

ΚΕΪΤ ΧΑΡΙΣΟΝ

ἡ δίαιτα των

2

ημερών



Για να αδυνατίσετε
εύκολα, γρήγορα
& υγιεινά!



ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: THE 5:2 DIET
Από τις Εκδόσεις Orion Books, Λονδίνο 2013
ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Η διαίτα των 2 ημερών**

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Kate Harrison

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Έλπη Μασκαλίδου

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Φίλια Μπουγιούκου

ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Θοδωρής Πιτσιρίκος

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Μερσίνα Λαδοπούλου

ΕΚΤΥΠΩΣΗ: Σταμάτιος Κοτσάτος & ΣΙΑ Ο.Ε.

ΒΙΒΛΙΟΔΕΣΙΑ: Ηλιόπουλος Θ. – Ροδόπουλος Π. Ο.Ε.

© Kate Harrison, 2013

© Φωτογραφίας εξωφύλλου: Chris Ryan/Getty Images

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2014

Πρώτη έκδοση: Μάιος 2014, 3.000 αντίτυπα

ISBN 978-618-01-0334-2

Τυπώθηκε σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδειάς του εκδότη κατά οποιοδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.
Έδρα: Τατοΐου 121
144 52 Μεταμόρφωση
Βιβλιοπωλείο: Μαυρομιχάλη 1
106 79 Αθήνα
Τηλ.: 2102804800
Telefax: 2102819550
www.psichogios.gr
e-mail: info@psichogios.gr

PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.
Head office: 121, Tatoiou Str.
144 52 Metamorfossi, Greece
Bookstore: 1, Mavromichali Str.
106 79 Athens, Greece
Tel.: 2102804800
Telefax: 2102819550
www.psichogios.gr
e-mail: info@psichogios.gr

ΚΕΪΤ ΧΑΡΙΣΟΝ

ⁿ
δίαιτα
των
2
ημερών

Μετάφραση:
Έλλη Μασκαλίδου



Επισήμανση ασφαλούς χρήσης

Δημιούργησα αυτό τον οδηγό επειδή ο συγκεκριμένος τρόπος διατροφής με άλλαξε τόσο πολύ, που ήθελα να μοιραστώ τις εμπειρίες μου και τις εμπειρίες άλλων ανθρώπων που κάνουν αυτή τη δίαιτα.

Ωστόσο, αυτό το βιβλίο έχει καθαρά και μόνο ενημερωτικό χαρακτήρα και σε καμία περίπτωση δεν αποτελεί ιατρική συμβουλή ούτε υποκατάστατο ιατρικής συμβουλής, διάγνωσης ή θεραπείας. Έχω επίσης συμπεριλάβει συνδέσμους για πληροφορίες και θέματα ενδιαφέροντος, όμως δεν ελέγχω τα περιεχόμενα αυτών.

Πάντοτε να συμβουλευέστε γιατρό προτού προβείτε σε αλλαγές στη διατροφή σας, ιδίως αν έχετε κάποιο ιατρικό ιστορικό.

Η συγγραφέας, ο εκδότης ή οι συνεργάτες δε φέρουν καμία ευθύνη για οποιαδήποτε ζημία ή απαίτηση που μπορεί να προκύψει από τη χρήση ή την κατάχρηση πληροφοριών και υποδείξεων που περιέχονται στο παρόν βιβλίο ή για τη μη λήψη ιατρικής συμβουλής.

Τέλος, ποτέ μην αγνοείτε επαγγελματικές ιατρικές συμβουλές και ποτέ μην καθυστερείτε ιατρικές θεραπείες λόγω κάποιας πληροφορίας που διαβάσατε σε αυτό το βιβλίο.

Γιατί το βιβλίο αυτό θα φέρει επανάσταση στο σώμα σας και το μέλλον σας

Φανταστείτε μια δίαιτα που σας επιτρέπει, τις περισσότερες μέρες, να τρώτε τα φαγητά που αγαπάτε.

Που σας δίνει τη δυνατότητα να χάνετε σταθερά βάρος.

Που μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο καρκίνου, καρδιοπαθειών, διαβήτη και Αλτσχάιμερ.

Που οξύνει τον νου και τονώνει το σώμα σας.

Που αλλάζει για πάντα τη στάση σας απέναντι στο φαγητό και το αίσθημα της πείνας.

Μια δίαιτα που δεν απαιτεί ειδικές «υγιεινές» τροφές ή τροφές «χαμηλών θερμίδων» και που δε θα σας κοστίσει ακριβά.

Που είναι απολύτως ευέλικτη, ώστε να ταιριάζει με τον τρόπο ζωής σας.

Που είναι κατάλληλη για άντρες και γυναίκες, για όσους κάνουν δίαιτα για πρώτη φορά, αλλά και για όσους έχουν δοκιμάσει τα πάντα.

Μια δίαιτα που θα θέλετε να συνεχίσετε για όλη σας τη ζωή.

Πάψτε να φαντάζεστε. Η δίαιτα 5:2 είναι πραγματικότητα.

Νοέμβριος 2012

Αγαπητέ αναγνώστη,

Πριν από τέσσερις μήνες, παρακολούθησα μια εκπομπή στην τηλεόραση που άλλαξε τη ζωή μου.

Παραλίγο να μη γράψω αυτή τη φράση, γιατί ακούγεται πολύ κοινότοπη, ωστόσο συμβαίνει να είναι αλήθεια.

Αυτά τα εξήντα λεπτά εκπομπής έθεσαν τα θεμέλια για μια τεράστια αλλαγή στη στάση μου απέναντι στη διατροφή, με μύησαν σε έναν συναρπαστικό νέο κλάδο της ιατρικής επιστήμης και μου έδωσαν τα εργαλεία για να αρχίσω να μεταμορφώνω το σώμα μου.

Φυσικά, όλη τη δύσκολη δουλειά έπρεπε να την κάνω μόνη μου, αλλά η εκπομπή μου αποκάλυψε τον κόσμο της διαλειμματικής νηστείας και του περιορισμού θερμίδων, όπως είναι η επίσημη ονομασία μιας προσέγγισης σε θέματα υγείας και δίαιτας που κερδίζει ολοένα και περισσότερους οπαδούς σε όλο τον κόσμο. Πολλοί από αυτούς μοιράζονται τις εμπειρίες τους σε αυτό το βιβλίο, εμπειρίες που ενδεχομένως να σας εμπνεύσουν να ακολουθήσετε το παράδειγμά τους!

Χάρη σε αυτή τη δίαιτα αισθάνομαι πλέον ότι εγώ ελέγχω το φαγητό που τρώω και όχι το φαγητό μου εμένα. Αναπτέρωθηκαν οι ελπίδες μου ότι μπορώ να κάνω κάτι εποικοδο-

μητικό για να μειώσω τις πιθανότητές μου να αναπτύξω καρκίνο, άνοια και διαβήτη, ασθένειες που είχαν ολέθριες συνέπειες σε μέλη της οικογένειάς μου.

Πρόκειται για έναν τρόπο ζωής που θέλω να ακολουθήσω... για μια ζωή. Η γρήγορη απήχηση αυτής της προσέγγισης είναι χαρακτηριστική σε πολλές παραπλανητικές δίαιτες. Τις γνωρίζετε. Γίνονται τελευταία λέξη της μόδας και μετά χάνουν την απήχυσή τους σχεδόν το ίδιο γρήγορα.

Όμως, η διαλειμματική νηστεία είναι μια μόδα που ήρθε για να μείνει

Είναι βιώσιμη, προσαρμόσιμη και μπορεί να σας βοηθήσει να ζήσετε περισσότερο. Επίσης, είναι πολύ απλή, και το κομμάτι της «νηστείας» δεν είναι και τόσο τρομακτικό όσο ακούγεται, γιατί –διαδώστε το– δεν απαιτεί σε καμία περίπτωση πλήρη αποχή από το φαγητό. Απλώς εντάσσετε μία, δύο ή περισσότερες ημέρες διατροφής χαμηλών θερμίδων στο εβδομαδιαίο σας πρόγραμμα και ξεχνάτε τελείως τη «δίαιτα» για τις υπόλοιπες ημέρες. Μέχρι να ανεβείτε στη ζυγαριά...

Και δεν αφορά μόνο την εμφάνισή σας ή το βάρος σας, αλλά και τον τρόπο που λειτουργεί το σώμα σας, ακόμα και σε κυτταρικό επίπεδο

Η δραστική μείωση της πρόσληψης θερμίδων για σύντομα διαστήματα προκαλεί αλλαγές στον μεταβολισμό του σώματος και τη λειτουργία του εγκεφάλου, που μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο των ασθενειών που όλοι φοβόμαστε: καρ-

κίνος, καρδιοπάθειες, Αλτσχάιμερ και διαβήτης. Ωφελεί το σώμα σας και το μυαλό σας, τη στιγμή που το σώμα εργάζεται σκληρά για να επιδιορθώσει τα κύτταρα που καταστρέφονται από τον τρόπο ζωής και τη γήρανση.

Μπορεί να σας βοηθήσει να φαίνεστε νεότεροι και σίγουρα θα αισθάνεστε νεότεροι!

Αυτός ο τρόπος ζωής θα αλλάξει επίσης προς το καλύτερο τη νοοτροπία σας απέναντι στο φαγητό και τη διατροφή.

Τα οφέλη της νηστείας είναι γνωστά εδώ και καιρό στους ιατρικούς κύκλους, αλλά πλέον αυτός ο τρόπος διατροφής γίνεται τάση

Δεν υπάρχουν κρυφά τεχνάσματα ή περίπλοκα πράγματα, ούτε πανάκριβα συμπληρώματα διατροφής ή αηδιαστικά υποκατάστατα γευμάτων. Στην πραγματικότητα, με αυτό τον τρόπο διατροφής θα εξοικονομήσετε χρήματα.

Και σίγουρα δεν είναι μόνο για κορίτσια...

Είναι μια διαίτα που υιοθετούν ολόψυχα άντρες και γυναίκες, γιατί είναι εξαιρετικά ευέλικτη και ξέγνοιαστη. Οι ημέρες νηστείας προσφέρουν μια μικρή ανάπαυλα από την έγνοια του φαγητού και, επειδή ακριβώς χρειάζεται να τηρήσετε κάποιο πρόγραμμα μόνο δύο ημέρες την εβδομάδα, δεν αισθάνεστε στέρηση.

Επιπλέον, σύμφωνα με έρευνες, αυτοί που κάνουν τη διαίτα δεν καταλήγουν να υπερκαταναλώνουν φαγητό τις ημέρες ελεύθερης διατροφής, αλλά υιοθετούν πιο υγιεινές συνήθειες, χωρίς καν να το αντιλαμβάνονται.

Ο απόλυτος πρακτικός οδηγός για την πιο βιώσιμη διαίτα που υπάρχει

Το βιβλίο της διαίτας 5:2 έχει όλες τις πληροφορίες που χρειάζεστε για να ξεκινήσετε αύριο. Ή, αν διαβάσετε το βιβλίο πριν από το πρωινό σας γεύμα, μπορείτε να ξεκινήσετε ακόμα και σήμερα!

Το βιβλίο σας καθοδηγεί βήμα βήμα ώστε να ενστερνιστείτε έναν τρόπο ζωής που ανταποκρίνεται στις ανάγκες και τους στόχους σας. Δεν υπάρχει λίστα με «πρέπει» και «δεν πρέπει», ούτε λίστα με «απαγορευμένες» ή «αμαρτωλές» τροφές. Υπολογίζετε τον μέγιστο αριθμό θερμίδων που μπορείτε να καταναλώσετε τις ημέρες «νηστείας» και περιορίζετε σε αυτό το όριο για δύο ημέρες την εβδομάδα ή μία ημέρα την εβδομάδα ή μέρα παρά μέρα, αναλόγως τι σας ταιριάζει και πόσο βάρος θέλετε να χάσετε. Και τις υπόλοιπες μέρες τρώτε κανονικά.

Αφού είναι τόσο απλό, τότε τι χρειάζομαι το βιβλίο;

Ίσως και να μην το χρειάζεστε – αν περιοριστείτε στις 500 θερμίδες την ημέρα (αν είστε γυναίκα) ή στις 600 (αν είστε άντρας)

κατά τις ημέρες «νηστείας», τότε σχεδόν σίγουρα θα ωφεληθείτε.

Εγώ, όμως, όταν άρχισα να ακολουθώ αυτή τη διατροφή, είχα πολλές απορίες και αμφιβολίες και αναζητούσα μάταια έναν οδηγό που θα με βοηθούσε να βρω την κατάλληλη προσέγγιση.

Γιατί έγραψα αυτό το βιβλίο

Αφού περισυνέλεξα όλες τις πληροφορίες που μπόρεσα να βρω, για προσωπική μου χρήση, αποφάσισα ότι θα ήταν χρήσιμο να τις συγκεντρώσω και να δημιουργήσω τον οδηγό κατανάλωτή που εγώ δεν μπόρεσα να βρω... Κι έτσι έγινε.

Θα σας συντροφεύει στο ξεκίνημά σας με πολλές πρακτικές πληροφορίες, συνταγές, προγράμματα γευμάτων και θα σας ενθαρρύνει να εφαρμόσετε αυτό τον τρόπο ζωής και να αλλάξετε το σώμα σας και τη στάση σας απέναντι στο φαγητό, για πάντα. Πολύ σύντομα, αυτός ο τρόπος ζωής θα σας γίνει δεύτερη φύση, ενώ οι μελέτες περιπτώσεων και η αξιόλογη επιστημονική έρευνα που θεμελιώνει αυτή τη δίαιτα θα σας βοηθήσουν να συνεχίσετε. Έχω μιλήσει με δεκάδες άλλους ανθρώπους που εφαρμόζουν τη δίαιτα 5:2, γυναίκες και άντρες όλων των ηλικιών, οι οποίοι μοιράζονται τις εμπειρίες τους, τις επιτυχίες τους και τον ενθουσιασμό τους για τις αλλαγές που είδαν.

Δεν είμαι γιατρός. Όμως, έχω εμπειρία από αποτυχημένες δίαιτες και έτυχε επιτέλους να βρω κάτι που είναι αποτελεσματικό για μένα. Και είμαι πολύ σίγουρη ότι μπορεί να είναι

αποτελεσματικό και για εσάς. Εγώ τυχαίνει να είμαι χορτοφάγος και παθιασμένη με τα γλυκά, όμως ό,τι κι αν είστε εσείς, φανατικός καλοφαγάς ή αδιάφορος για τη μαγειρική, αυτόρεσκος κρεατοφάγος ή αδηφάγος χορτοφάγος, λάτρης των υδατανθράκων ή γλεντζές, σίγουρα μπορείτε να ταιριάξετε αυτή τη δίαιτα στη ζωή σας.

Προειδοποίηση για την υγεία

Δεν έχω σπουδάσει ιατρική, ωστόσο πάντα με ενδιέφερε ιδιαίτερα η διατροφή και η διαιτολογία. Σε αυτό το βιβλίο, μοιράζομαι τις εμπειρίες μου και τις εμπειρίες άλλων ατόμων που είχαν επιτυχή αποτελέσματα με τη δίαιτα 5:2.

Παρ' όλα αυτά, υπάρχουν άτομα που δεν πρέπει να εφαρμόσουν αυτή τη δίαιτα: παιδιά και έφηβοι, εγκυμονούσες, ανοσοκατεσταλμένα άτομα, άτομα με διαβήτη, μεταβολικό σύνδρομο ή ανισορροπίες επινεφριδίων.

Επιπλέον, οποιοδήποτε άτομο έχει ιστορικό διατροφικών διαταραχών δεν πρέπει σε καμία περίπτωση να ξεκινήσει αυτή τη δίαιτα χωρίς να έχει προηγουμένως μιλήσει με τον γιατρό του.

Ακόμα κι αν είστε απολύτως υγιείς, μιλήστε με τον γιατρό σας. Ο γιατρός σας είναι με το μέρος σας, κι αν είστε αποφασισμένοι να χάσετε βάρος, θα σας υποστηρίξει! Επίσης, είναι πιθανό να γνωρίζει τα πάντα για τη δίαιτα 5:2, αφού πολλοί γιατροί την εφαρμόζουν οι ίδιοι!

Πώς λειτουργεί αυτό το βιβλίο

Το βιβλίο της δίαιτας 5:2 περιλαμβάνει τρεις ενότητες. Το Πρώτο Μέρος εξηγεί το σκεπτικό της δίαιτας και περιλαμβάνει ιατρικές και ψυχολογικές έρευνες σχετικά με το πώς η απώλεια βάρους με αυτή τη μέθοδο μπορεί να τονώσει το σώμα σας μέσω απίστευτων διεργασιών. Τα κεφάλαια αυτά εναλλάσσονται με το ημερολόγιό μου, όπου μοιράζομαι τις δικές μου εμπειρίες καθώς προσαρμοζόμουν σε αυτό τον νέο τρόπο σκέψης για τη διατροφή και τη δίαιτα.

Το Δεύτερο Μέρος περιέχει όλες τις πρακτικές πληροφορίες που χρειάζεστε για να πετύχει η δίαιτα 5:2, 6:1 ή εναλλασόμενης νηστείας για εσάς. Έχω συμπεριλάβει πληροφορίες για το πώς να προετοιμαστείτε για τις ημέρες νηστείας και πώς να παραμείνετε αφοσιωμένοι στον στόχο σας, καθώς και οδηγίες για γυμναστική και μέτρηση θερμίδων και πληθώρα αληθινών περιπτώσεων επιτυχίας, που θα σας βοηθήσουν να συνεχίσετε την προσπάθεια.

Το Τρίτο Μέρος εστιάζει σε ιδέες φαγητών για τις ημέρες νηστείας, με πολλές απλές επιλογές για γεύματα και σνακ που καλύπτουν όλα τα γούστα, καθώς και προτάσεις για εποχική διατροφή και υποδείγματα μενού που θα σας κρατάνε χορτάτους για μεγάλο διάστημα. Τέλος, έχω συμπεριλάβει μια ενότητα πηγών για περαιτέρω ανάγνωση, αν και σε ολόκληρο το κείμενο θα βρείτε συνδέσμους για ενδιαφέροντα άρθρα στο Διαδίκτυο, που παρέχουν επιπλέον πληροφορίες για συγκεκριμένα θέματα. Οι σύνδεσμοι δίνονται σε σύντμηση για

να μπορείτε να τους πληκτρολογήσετε ευκολότερα στον υπολογιστή σας, αν θέλετε να αναζητήσετε περισσότερες πληροφορίες στο Διαδίκτυο! Εναλλακτικά, μπορείτε να κατεβάσετε δωρεάν μια λίστα συνδέσμων μέσω του ιστότοπού μου: www.the5-2dietbook.com.

Δεν μπορείτε ή δε θέλετε να μαγειρέψετε; Κανένα πρόβλημα!

Ξέρω ότι η προετοιμασία του φαγητού όταν είσαι σε δίαιτα μπορεί να αποτελεί αγγαρεία, έτσι υπάρχουν επίσης ιδέες από οπαδούς της δίαιτας 5:2 που προτείνουν τα αγαπημένα τους έτοιμα γεύματα. Πολλοί προτιμάμε να αφήνουμε το μαγείρεμα για τις ημέρες ελεύθερης διατροφής, που είμαστε ελεύθεροι να απολαμβάνουμε τα φαγητά που μας αρέσουν!

Η απλούστερη, πιο ενθαρρυνόμενη δίαιτα στον κόσμο

Αυτή η δίαιτα κι αυτό το βιβλίο σας αντιμετωπίζουν ως ενήλικα. Επιλέξτε και κρατήστε ό,τι έχει νόημα για εσάς. Πολλά επιστημονικά στοιχεία είναι καινούργια και υπό διερεύνηση, επομένως υπάρχουν ορισμένα ερωτήματα που δεν έχουν ακόμη απαντηθεί οριστικά. Εγώ αυτό που κάνω είναι να σας παράσχω όλες τις εναλλακτικές επιλογές, για να μπορέσετε κι εσείς να καταλήξετε, όπως κι εγώ, στον δικό σας εξατομικευμένο τρόπο, ώστε να εντάξετε τη διαλειμματική νηστεία στη ζωή σας.

Όμως, μην έχετε καμία αμφιβολία, αφού αυτή η δίαιτα πέτυχε σ' εμένα και χιλιάδες άλλους. Η φήμη της έχει εξαπλωθεί παντού, επειδή ακριβώς πετυχαίνει. Και μπορεί να πετύχει και σ' εσάς.

Φυσικά, μου αρέσει να αισθάνομαι λεπτότερη, αλλά εδώ δεν πρόκειται μόνο για τη φιλαρέσκεια. Υπάρχουν πολλές ασθένειες, όπως ο καρκίνος και ο διαβήτης, που έχουν πλήξει την οικογένειά μου, και τώρα επιτέλους, χάρη σε αυτή τη δίαιτα, αισθάνομαι ότι μπορώ να δοκιμάσω κάτι πρακτικό για να βελτιώσω τις πιθανότητές μου.

Το βιβλίο αυτό δε θέτει κανόνες. Δίνει ελευθερία. Μη διστάζετε λοιπόν!

Κέιτ Χάρισον, Νοέμβριος 2012

1

Η επανάσταση

5:2

Τι κάνει η δίαιτα, πώς λειτουργεί,
γιατί είναι κατάλληλη για εσάς

Κεφάλαιο 1

Ζώντας με τη μέθοδο 5:2

Απολαύστε το φαγητό, νηστεύστε
και χαρείτε τη ζωή σας!

Είμαι σε δίαιτα. Αυτή όμως είναι διαφορετική.

Αλήθεια. Κατανοώ τον σκεπτικισμό σας. Έχω περάσει σχεδόν τα δύο τρίτα της ζωής μου σε δίαιτα. Και το ενενήντα εννιά τοις εκατό της ενήλικης ζωής μου είτε κάνοντας δίαιτα είτε νιώθοντας απαίσια για την εμφάνισή μου.

Δεν είμαι ξεχωριστή. Οι περισσότερες γυναίκες που γνωρίζω, αλλά και αυξανόμενος αριθμός αντρών, έχουν μια σχέση αγάπης/μίσους με το σώμα τους και το φαγητό. Εντάξει, μπορούμε να κατηγορήσουμε τα μοντέλα με μέση δαχτυλίδι που μας δίνουν μια μη ρεαλιστική προσδοκία για το πώς θα έπρεπε να είναι η εμφάνισή μας και μας στέλνουν στο κουτί με τα μπισκότα για παρηγοριά. Ή μπορούμε να ρίξουμε το φταίξιμο στις πολυεθνικές εταιρείες τροφίμων ή στις αλυσίδες ντιλίβερι που προσπαθούν να μας παρακινήσουν να τρώμε περισσότερο και περισσότερο και ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ!

Εκτός όμως από το να κλείσουμε την τηλεόραση ή να φτιάχνουμε μόνοι μας την τροφή μας από το μηδέν, δεν μπορού-

με να κάνουμε και πολλά πράγματα για να διορθώσουμε τις εξωτερικές αιτίες αυτού που ο Τύπος αποκαλεί «επιδημία παχυσαρκίας».

Αυτό όμως που σίγουρα μπορούμε να κάνουμε είναι να βρούμε έναν τρόπο διατροφής που να μας ταιριάζει.

Και, προς έκπληξή μου, νομίζω ότι ανακάλυψα επιτέλους, στην ηλικία των σαράντα τεσσάρων ετών, αυτό τον τρόπο διατροφής, ο οποίος για μένα, και για πολλούς άλλους όπως θα δείτε σε αυτό το βιβλίο, είναι επαναστατικός.

Πώς είναι αυτή η δίαιτα

Σήμερα το πρωί έφαγα για πρωινό ένα κρουασάν σοκολάτας με αμύγδαλα από τον καλύτερο φούρνο που ξέρω, αυτόν που με βασάνιζε με τις απαγορευμένες λιχουδιές του από τότε που μετακόμισα σε ένα σπίτι σχεδόν τριάντα πέντε βήματα από την πόρτα του.

Όμως, δε με βασανίζει πια. Διότι χάρη στη δίαιτα 5:2 ξέρω ότι μπορώ να ενδώσω, ακόμα και να υπερενδώσω κάποιες φορές, εξακολουθώντας να χάνω βάρος.

Αύριο είναι ημέρα νηστείας, η μία από τις δύο ημέρες νηστείας την εβδομάδα (5:2) κατά τις οποίες κάνω μια μεγάλη αλλαγή. Δεν πρόκειται στην κυριολεξία για αληθινή νηστεία, αφού μπορώ να φάω μέχρι τρία μικρά γεύματα, αλλά οι περισσότεροι οπαδοί της δίαιτας 5:2 αποκαλούν τις ημέρες μειωμένης πρόσληψης θερμίδων «ημέρες νηστείας».

Θα φάω περίπου το 25% των θερμίδων που χρειάζεται πραγματικά το σώμα μου: Σε αυτό το επίπεδο, θα αλλάξει ο

τρόπος με τον οποίο λειτουργεί ο μεταβολισμός μου, αλλά δε θα νιώθω ούτε αδυναμία ούτε ανυπόφορη πείνα, όπως θα συνέβαινε με μια «αληθινή» νηστεία.

Θα φάω το μεσημέρι και το βράδυ και, καθώς είναι χειμώνας, μάλλον θα φάω μια σούπα για μεσημεριανό και ένα κάρυ λαχανικών για βραδινό, με μερικά επιπλέον λαχανικά και ίσως ένα γιαούρτι ή ένα κομμάτι φρούτου για επιδόρπιο.

Ναι, είναι λίγο, αλλά δε με νοιάζει, γιατί την επόμενη μέρα μπορώ να ξεχάσω την καταμέτρηση θερμίδων και να φάω ό,τι μου αρέσει.

Ξαφνικά, το φαγητό έπαψε να είναι για μένα μια απαγορευμένη απόλαυση. Απολαμβάνω μια ισορροπημένη διατροφή, χωρίς να αισθάνομαι ενοχές όταν πίνω ένα υπέροχο κόκκινο κρασί ή όταν απολαμβάνω ένα πλήρες αγγλικό πρωινό την Κυριακή.

Εφόσον προσέχω τις διατροφικές μου συνήθειες για δύο ημέρες την εβδομάδα, ξέρω ότι μπορώ να απολαύσω λίγο από αυτά που μου αρέσουν τις υπόλοιπες ημέρες, εξακολουθώντας να χάνω βάρος.

Από τότε που ανακάλυψα αυτό τον τρόπο διατροφής πριν από τρεις μήνες, έχω χάσει πάνω από 7 κιλά, χωρίς να στερηθώ καμία από τις τροφές που μου αρέσουν: τυρί, σοκολάτα, το αγαπημένο μου κοκτέιλ Μοχίτο. Δεν έχω τρελαθεί – έχω ενδεχομένως υιοθετήσει μια πιο ισορροπημένη διατροφή τις πέντε «κανονικές» ημέρες, χωρίς όμως να έχω κάνει συνειδητές αλλαγές. Απλώς έχω πολύ μεγαλύτερη επίγνωση του τι χρειάζεται το σώμα μου και πότε. Τρώω όταν πεινάω και χωρίς υπερβολές.

Κι απολαμβάνω το φαγητό μου.

ΤΡΩΤΕ ΕΛΕΥΘΕΡΑ ΓΙΑ 5 ΗΜΕΡΕΣ, ΝΗΣΤΕΥΕΤΕ ΓΙΑ 2!

Η διαλειμματική νηστεία είναι ο πιο γρήγορος και υγιεινός τρόπος για να απαλλαγείτε από τα περιττά κιλά και να τα κρατήσετε μακριά!

Η ΔΙΑΙΤΑ ΤΩΝ 2 ΗΜΕΡΩΝ σάς επιτρέπει να τρώτε ό,τι θέλετε για 5 ημέρες της εβδομάδας, αρκεί να περιορίζετε την πρόσληψη θερμίδων στις 500 τις υπόλοιπες 2. Για όλους εσάς που παλεύετε να χάσετε βάρος, το πρόγραμμα αυτό θα σας βοηθήσει να:

- **αδυνατίσετε φυσικά***
- **αποκτήσετε περισσότερη ενέργεια***
- **ξαναρυθμίσετε τον μεταβολισμό σας***
- **αναζωογονήσετε τα κύτταρά σας.**

Μέσα από τις πραγματικές μαρτυρίες αντρών και γυναικών που κατάφεραν να αδυνατίσουν θα δείτε πώς μπορείτε να προσαρμόσετε τη δίαιτά σας ώστε να τη φέρετε στα μέτρα σας. Θα βρείτε επίσης γεύματα και συνταγές που θα σας δώσουν μια παραπάνω βοήθεια για να κατακτήσετε τον στόχο σας, «οχυρώνοντάς» σας παράλληλα ενάντια στον καρκίνο, στο Αλτσχάιμερ, στον διαβήτη και στις καρδιοπάθειες.

*Δεν πρόκειται για άλλη μία περαστική μόδα.
Πρόκειται για έναν νέο τρόπο ζωής που θα θέλετε
να υιοθετήσετε για την υπόλοιπη ζωή σας.*



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.
ΤΑΤΟΪΟΥ 121, 144 52 ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΤΗΛ.: 210 28 04 800 • FAX: 210 28 19 550
www.psichogios.gr • e-mail: info@psichogios.gr

ISBN 978-618-01-0334-2



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΞ: 13633