mare
1 vârf de cuțit piper negru

Prăjiți pâinea. Ungeti cu hummus și acoperiți cu feliile de castravete și roșie.

Puneți frunza de busuioc deasupra și presărați cu sare și piper.

PÂINE PRĂJITĂ CU OU, ROȘIE ȘI CEAPĂ ROȘIE

ETAPA 3

1 porție

1 felie pâine de grâu germinat
1 ou mare
 $\frac{1}{4}$ linguriță ulei de măslini sau de sâmburi de struguri
 $\frac{1}{2}$ roșie de mărime medie, feliată¹
 $\frac{1}{4}$ ceapă roșie, feliată
Sare de mare
Piper negru

Prăjiți pâinea. Prăjiți între timp oul cu ulei într-o tigaie neaderentă. Când e gata, puneți-l pe pâinea prăjită și pe deasupra așezați feliile de roșie și ceapă. Adăugați sare de mare și piper după gust.

¹ În această rețetă, roșia se consideră ca fruct E3.

AMESTEC PRIN MIXER DE ALUNE, SEMINȚE, OVĂZ, FRUCTE DE PĂDURE²

ETAPA 3

1 porție

$\frac{1}{4}$ ceașcă de fulgi de ovăz
 $\frac{1}{4}$ ceașcă semințe proaspete de floarea soarelui
1 ceașcă mure, afine sau zmeură congelate
 $\frac{1}{2}$ ceașcă cuburi de gheăță
1 pachet de Stevia
Scorțișoară măcinată, după gust

Puneți ovăzul în blender și pisați până se face pudră. Adăugați semințele de floarea soarelui și continuați să mixați până se macină fin. Oprîți blenderul și adăugați o ceașcă de apă și restul ingredientelor. Mixați până se face o pastă fină.

TERCI DE OVĂZ CU ALUNE, SEMINȚE ȘI FRUCTE DE PĂDURE³

ETAPA 3

1 porție

Mie îmi place să pregătesc o cutie întreagă de ovăz și apoi să pun terciul la congelator împreună cu fructele de pădure, scorțișoara și Stevia în porții de 2 cești. În acest fel, le pot scoate ușor din congelator și le pot reîncălzi în câteva minute. Adăugați alunele sau semințele după ce le reîncălziți.

$\frac{1}{4}$ ceașcă fulgi de ovăz
1 ceașcă fructe proaspete de pădure
 $\frac{1}{4}$ ceașcă alune sau semințe proaspete
Stevia
Scorțișoară măcinată

² Nu uitați să-l consumați cu o porție de legume E3.

³ Nu uitați să-l mâncăți împreună cu o porție de legume E3.

Puneți ovăzul cu o ceașcă de apă într-un bol. Acoperiți și lăsați să se înmoie peste noapte în frigider. A doua zi dimineață, puneți ovăzul și apa la fier într-o cratiță pe foc mic, aproximativ 30 de minute. Când e gata, puneți deasupra fructele de pădure, alunele sau semințele. Adăugați Stevia și scorțișoară după gust.

SALATĂ DE TON CU ANDIVE

ETAPA 3

1 porție

Rețeta întreagă poate fi folosită la prânz, sau jumătate din rețetă poate fi folosită ca gustare.

140 g conservă ton alb solid, conservat în apă

¼ ceașcă ceapă roșie tocată

¼ ceașcă țelină tocată

¼ ceașcă castravete tocăti

¼ ceașcă grepfrut tăiat mărunt

1 lingură hummus

1 vârf de cuțit sare de mare

1 vârf de cuțit piper negru măcinat

Frunze proaspete de andive

Scurgeți lichidul de pe ton și puneți tonul într-un mic bol. Amestecați cu ceapa, țelina, castravetele și grepfrutul. Adăugați hummusul și amestecați bine. Presărați sare și piper după gust.

Puneți salata de ton pe frunzele proaspete de andive și serviți.

SALATĂ DE CREVEȚI

ETAPA 3

1 porție

Puteți servi și această salată pe o frunză de andivă sau într-un gogoșar roșu la prânz, sau jumătate din rețetă poate fi folosită ca gustare.

1 ceașcă roșii cherry, tocate⁴
½ ceașcă țelină tocată mărunt
1 lingură ceapă roșie tocată mărunt
2 linguri maioneză cu ulei de șofrănel sau hummus
1 linguriță zeama de limetă
½ linguriță coriandru sau pătrunjel
170 g creveți fierți
2 până la 4 cești de spanac proaspăt sau verdețuri mixte

Într-un bol mic, amestecați roșiile, țelina și ceapa. Adăugați și maioneza, zeama de limetă și coriandrul. Adăugați și creveții.

Serviți peste spanac sau verdețurile mixte.

SALATĂ CU TREI OUĂ

ETAPA 3

1 porție

Jumătate din această rețetă poate fi folosită ca gustare.⁵

3 ouă fierte tari, curățate de coajă (2 cu gălbenușurile îndepărtate)
½ lingură maioneză
¾ lingură pastă de muștar
2 linguri măslină negre feliate
2 linguri castraveți feliați subțire
½ linguriță ceapă roșie tocată fin (optional)
1 vârf de cuțit sare de mare
2 cești spanac proaspăt sau verdețuri mixte

Tăiați albușurile de ou și oul întreg. Transferați într-un bol mic. Adăugați maioneza și muștarul; amestecați până se încorporează bine. Adăugați măslinile negre, castraveti și ceapa. Presărați cu sare de mare și amestecați.

Așezați salata de ou pe spanac și serviți.

⁴ La această rețetă, roșiile sunt considerate fruct specific E3.

SALATĂ DE MĂSLINE ȘI ROȘII

ETAPA 3

1 porție

2 roșii mici sau Roma, tocate
 $\frac{1}{4}$ ceașcă măsline mixte tăiate mărunt
 $\frac{1}{4}$ ceapă roșie tocată
1 lingură ulei de măslini
 $\frac{1}{2}$ lingură oțet balsamic
5 frunze proaspete de busuioc, tăiate pe lungime
Sare de mare
Piper negru

Într-un bol de salată, amestecați roșile, măslinile și ceapa. Adăugați uleiul și oțetul. Puneți deasupra busuiocul proaspăt și asezonăți după gust cu sare și piper.

SOS DE SALATĂ

ETAPA 3

Se face $\frac{1}{4}$ ceașcă

2 linguri ulei de susan
2 linguri zeamă de limetă
1 lingurită usturoi zdrobit
sare de mare
piper negru

Amestecați ingredientele, adăugați sare și piper după gust. Savurați ca sos de salată sau împreună cu legume.

CURCAN ȘI HUMMUS

ETAPA 3

1 porție

2 sau 3 felii de curcan fără nitrați
2 linguri de hummus

Uneți hummusul direct pe feliile de curcan, răsuciți-le în rulouri și serviți.

CURCAN ȘI AVOCADO ÎNVELITE ÎN SALATĂ

ETAPA 3

1 porție

- 2 sau 4 frunze mari de salată lăptucă⁵
- 2 linguri hummus
- 1 lingură de sos salsa la alegere
- ½ ceașcă carne tocată de curcan, gătită dinainte
- 1 ceașcă rucola
- ½ avocado, feliat subțire
- Sare de mare
- Piper

Întindeți frunza de salată sau încălziți lipia într-o tigaie uscată sau în cuptorul cu microunde. Ungeți uniform peste ea hummusul și salsa. Așezați deasupra carnea de curcan. Peste carne puneți rucola și avocado, adăugând sare și piper după gust. Răsuciți frunza sau lipia și serviți.

MÂNCARE DE LINTE

ETAPA 3

4 porții (1 porție = 1 ½ cești)

- 1 lingură de ulei de măslini
- 1 ceapă mică tocată
- 3 căței de usturoi zdrobiți
- ½ ceașcă morcov feliat subțire
- Sare de mare și piper negru
- 450 g conservă de linte preparată, scursă de lichid și limpezită, sau 2 cești de linte fiartă
- ¼ ceașcă supă concentrată de pui sau legume

Pe foc mediu, încălziți uleiul într-o cratiță de 2 litri. Adăugați ceapa și căliți 7 minute, până devine sticloasă. Adăugați usturoiul și mai sotați un minut, până se simte aroma. Adăugați morcovul, sarea și piperul. Acoperiți și învârțiți ocazional până se frăgezesc morcovii.

⁵ Dacă o serviți la cină, puteți înlocui frunza de salată cu o lipie de grâu germinat, încălzită într-o tigaie uscată sau în cuptorul cu microunde.

Adăugați lintea; lăsați să fierbă la foc mic 5 minute. Adăugați supa concentrată și lăsați să mai fierbă la foc mic încă 5 minute.

QUESADILLA DE AVOCADO

ETAPA 3

1 porție

1 lipie de grâu germinat

Ulei de sâmburi de struguri

Sare de mare după gust

Oregano, busuioc și rozmarin uscate sau proaspete, mărunțite

½ avocado, fără coajă și sâmbure

Zeama de la ¼ limetă

¼ linguriță maioneză

Încălziți cuptorul la 175 °C. Ungeți ușor lipia cu ulei și presărați sarea de mare și plantele aromatice. Coaceți până se face crocantă, aproximativ 10 minute.

În timp ce se coacă lipia, amestecați avocadoul, zeama de limetă și maioneza. Scoateți lipia din cuptor și ungeți amestecul deasupra, apoi serviți.

PUI PRĂJIT CU SUSAN

ETAPA 3

4 sau 6 porții

450 sau 680 g piept de pui organic, dezosat, fără piele

4 linguri ulei brun de susan

½ ceașcă ceapă roșie tocată

2 linguri usturoi mărunțit

1 lingură ghimbir ras

¼ linguriță fulgi zdrobiți de ardei roșu

1 linguriță coriandru sau pătrunjel uscat mărunțit

1 ½ ceașcă conopidă tocată

1 ½ ceașcă dovlecel zucchini tocăt

1 ½ ceașcă varză verde tăiată în tăișei

Sare de mare

Piper negru proaspăt măcinat
½ ceașcă semințe de susan prăjite
2 sau 3 cești de quinoa fierăt, cald

Tăiați puiul în bucăți de 2,5 cm și punеți-l deoparte. Încălziți o tigaie mare neaderentă și adăugați 3 linguri de ulei de susan. Căliți ceapa 5 sau 7 minute, până se înmoiae. Adăugați usturoiul și ghimbirul și mai sotați un minut, până se simte aroma.

Adăugați puiul, fulgii de ardei roșu și coriandrul în tigaie. Rumeniți puiul în ulei câteva minute. Adăugați broccoli și mai sotați 2 minute. Adăugați dovlecelul și varza și prăjiți rapid învârtind continuu până când legumele se frăgezesc suficient. Dacă e nevoie, mai adăugați o lingură de ulei de susan.

Adăugați sareea de mare și piperul după gust. Presărați semințele prăjite de susan și serviți împreună cu quinoa fierăt.

CURRY DE PUI CU NUCĂ DE COCOS

ETAPA 3

4 porții

1 lingură de untdelemn de măslini
1 ceapă medie, tocată
2 linguri pudră de curry
400 g conservă lapte de cocos⁶
1 ceașcă roșii tocate conservă
2 linguri pastă de tomate
450 g piept de pui organic, dezosat, fără piele, tăiat în cuburi de 2,5 cm
3 cești îndesate cu frunze mici de spanac
2 cești quinoa fierăt, cald

Încălziți uleiul într-o tigaie mare. Adăugați ceapa și sareea și căliți pe foc mediu cam 7 minute, până devine translucidă. Adăugați pudra de curry și căliți încă un minut, până când ceapa este acoperită complet de pudră.

⁶ În această rețetă laptele de cocos se consideră fruct E3.

Încorporați laptele de cocos, roșile și pasta de tomate în amestec. Lăsați pe foc încă 5 minute, până sosul se îngroașă puțin, amestecați ocazional. Puneți puiul și lăsați să fierbă la foc mic cam 5 sau 6 minute, sau până se pătrunde bine carnea.

Adăugați spanacul în tigaie și lăsați 3 minute sau până se închide la culoare.

Presărați încă un vârf de sare de mare după gust, dacă e nevoie.

Serviți cald peste quinoa.

PILAF DE OREZ CU PUI ȘI QUINOA

ETAPA 3

6 porții

680 g carne fragedă de pui, dezosată, fără piele

4 linguri ulei de măslini

1 ceapă mică, feliată subțire

1 gogoșar roșu, fără miez și semințe, feliat subțire

1 gogoșar galben, fără miez sau semințe, feliat subțire

5 căței de usturoi, feliați subțire

Sare de mare

Piper negru proaspăt măcinat

4 linguri hummus

3 cești quinoa fierăt

20 frunze proaspete de busuioc, tăiate în târței

Tăiați puiul în bucăți de 2,5 cm și puneți-l deoparte.

Într-o tigaie mare neaderentă, încălziti uleiul de măslini. Adăugați puiul și sotați 5 minute, sau până se rumenește.

Adăugați ceapa și gogoșarii. Mai sotați 1 sau 2 minute. Adăugați usturoiul și sotați până când gogoșarii se îmboabează puțin, dar rămân în continuare viu colorați, adică 1 sau 2 minute. Aseazonați după gust cu sare și piper. Îndepărtați tigaia de pe foc.

Adăugați hummusul, amestecând continuu. Adăugați quinoa și busuioc, și amestecați până se închide busuiocul la culoare. Serviți fierbinți.

PUI CU SUSAN ȘI OREZ

ETAPA 3

6 porții

Această mâncare de orez e grozavă dacă vreți să folosiți cerealele fierte care v-au rămas. Evident, ele vor fi alese conform acestei etape.

680 g copane de pui dezosate și fără piele, tăiate în cuburi de 5 cm
2 linguri ulei brun de susan
 $\frac{1}{2}$ ceașcă ceapă roșie tocată
1 lingură condimente bio (amestec de sare de mare, muștar, semințe de țelină, usturoi, ceapă, ardei iuți și piper negru) sau alte condimente asemănătoare care vă plac
1 lingură usturoi mărunțit
3 cești căpătâni de varză de Bruxelles tăiate în patru
3 cești de roșii cherry, înjumătățite
 $\frac{1}{2}$ ceașcă busuioc proaspăt, tăiat mărunț
3 lingurițe semințe de susan prăjite

OREZ

2 cești orez sălbatic fierb
1 ceașcă orez brun fierb
1 lingură ulei brun de susan

Spălați puiul și ștergeți-l cu un șerbet absorbant. Rumeniți-l într-o tigaie mare cu uleiul de susan, ceapa, usturoiul și condimentele. Lăsați-l pe foc mediu până se pătrunde bine. Puneți-l deoparte pe o farfurie.

În aceeași tigaie, adăugați căpătâniile de varză de Bruxelles și căliți, amestecând continuu aproximativ 1 sau 2 minute. Adăugați roșile și busuiocul, și mai căliți pentru încă 1 sau 2 minute.

Între timp, pentru orez, sotați toate cerealele în ulei. Tineți-le la cald.

Puneți din nou puiul în tigaie și mai prăjiți totul între 3 și 5 minute, până când legumele ajung la consistența dorită. Presărați semințele prăjite de susan și serviți cu o jumătate de ceașcă amestec de orez.

SOMON COPT CU CARTOFI DULCI

ETAPA 3

1 porție

Din această rețetă se pot obține fi cu ușurință mai multe porții.

1 cartof dulce

170 g file de somon sălbatic

ulei de măslini

¼ ceașcă zeama de lămâie

½ linguriță sare de mare

fulgi zdrobiți de ardei roșu după gust

½ linguriță pudră de ceapă și/sau usturoi

Încălziți cuptorul la 200 °C. Spălați cartoful dulce și puneți-l pe sită din cuptor. Coaceți-l cam o oră, sau până e ușor străpuns cu furculița. Lăsați cuptorul la 200 °C.

Stropiți sau ungeți somonul cu uleiul de măslini. Presărați zeama de lămâie și condimentele. Coaceți 15 minute, apoi transferați tava pe nivelul cel mai aproape de flacără pentru încă 5 sau 7 minute. Serviți împreună cu cartoful.

CHILI CU AVOCADO

ETAPA 3

Aproximativ 4 porții

Deoarece această rețetă conține o cantitate mare de legume cu amidon, se socotește atât ca porție de cereale, cât și de proteine și legume. Nu este nevoie să mai adăugați o cereală în plus, chiar dacă harta meselor specifică acest lucru.

450 g carne tocată, fără grăsimi, de curcan, rumenită și scursă

½ ceașcă ceapă roșie tocată

2 linguri cu vârf pudră de chili

2 linguri usturoi mărunțit

2 linguri păstrav sau coriandru

1 linguriță fulgi zdrobiți de ardei roșu (optional)

425 g conservă de fasole albă sau fasole mare
425 g conservă fasole neagră sau fasole pinto
425 g conservă linte sau fasole adzuki
4 dovlecei zucchini medii, tăiați cubulețe
4 cești (900 g) supă de gogoșari roșii cu tomate sau supă de tomate
1 linguriță cu vârf de sare de mare
2 bucăți de avocado tăiate cubulețe

Puneți carne, ceapa, pudra de chili, usturoiul, pătrunjelul sau coriandrul și fulgii de ardei roșu într-o oală electrică de gătire lentă la setarea maximă.

Acoperiți cu un capac și lăsați-o la o parte cât timp pregătiți celelalte ingrediente.

Deschideți conservele de fasole și scurgeți zeama. Adăugați fasolea, dovleceii și supa în oala electrică și amestecați bine.

Lăsați să fierbă la foc mare 4 sau 5 ore, sau la foc mic 6 sau 8 ore.

Amestecați și gustați ocazional, adăugând condimente după gust.

Adăugați sarea de mare doar înainte de servire, pentru a păstra mai bine substanțele nutritive.

Serviți cu avocado tăiat în cubulețe.

MUŞCHI DE PORC CU ROZMARIN ȘI CARTOFI DULCI

ETAPA 3

8 porții

900 g mușchi de porc dezosat
2 linguri ulei de măslini
 $\frac{1}{2}$ lingură sare de mare
 $\frac{1}{2}$ linguriță piper negru
 $\frac{1}{2}$ linguriță rozmarin uscat
 $\frac{1}{2}$ linguriță cimbru uscat
 $\frac{1}{4}$ linguriță salvie uscată
6 căței de usturoi
8 cartofi dulci mici sau 4 mari

Acoperiți bine carne cu uleiul de măslini, sare, piperul, rozmarinul, cimbrul și salvia. Folosindu-vă de un cuțit faceți crestături în carne în care să introduceți căteii de usturoi.

Puneți carne în oala electrică de gătire lentă. Tăiați în două cartofii dulci și puneți-i în jurul și peste mușchiul de porc (nu dedesubt, căci nu se fac bine). Lăsați la foc mic 8 sau 10 ore, sau la foc mare 6 sau 8 ore.

CREVEȚI PRĂJIȚI CU LEGUME ȘI QUINOA

ETAPA 3

4 porții

2 linguri ulei de măslini

½ ceașcă ceapă roșie tocată

3 linguri de usturoi zdrobit

12 sau 14 fire de asparagus, curățate și tăiate

1 ½ sau 2 cești căpătâni de varză de Bruxelles tăiate în patru

3 linguri de coriandru mărunțit

1 linguriță fulgi zdrobiți de ardei roșu

½ linguriță sare de mare

2 căpătâni mici de bok choy

450 g creveți foarte mari fierți

2 cești quinoa fierătă, caldă, sau orez sălbatic

Încălziți uleiul de măslini într-o tigaie mare neaderentă. Căliți ceapa 4 minute pe foc mediu. Adăugați usturoiul și mai căliți un minut. Adăugați asparagusul, varza de Bruxelles, coriandrul, fulgii de ardei roșu și sareea de mare. Sotați până când legumele sunt fragede în interior și ușor crocante la suprafață.

Adăugați bok choy și creveții și continuați să sotați la foc mediu spre mare, până când creveții se încălzesc bine.

Serviți peste quinoa sau orez sălbatic.

HALIBUT GRATINAT ÎN COCOS ȘI PECAN, CU ANGHINARE ȘI SOS

ETAPA 3

1 porție

ULEI DE MĂSLINE

½ ceașcă de nuci pecan zdrobite
½ ceașcă de nucă de cocos rasă
1 albuș de ou
5 picături de Stevia
170 g file de halibut
1 anghinare de mărime medie

SOS

1 linguriță hummus
1 linguriță zeamă de lămâie
1 linguriță ulei brun de susan
Sare de mare
Piper negru

Încălzii cuptorul la 200 °C. Acoperiți o tavă cu folie de copt de aluminiu și stropiți ușor cu ulei de măsline.

Într-un bol mic, amestecați nucile de pecan și cocosul. În alt bol bateți albușul cu o furculiță și adăugați Stevia. Treceți peștele prin albușul de ou, apoi prin amestecul de nuci, astfel încât peștele să fie bine acoperit. Așezați peștele pe folie. Lăsați la cuptor aproximativ 20 de minute.

În timp ce se coace peștele, puneți la fierb o oală cu apă. Spălați anghinarea și îndepărtați tulpina. Tăiați-o în două pe lungime. Când apă a dat în clopot, adăugați anghinarea și fierbeți-o aproximativ 10 minute, până puteți îndepărta cu usurință o frunză folosindu-vă de cleștele de bucătărie. Scurgeți apa. Pregătiți sosul amestecând toate ingredientele într-un bol mic.

Serviți peștele cu anghinarea, împreună cu sosul preparat.

TELINĂ CU UNT DE MIGDALE

ETAPA 3

1 porție

2 fire de țelină

2 linguri de unt de migdale

Fulgi de cocos sau fulgi de roșcove (optional)

Spălați și curățați firele de țelină. Tăiați-le în bucăți de 5 sau 7 cm. Umpleți fiecare bucată de țelină cu untul de migdale. Presărați fulgii de cocos și/sau de roșcove.

NAPI CU LIMETE

ETAPA 3

1 porție

$\frac{1}{2}$ ceașcă de napi curățați și tăiați mărunt

$\frac{1}{4}$ ceașcă semințe proaspete de pin

$\frac{1}{2}$ limetă, stoarsă

1 vârf de cuțit de sare de mare

Puneți napii într-un bol mic. Adăugați semințele de pin. Stoarceți limeta peste napi și peste semințele de pin. Adăugați sare și amestecați bine.

HUMMUS DIN FASOLE ALBĂ CU MĂRAR

ETAPA 3

6 porții

2 conserve de 450 g de năut, stoarse de aproape toată zeama, păstrați

$\frac{1}{6}$ ceașcă lichid

425 g conservă de fasole albă organică

$\frac{1}{2}$ ceașcă pastă de susan (Tahini)

$\frac{1}{2}$ ceașcă zemă proaspătă de lămâie

1 sau $1\frac{1}{2}$ linguriță sare de mare

$\frac{1}{2}$ cățel de usturoi

1 linguriță mărar

6 cești castraveți feliați

Folosind un robot de bucătărie sau un blender, mixați primele șapte ingrediente până se obține o pastă fină.

Serviți fiecare porție de hummus cu 1 ceașcă de castraveți feliați.

GUACAMOLE CREMOS

ETAPA 3

1 porție

1 linguriță maioneză cu ulei de șofranel

½ avocado

1 linguriță coriandru

1 linguriță zeamă de limete

½ linguriță fulgi zdrobiți de ardei roșu

sare și piper după gust

1 ceașcă castraveți sau napi tăiați în felii subțiri

Amestecați primele 6 ingrediente și serviți cu felile de castraveți sau cu napii.

HUMMUS DIN CARTOFI DULCI CU CASTRAVEȚI

ETAPA 3

6 porții

2 conserve de 450 g de năut, scurse de zeamă, păstrați doar ½ ceașcă lichid

½ cartof dulce fierb

½ ceașcă cremă de susan tahini

½ ceașcă zeamă proaspăt de lămâie

1 sau 1 ½ linguriță sare kosher

½ cățel de usturoi

¼ linguriță chimen măcinat

6 cesti castravete feliat

Folosind un robot de bucătărie sau un blender, mixați toate ingredientele, cu excepția castravetilor, până obțineți o pastă fină.

Serviți fiecare porție de hummus cu o ceașcă de felii de castraveți.

Dieta supersimplă

Eu vă încurajez să gătiți mereu, dacă e posibil, deoarece sunt de părere că gătitul e distractiv și mult mai ușor decât vă închipuiți – iar beneficiile pentru sănătate sunt foarte de mari. Dacă însă chiar nu vă place să stați în bucătărie, sau chiar nu aveți timp, și doriți în schimb mâncarea „gata făcută”, economică din punct de vedere al timpului alocat pregăririi, atunci următoarea opțiune vi se adresează.

Opțiunea de dietă super simplă folosește shake-urile la *micul dejun* în fiecare zi (le puteți achiziționa de la orice magazin de produse naturiste). Fiecare *gustare de dimineață* rămâne neschimbată în timpul fiecărei faze, aşadar va fi ușor de achiziționat pe toată perioada necesară. Prânzul folosește fie resturile de la cina din seara precedentă, fie simple sandvișuri sau salate ce se pot prepara în câteva minute. Batoanele alimentare specifice fazelor sunt, de asemenea, o alegere ușoară pentru fiecare *gustare de după-masă* – le țineți pur și simplu în poșetă sau la birou!

În cele din urmă, pentru *cină*, acest plan super simplu nu necesită să gătiți decât șapte cine în oala electrică, pe care le puteți pregăti în prima săptămână și congela pentru restul celor patru săptămâni rămase, pe toată durata celor 28 de zile.

HARTA MESELOR SUPERSIMPLĂ – ETAPA 1

ETAPA 1: ELIMINAREA STRESULUI					
ORA DE TREZIRE	GREUTATE	MICUȚ DEJUN	PRÂNZ	CINĂ	EXERCIȚII FIZICE
Ora: _____	LUNI	Ora: _____ Shake proteic	Ora: _____ 1 măr	Ora: _____ 1 baton alimentar	Ora: _____ Chili E1
Ora: _____	MARTI	Ora: _____ Shake proteic	Ora: _____ 1 măr	Ora: _____ 1 baton alimentar	Ora: _____ Pui cu broccoli E1

HARTA MESELOR SUPERSIMPLĂ – ETAPA 2

ETAPA 2: ARDEREA GRĂSIMILOR					
Oră: _____	MIERCURI	Oră: _____	Care proteic E2 pentru micul dejun	Oră: _____	Care uscată fără nitrați
Oră: _____		Oră: _____	Shake proteic E2 pentru micul dejun	Oră: _____	Care uscată fără nitrați
					Filii de curcan cu muștar învelite în frunze de salată
Oră: _____	JOI	Oră: _____	Shake proteic E2	Oră: _____	Care uscată fără nitrați
					Restul de supă E2 de vită cu varză
Oră: _____		Oră: _____	Baton alimentar E2	Oră: _____	Baton alimentar E2
					Supă E2 de vită cu varză
Oră: _____		Oră: _____	Baton alimentar E2	Oră: _____	Friptură de porc E2 cu ardei iuiți

HARTA MESELOR SUPERSIMPLĂ – ETAPA 3

		LUNI, MIERCOLEDI, Vineri		MARTI, JUDETĂ, Sâmbătă		PRIMAVARA, IUNIE, IULIE, AUGUST		AUTUMN, NOVEMBRIE, DECEMBRIE		ETAPA 3: ACCELERAREA METABOLISMULUI	
		Oră:	Prânz	Oră:	Prânz	Oră:	Prânz	Oră:	Prânz	Oră:	Prânz
VINERI		Oră: _____	Shake proteic E3 pentru micul dejun	Oră: _____	¼ ceapă alune sau semințe proaspete	Oră: _____	Salată de curcan, roșii, castraveți, avocado și sos de salată E3	Oră: _____	Baton alimentar E3	Oră: _____	Curry cu pui
		Oră: _____	Shake proteic specific E3 pentru micul dejun	Oră: _____	¼ ceapă alune sau semințe proaspete	Oră: _____	Restul de curry E3 de pui cu cocos	Oră: _____	Baton alimentar specific E3	Oră: _____	Creveți prăjiți cu legume E3 cu paste de orez
SÂMBĂTĂ		Oră: _____	Shake proteic specific E3 pentru micul dejun	Oră: _____	¼ ceapă alune sau semințe proaspete	Oră: _____	Restul de creveți E3 prăjiți cu legume și verdețuri	Oră: _____	Baton alimentar de E3	Oră: _____	Pui prăjit cu susan E3
		Oră: _____	Shake proteic E3 pentru micul dejun	Oră: _____	¼ ceapă alune sau semințe proaspete	Oră: _____	Restul de creveți E3 prăjiți cu legume și verdețuri	Oră: _____	Baton alimentar de E3	Oră: _____	Pui prăjit cu susan E3

Folosiți această hartă a meselor în timpul celor patru săptămâni. Rezervați-vă o zi din weekend pentru a prepara rețetele care necesită întrebuințarea oalei electrice. Apoi, puneți-le separat în congelator pentru decongelare rapidă. Deși am trei oale electrice, uneori am mai împrumutat încă una de la o prietenă ca să termin totul într-o singură noapte.

Desigur, planul acesta conține mai puțină varietate, dar mulți pacienți consideră că e o soluție convenabilă.

Lista principală de alimente

Aceasta este o listă care cuprinde principalele alimente aferente fiecărei etape. Oricând vreți să știți dacă putecă mâncă ceva conform etapei la care vă aflați, sau pur și simplu vă doriți să vedeați ce anume să cumparați pentru etapa respectivă, consultați această listă. Amintiți-vă, pe cât posibil, să alegeti varianta bio.

LISTA DE ALMIMENTE PENTRU ETAPA 1

(Alegeți varianta bio ori de câte ori puteți)

LEGUME ȘI VERDEȚURI DE SALATĂ (PROASPETE, CONSERVATE SAU CONGELATE)	Ceapă verde Napi Varză kale Praz Salată Verdețuri mixte Ciuperci Ceapă, roșie și galbenă Păstârnac Mazăre: boabe, păstăi verzi Ardei: dulci, iuți Dovleac Napi Spanac Muguri de pin Cartofi dulci Roșii	Gulii Dovleci zucchini și dovleci de iarnă sau galbeni de vară Mere Caise Pere Fructe de pădure: mure, afine, dude, zmeură Pepene galben Cireșe Smochine Grepfrut Guava Pepene galben
Turmeric Rucola Lăstari de bambus Fasole: verde, galbenă, franțuzească Sfeclă Broccoli Varză, toate tipurile Morcovii Țelină, inclusiv frunze Castraveți Vinete Ardei verzi		

Kiwi	Curcan: carne tocată de piept, fără grăsime	Ceauri de plante fără cofeină
Kumquat	Bacon de curcan fără nitrați	Muștar
Lămâi		Condimente naturale: sos de soia Tamari
Limete		Murături, fără zahăr adăugat
Mure		Salsa
Mango		Condimente: piper alb și negru, boia, scorțisoară, fulgi de ardei iuți roșii uscați, chimen, curry pudră, nucșoară, cardamom, cacao pudră, sare de mare, condimente
Portocale		Îndulcitori: Stevia, Xylitol
Papaya	Fasole neagră	Pastă de tomate
Piersici	Linte	Esență de vanilie sau mentă
Pere	Năut	Oțet: orice tip
Ananas	Fasole uscată sau conservată: adzuki, neagră, grasă, mare, northern, lima, albă, pinto	
Rodii	Bob: proaspăt sau la conservă	
Căpșune		
Mandarine		
Pepene verde		

PROTEINE ANIMALE

Vită: file, tocată, fără grăsime
 Pui: dezosat, fără piele
 Conservă de carne de vită
 Mezeluri fără nitrați: curcan, pui, vită
 Preparate din vânat
 Bibilică
 File de macrou
 File de halibut
 File de batog
 Mușchi file de porc
 Sardine, conservate în apă
 Cârneați fără nitrați: curcan, pui
 File de limbă de mare
 Ton alb, conservat în apă

PROTEINE DIN LEGUME

Fasole neagră
 Linte
 Năut
 Fasole uscată sau conservată: adzuki, neagră, grasă, mare, northern, lima, albă, pinto
 Bob: proaspăt sau la conservă

SUPE, PLANTE AROMATICE, CONDIMENTE ȘI MIRODENII

Drojdie de bere
 Supe concentrate: de vită, pui, legume*
 Plante aromatice uscate: toate tipurile
 Plante aromatice proaspete: toate tipurile
 Usturoi, proaspăt
 Ghimbir, proaspăt
 Hrean
 Ketchup, fără zahăr adăugat, fără sirop de porumb

Ceauri de plante fără cofeină
 Muștar
 Condimente naturale: sos de soia Tamari
 Murături, fără zahăr adăugat
 Salsa
 Condimente: piper alb și negru, boia, scorțisoară, fulgi de ardei iuți roșii uscați, chimen, curry pudră, nucșoară, cardamom, cacao pudră, sare de mare, condimente
 Îndulcitori: Stevia, Xylitol
 Pastă de tomate
 Esență de vanilie sau mentă
 Oțet: orice tip

CEREALE ȘI AMIDON

Amarant
 Turmeric
 Orz
 Orez brun: orez, cereale, biscuiți, făină, paste, turte
 Brânză sau lapte de orez brun
 Hrișcă
 Grâu Khorasan: chifle Mei
 Făină de alune
 Fulgi de ovăz

* Notă: Atât cât este posibil, supele nu trebuie să conțină aditivi și conservanți.

Quinoa	Grâu germinat: chifle,	GRĂSIMI SĂNĂTOASE
Lapte de orez,	pâine, turte, lipii	Nu se consumă în
neîndulcit	Tapioca	această etapă
Secară: paste, covrigi,	Mei etiopian	
turte	Orez sălbatic	

LISTA DE ALIMENTE PENTRU ETAPA 2

(Alegeți varianta bio ori de câte ori puteți)

LEGUME ȘI VERDEȚURI DE SALATĂ (PROASPETE, CONSERVATE SAU CONGELATE)

Ruberic
Rucola
Asparagus
Fasole: verde, galbenă,
franțuzească
Broccoli
Varză, toate tipurile
Telină
Varză collard
Castraveți, de orice fel
Andive
Ardei iuți verzi
Ceapă verde
Napi
Varză kale
Praz
Salată de verdețuri
mixte
Ciuperci
Ceapă, roșie și galbenă
Ardei: gogoșari, ardei
iuți

Rubarbă
Hașme
Spanac
Sfeclă
Năsturel

FRUCTE (PROASPETE SAU CONGELATE)

Lămâi
Limete

PROTEINE ANIMALE

Carne de vită, totul fără
grăsimi: file, mușchi,
șuncă, rasol, friptură,
pulpe la cuptor, carne
fiartă înăbușit, carne
tocată fără grăsimi
Carne de bivol
Pui dezosat, fără piele
File de cod
Conservă de carne de
vită
Mezeluri fără nitrăți:
șuncă de vită, pui,
curcan

File de pește oceanic

Ouă, numai albușuri
File de plătică
Preparate din vânăt
File de halibut
Carne uscată fără nitrăți:
vită, bivol, curcan

Miel, fără grăsimi
Stridii, conservate în apă
Porc: file de mușchi,
friptură
Somon: afumat, fără
nitrăți

Sardine, conservate în
apă

File de limbă de mare
Ton, conservat în apă
Curcan: mușchi, piept,
carne tocată fără
grăsimi
Bacon de curcan, fără
nitrăți

PROTEINE DIN LEGUME ȘI AMIDON

Nu se consumă în
această etapă

SUPE, PLANTE AROMATICE, CONDIMENTE ȘI MIRODENII

Drojdie de bere
 Supe concentrate: de vită, pui, legume*
 Plante aromatice uscate: toate tipurile
 Plante aromatice proaspete: toate tipurile
 Usturoi, proaspăt, pudră
 Ghimbir proaspăt
 Hrean, preparat
 Muștar

Ceaiuri de plante fără cafeină
 Condimente naturale
 Murături, fără zahăr adăugat
 Condimente: piper alb și negru, boia dulce și iute, ardei iuți cayenne, pastă de chili, ardei iuți afumați, scorțioară, fulgi de ardei roșii uscați, chimen, curry pudră, cacao pudră, nucșoară, sare de mare

Indulcitori: Stevia, Xylitol
 Sos Tabasco
 Esență de vanilie sau mentă
 Oțet: orice tip

CEREALE

Nu se consumă în această etapă

GRĂSIMI SĂNĂTOASE

Nu se consumă în această etapă

LISTA DE ALIMENTE PENTRU ETAPA 3

(Alegeți varianta bio ori de câte ori puteți)

LEGUME ȘI VERDEȚURI DE SALATĂ (PROASPETE, CONSERVATE SAU CONGELATE)

Turmeric
 Anghinare
 Rucola
 Asparagus
 Avocado
 Muguri de fasole
 Fasole: verde, galbenă, franțuzească

Sfeclă: frunze, rădăcini
 Varză bok choy
 Broccoli
 Varză de Bruxelles
 Varză, toate tipurile
 Morcovii
 Conopidă
 Țelină
 Andive
 Varză collard
 Castraveti
 Vinete
 Andive
 Ardei verzi

Ceapă verde
 Inimi de palmier
 Napi
 Varză kale
 Gulii
 Praz
 Salată (oricare în afară de cea cu căpățână)
 Verdețuri mixte
 Ciuperci
 Bame
 Măslini, orice tip
 Ceapă
 Ardei: dulci, iuți

* Notă: Atât cât este posibil, supele nu trebuie să conțină aditivi și conservanți.

Ridichi	Mezeluri fără nitrați:	Fasole uscată sau conservată: adzuki,
Rubarbă	șuncă de curcan, pui,	neagră, grasă, mare,
Alge de mare	vită	northern, lîma, albă, pinto
Spanac	Ouă, întregi	Lapte de cânepă
Muguri de pin	File de pește halibut	neîndulcit
Cartofi dulci	Hering	Linte
Roșii, proaspete și conservate: rotunde, pară, cherry	Miel	
Năsturel	Ficat	
Dovlecei zucchini și dovlecei	Homari	CEREALE
	Stridii	Orz
	Porc: costiță, mușchi	Ovăz: fulgi, obișnuit
	Iepure	Quinoa
	Somon, proaspăt, congelat sau afumat, fără nitrați	Grâu germinat: chifle, pâine, lipii
	Sardine, conservate în ulei de măslini	Orez sălbatic

FRUCTE (PROASPETE SAU CONGELATE)

Mure	Cârneați fără nitrați: pui, curcan
Afine	Scoici
Cireșe	File de biban oceanic
Merișoare	Creveți
Grepfrut	Calcan
Lămâi	Păstrăv
Limete	Ton, conservat în apă sau ulei
Piersici	Curcan
Prune	Bacon de curcan fără nitrați
Zmeură	

PROTEINE ANIMALE

Vită: file, friptură, tocată	
fără grăsimi	
Carne de bivol	
Calamar	PROTEINE DIN LEGUME
Pui: carne albă sau roșie	Lapte de migdale, neîndulcit, brânză
fără piele, dezosată,	de migdale, fălnă de migdale
tocată	Lapte de nuci de acaju
Moluște	Năut
Conservă de vită	
Crabi	

CEREALE

Orz
Ovăz: fulgi, obișnuit
Quinoa
Grâu germinat: chifle, pâine, lipii
Orez sălbatic

SUPE, PLANTE AROMATICE, CONDIMENTE, MIRODENII ȘI SUPLEMENTE

Drojdie de bere
Supe concentrate: de vită, pui, legume*
Fulgi de roșcove
Plante aromatice uscate: toate tipurile
Plante aromatice proaspete: toate tipurile
Usturoi, proaspăt
Ghimbir, proaspăt
Hrean, preparat
Ketchup, fără zahăr
adăugat, fără sirop de porumb
Muștar
Condimente naturale

* Notă: Atât cât este posibil, supele nu trebuie să conțină aditivi și conservanți.

Ceaiuri de plante fără cofeină	Suc de roșii, fără zahăr adăugat	nuci de acaju, alune de pădure, nuci pecan, semințe de pin, fistic, nuci
Murături, fără zahăr adăugat	Esență de vanilie sau mentă	Unt de nuci/semințe crude
Salsa	Oțet: orice tip	Uleiuri: de nucă de cocos, de semințe de struguri, de măslini, de susan, de susan prăjit (asiatic)
Condimente: piper alb și negru, scorțișoară, boia, fulgi de ardei roșii uscați, chimen, curry pudră, cacao pudră, șofran, sare de mare, condimente	Avocado	Semințe proaspete: in, cânepe, dovleac, susan, floarea soarelui
Indulcitor: Stevia,	Nucă de cocos, lapte de cocos, cremă de cocos, apă de cocos	Pastă de susan (Tahini)
Xylitol	Hummus	
Pastă de tomate	Maioneză, șofrănaș	
	Alune sau nuci	
	proaspete: migdale,	

GRĂSIMI SĂNĂTOASE