

*Πώς να χάσετε*  
**ΠΟΛΛΑ**  
**ΚΙΛΑ**  
**ΣΕ ΛΙΓΕΣ... ΣΕΛΙΔΕΣ**



**Μπερναντέτ Φίσερ**



ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: THE LITTLE BOOK OF BIG WEIGHTLOSS  
Αναθεωρημένη έκδοση από τις Εκδόσεις Penguin Random House, Αυστραλία 2017  
ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Πώς να χάσετε πολλά κιλά σε λίγες... σελίδες**

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Bernadette Fisers  
ΕΞΩΦΥΛΛΟ – ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΚΔΟΣΗΣ: Myrtle Jeffs  
ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Ελένη Δασκαλάκη  
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Άννα Μαραντή  
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Μερσίνια Λαδοπούλου  
ΜΑΚΕΤΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Δημήτρης Χαροκόπος

Text and trademark copyright © Bernadette Fisers, 2017  
© Εικονογράφησης: Leremy/Shutterstock  
All rights reserved.  
© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., 2017

Πρώτη έκδοση: Ιούνιος 2017

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-2168-1  
Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-2169-8

*Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, 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 άδειας 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: Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα  
Τηλ.: 2102804800 • fax: 2102819550 • e-mail: info@psychogios.gr  
**www.psychogios.gr • http://blog.psychogios.gr**

### **PSYCHOGIOS PUBLICATIONS S.A.**

Head Office: 121, Tatoiou Str., 144 52 Metamorfossi, Greece  
Bookstore: 13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece  
Tel.: 2102804800 • fax: 2102819550 • e-mail: info@psychogios.gr  
**www.psychogios.gr • http://blog.psychogios.gr**

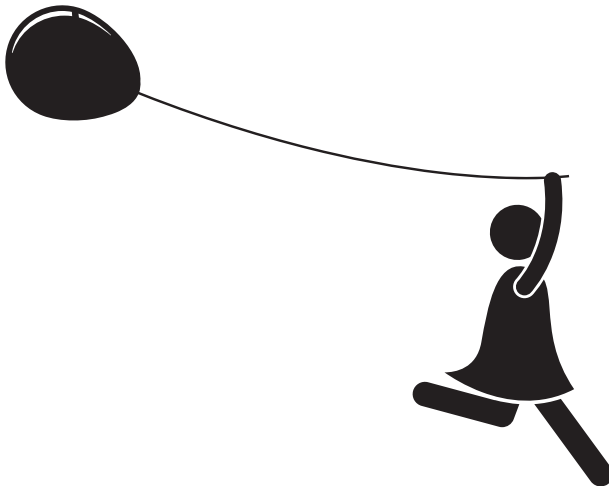
**Μπερναντέτ Φίσερ**

*Πώς να χάσετε*  
**ΠΟΛΛΑ**  
**ΚΙΛΑ**  
**ΣΕ ΛΙΓΕΣ... ΣΕΛΙΔΕΣ**

Μετάφραση: Ελένη Δασκαλάκη



Για την κόρη μου Λίλι.  
Εύχομαι να μην αντιμετωπίσει ποτέ τα δικά μου  
προβλήματα με την παχυσαρκία.



# Περιεχόμενα

9

γεια σας

15 οφέλη

19

σώμα

20 ζάχαρη  
24 επεξεργασμένα  
28 αναψυκτικά  
32 νερό  
34 τροφές διαίτης  
38 υδατάνθρακες  
42 αφαγία  
46 φρούτα  
50 περπάτημα  
54 διατροφικές  
ετικέτες  
58 φυσικές τροφές  
62 καφές  
66 ύπνος  
70 έτοιμα φαγητά  
72 μερίδες  
76 αλκοόλ  
78 λαχανικά  
80 σνακ  
84 προετοιμασία

89

νους

90 ακούτε  
92 άγχος  
96 επικρατούσα  
άποψη  
100 πείνα  
104 γλυκά  
108 ΜΜΕ  
112 θερμίδες  
114 βιολογικά  
116 υποκατάστατα  
118 ευγένεια  
122 γιορτάστε

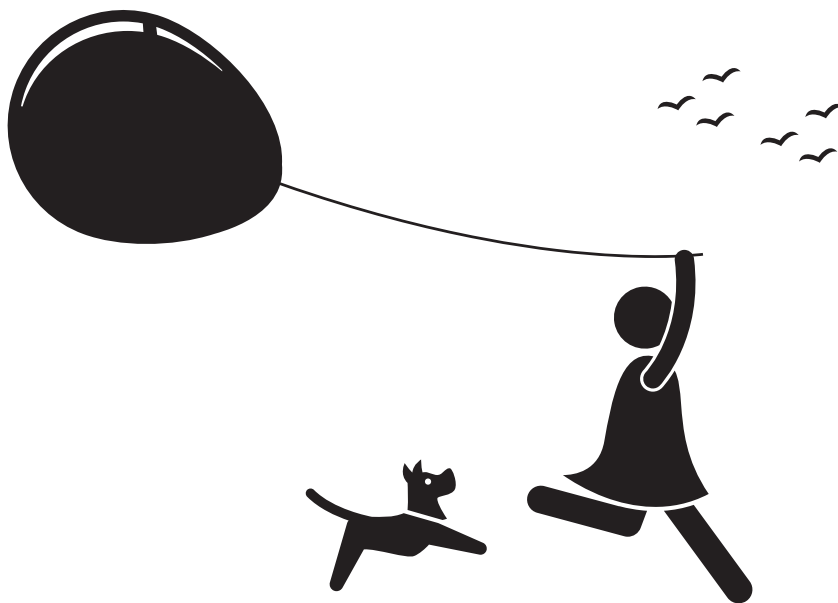
127

αρχή

130 κουζίνα  
132 συνηθισμένα  
134 τέλος  
136 συντήρηση  
138 ιατρικά  
140 ευχαριστίες

Γεια σας :)

**...Γνωρίστε  
τον πιο υγιή  
και αδύνατο  
εαυτό σας...**



## **Δεν είναι διασκεδαστικό να είσαι χοντρή – ή, για να είμαι πολιτικά ορθή, παχύσαρκη. Ξέρω τι λέω. Μια φορά κι έναν καιρό, ήμουν κι εγώ πολύ παχύσαρκη – για την ακρίβεια, ήμουν τεράστια.**

Είμαι μία πλήρους απασχόλησης μαμά. Όπως πολλές στην ίδια κατάσταση, δεν είχα αρκετό χρόνο και δεν έθετα τον εαυτό μου ως προτεραιότητα. Στα χειρότερα μου, έφτασα τα ασήκωτα (και δυσβάσταχτα) 128 κιλά. Με ύψος 1,74 εκ., αυτό σήμαινε πως είχα δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ) το τεράστιο ποσοστό του 42%. Με ιατρικούς όρους; Είχα νοσηρή παχυσαρκία.

Για να αλλάξω το ΔΜΣ, είχα απελπιστική ανάγκη να μάθω τι πρέπει να κάνω, προκειμένου να χάσω βάρος και να είμαι πιο υγιής – γρήγορα. Ήμουν χοντρή και κάθε λεπτό που περνούσε γινόμουν πιο χοντρή. Ήμουν επίσης στο όριο του διαβήτη, με υπέρταση (υψηλή αρτηριακή πίεση) και λίπος στο στήθος. Η γιατρός μου είχε τρομάξει – και δεν την κατηγορώ.

Με είχαν κουράσει τα βαρετά και ακριβά βιβλία για δίαιτες, όπου έπρεπε να διαβάσω 300 σελίδες για να βρω μια δυο χρήσιμες συμβουλές. Δε χρειαζόμουν κάποιον σούπερ γραμμωμένο προπονητή να μιλάει θεωρητικά για την απώλεια βάρους, επιδεικνύοντας τους σφιχτούς κοιλιακούς του – ήθελα κάποιον που να καταλαβαίνει *πραγματικά* το σωματικό και συναισθηματικό κόστος, κάποιον που να έχει επιβιώσει από προβλήματα με τα κιλά του και έχει καταφέρει να αποκτήσει ένα υγιεινό βάρος, κάποιον που να μπορεί να φτάσει στο προκείμενο απλά και γρήγορα. Και δεν ήθελα μερικές απαντήσεις – τις ήθελα όλες!



Μια πρόσφατη αναφορά από το Ινστιτούτο Υγείας και Πρόνοιας της Αυστραλίας (ΑΙΗΩ) αποκάλυψε πως έχουμε ένα από τα υψηλότερα ποσοστά παχυσαρκίας στον κόσμο – το 25% των παιδιών και το συγκλονιστικό 63% των ενηλίκων στην Αυστραλία είναι παχύσαρκοι ή υπέρβαροι. Περιέργως, οι άνθρωποι που ζουν στις επαρχίες ή τις πιο απομακρυσμένες περιοχές της Αυστραλίας παρουσιάζουν κατά 15% μεγαλύτερο ποσοστό παχυσαρκίας συγκριτικά με τις πόλεις. Η Αυστραλία είναι μία από τις πιο «χοντρές» χώρες του κόσμου, σε πολύ κοντινή θέση με τις ΗΠΑ και τη Μεγάλη Βρετανία – πρόκειται για επιδημία.

Γιατί σήμερα υπάρχουν περισσότεροι παχύσαρκοι από ποτέ; Είναι προφανές, μας έχουν δώσει λάθος συμβουλές.

Σύμφωνα με το ΑΙΗΩ, «τα περιττά κιλά, ειδικά η παχυσαρκία, αποτελούν έναν βασικό παράγοντα κινδύνου για καρδιαγγεια-

κές νόσους, σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2, κάποιες μυοσκελετικές παθήσεις και ορισμένες μορφές καρκίνου. Όσο αυξάνεται το επίπεδο της παχυσαρκίας, αντίστοιχα αυξάνεται ο κίνδυνος για τα παραπάνω νοσήματα. Επιπλέον, η παχυσαρκία μπορεί να μειώσει την ικανότητα ελέγχου ή διαχείρισης χρόνιων διαταραχών». Δεν είναι τρομαχτικό αυτό;

Μας έλεγαν πάντα να τρώμε λιγότερο και να γυμναζόμαστε περισσότερο. Για χρόνια αυτή ήταν η λογική απάντηση για την απώλεια βάρους. *Κι αν, όμως, είναι λάθος;* Μας έχουν επίσης πει ότι είναι δικό μας λάθος που είμαστε χοντροί – είμαστε «πολύ τεμπέληδες, πολύ λαίμαργοι» ή δεν έχουμε τη δύναμη της θέλησης, συν ένα σωρό άλλα προσβλητικά πράγματα.

Κι αυτό όμως είναι ένα *μεγάλο, χοντρό ψέμα.*

**Σταματήστε λοιπόν  
να τα βάζετε με  
τον εαυτό σας και  
διαβάστε αυτό  
το βιβλίο –εννοώ  
διαβάστε το και  
αφομοιώστε το–  
επειδή θα δείτε  
αποτέλεσμα...  
*γρήγορα.***

Τα σούπερ μάρκετ είναι ένα ναρκοπέδιο γλυκών τροφών και ροφημάτων, και δυστυχώς ο μέσος καταναλωτής παρασύρεται ξανά και ξανά. Πώς να ξέρει κάποιος τι είναι πραγματικά υγιεινό, όταν κάθε δεύτερο προϊόν στο ράφι έχει την ετικέτα «διαίτησ», ενώ στην πραγματικότητα μας παχαίνει;

Υπάρχουν πολλές λανθασμένες εντυπώσεις σχετικά με το τι θα βοηθήσει σε μια δίαιτα. Η μέθοδος μου για να χάσετε κιλά δεν κοστίζει τίποτα – είναι απλά μια διαφοροποίηση στο πώς ψωνίζετε και τρώτε. Και μέχρι στιγμής, έχω χάσει 30 κιλά σε 30 εβδομάδες.

Το ξέρω! Φοβερό; Διάλειμμα για να συγχαρώ τον εαυτό μου!

Δεν ένιωθα καλά. Ήμουν χοντρή. Αναζητούσα απεγνωσμένα εδώ και χρόνια μια λύση – και τίποτα δεν ήταν αποτελεσματικό. Έτσι, άρχισα να διαβάζω και να ερευνώ, να ψάχνω πρόσφατες ιατρικές μελέτες και να ρωτάω τους ανθρώπους με τους οποίους συνεργάζομαι –κυρίως νεαρά, γυμνασμένα μοντέλα– τι τρώνε.

Και έβαλα τον εαυτό μου στη θέση του πειραματόζωου. Όταν μία τεχνική απώλειας βάρους δούλεψε, έβρισκα τρόπους να την ενισχύω. *Ήθελα να επιτύχω την όσο το δυνατόν ταχύτερη απώλεια κιλών, χωρίς να εξαντληθώ μέχρις εσχάτων κατά τη διαδι-*

*κασία.* Έψαχνα έναν τρόπο να χάνω βάρος, τον οποίο θα μπορούσα να εφαρμόσω για καιρό, καθώς είχα πολλά κιλά να χάσω.

Ήθελα να χάσω βάρος με αστραπιαία ταχύτητα. Όταν είσαι χοντρός, θέλεις να φύγει το πάχος – κατά προτίμηση, *χθες. Ήθελα να μιν ξαναπάρω τα κιλά – ποτέ.* Αυτό το πρόγραμμα απώλειας βάρους έπρεπε να είναι κάτι με το οποίο θα μπορούσα να δεσμευτώ διά βίου. Μια αλλαγή τρόπου ζωής προς το καλύτερο.

Μεμονωμένα, οι τεχνικές αυτές δεν είναι κάτι καινούργιο. Όλες μαζί όμως –όπως όταν συνδυάζεις υδρογόνο και οξυγόνο για να φτιάξεις νερό (H<sub>2</sub>O)– είναι μαγικές. *Ο συνδυασμός τους* είναι αυτός που προκαλεί τη σούπερ γρήγορη απώλεια βάρους. Και ως συνέπεια, καλύτερη υγεία.

Γνωρίζω πως η καθημερινότητά σας είναι δύσκολη, οπότε το βιβλίο αυτό είναι ένα συμπεκνωμένο, γρήγορο ανάγνωσμα – απλές ιδέες που έχουν αποτέλεσμα. Η μεγάλη απώλεια βάρους *έχει να κάνει* μόνο με το φαγητό. Η άσκηση είναι σημαντική σε μικρότερο βαθμό – η δική μου είναι το περπάτημα και, το καλοκαίρι, το κολύμπι. Φέτος, με μπικίνι...

Αυτοί είναι οι κανόνες που ακολουθώ κάθε μέρα.

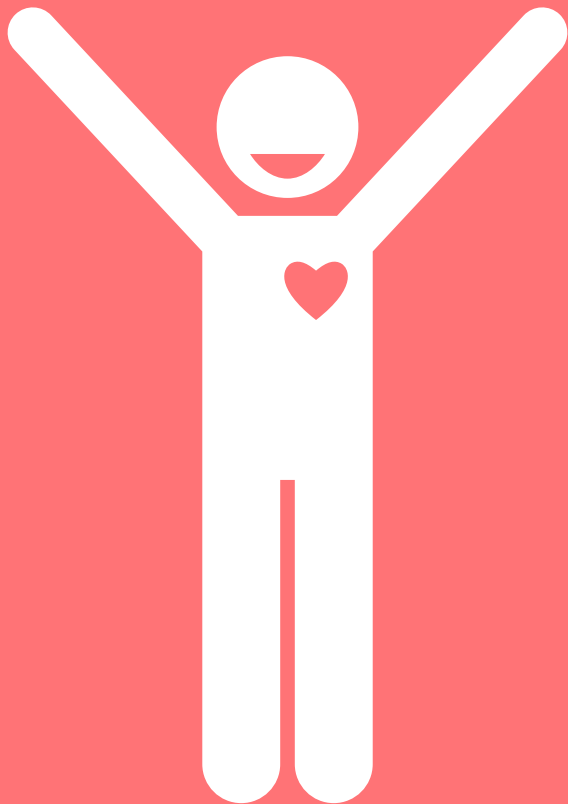
# Να πώς βελτιώθηκε η υγεία μου με αυτή τη διατροφή...

- απώλεια βάρους (30 κιλά... μέχρι τώρα)
- σταθερό σάκχαρο αίματος
- μικρότερος κίνδυνος για διαβήτη
- καλύτερη αρτηριακή πίεση
- χαμηλότερη χοληστερόλη
- λιγότερο σπλαχνικό λίπος (το κακό λίπος γύρω από τα όργανα της κοιλιάς)
- λιγότερη φλεγμονή στο σώμα μου
- βελτιωμένη λειτουργία του ήπατος
- περισσότερη ενεργητικότητα
- λιγότερη κούραση
- καλύτερη διάθεση
- λαμπερή επιδερμίδα
- πιο κοφτερό μυαλό
- καλύτερες επιλογές για ρούχα!
- πιο εύκολο να τρέχω εδώ κι εκεί με τα παιδιά
- πιο θετική εικόνα για το μέλλον
- περηφάνια για τον εαυτό μου
- καλύτερη συγκέντρωση
- μου λένε ότι δείχνω 10 χρόνια νεότερη
- ανυπομονώ να γυμναστώ
- νιώθω ΕΚΠΛΗΚΤΙΚΑ

**«Τα μεγάλα έργα  
δε γίνονται από  
παρόρμηση, αλλά  
από μια σειρά  
μικρών  
πραγμάτων που  
συγκεντρώνονται  
μαζί».**

**– Βίνσεντ βαν Γκογκ**

**Αυτοί είναι  
οι «κανόνες»  
που  
ακολουθώ  
κάθε μέρα...**



# Κανόνες για το σώμα

Αυτοί οι κανόνες  
συμβάλλουν ώστε να έχω  
τη γρηγορότερη δυνατή  
απώλεια βάρους. Όλοι μαζί  
έχουν... μαγική δράση.



# Κανόνας #1



**...Δεν τρώω  
ζάχαρη,  
και ειδικά  
φρουκτόζη...**

**Γιατί;**

**Μας παχαίνει και είναι  
εθιστική. Τόσο απλό.**

# Υπάρχουν πάνω από 61 ονόματα για τη ζάχαρη, είναι λογικό να μην ξέρουμε πότε την τρώμε.

Νέκταρ αγαύης, σιρόπι αγαύης, ζάχαρη μπαρμπάντος, βύνη κριθαριού, σιρόπι βύνης, ζάχαρη από τεύτλα, καστανή ζάχαρη, καραμέλα, χυμός ζαχαροκάλαμου, κρυσταλλική ζάχαρη, σιρόπι από χαρούπι (χαρουπόμελο), ψιλή ζάχαρη, ζάχαρη από κοκοφοίνικα, ζάχαρη από καρύδα, άχνη ζάχαρη, γλυκαντικό από καλαμπόκι, σιρόπι από καλαμπόκι, στερεά σιροπιού από καλαμπόκι, ζάχαρη από κουρμάδες, μαύρη ζάχαρη, μελάσα, δεξτρίνη, δεξτρόζη, φρουκτόζη, χυμός φρούτων, συμπυκνωμένος χυμός φρούτων, γλυκόζη, στερεά γλυκόζη, σταφυλοσάκχαρο, μαλτοδεξτρίνη, μαλτόζη, μαννόζη, σιρόπι σφενδάμου, σιρόπι ρυζιού, σακκαρόζη, σορβιτόλη, λακτόζη... είναι μόνο κάποια από αυτά.

Η φρουκτόζη βρίσκεται παντού. Πώς να το ξέρω; Συνέβαλε σε μεγάλο βαθμό στην παχυσαρκία μου καθώς είμαι γλυκατζού.

**Τα μπισκότα σοκολάτας είναι τα αγαπημένα μου. Θα μπορούσα να τελειώσω ένα πακέτο Chocolate Royals σε μόλις 10 λεπτά. Αυτό ισοδυναμεί με 93 γρ. ζάχαρης.**

Η ζάχαρη όμως δε βρίσκεται μόνο στα γλυκά. Μπορεί να υπάρχει και σε πολλές αλμυρές τροφές. Οι εταιρείες τροφίμων το αποκαλούν Γευστικό Σημείο Ευδαιμονίας (The Bliss Point). Την προσθήκη ζάχαρης, δηλαδή, σε γλυκές και αλμυρές τροφές για να γίνουν πιο εύγευστες – και πιο εθιστικές.

Τα πρόσθετα σάκχαρα βρίσκονται περίπου στο 75% των τροφίμων στο σούπερ μάρκετ. Και μερικές φορές σε πράγματα που δε θα το περίμενες, όπως το ψωμί. Η υψηλότερη συγκέντρωση σακχάρων βρίσκεται κυρίως σε αυτές τις τροφές: γλυκά ροφήματα, αρτοποιήματα, επιδόρπια γαλακτοκομικών, καραμέλες/γλειφιτζούρια και... ακούστε το, δημητριακά πρωινού.

Έχω βάλει στόχο να μην ξεπερνάω τα 3 κουταλάκια του γλυκού ζάχαρη τη μέρα. Σε γενικές γραμμές, όσο λιγότερη είναι η ζάχαρη στη διαίτά μου, τόσο πιο γρήγορα χάνω βάρος. Αυτός είναι ο πιο σημαντικός μου κανόνας – θεωρώ πως συνέβαλε κατά 50% στη μέχρι τώρα επιτυχημένη διαδρομή προς την απώλεια βάρους.

# Να πώς σας παχαίνει η ζάχαρη.

Συνήθως, όταν έχετε χορτάσει, το σώμα σας απελευθερώνει μια ορμόνη, τη λεπτίνη. Αυτή στέλνει μήνυμα στον εγκέφαλό σας να σταματήσετε να τρώτε. Όταν τρώτε φρουκτόζη (ζάχαρη) δεν απελευθερώνεται λεπτίνη. Το σώμα σας δε γνωρίζει ότι έχετε χορτάσει και παρατρώτε. Το συκώτι σας παλεύει να διαχειριστεί τη φρουκτόζη και καταπονείται.

Με άλλα λόγια, είστε χοντροί και όχι χορτάτοι, οπότε συνεχίζετε να τρώτε. Όσο περισσότερο τρώτε, τόσο περισσότερο θέλετε – είναι ένας φαύλος κύκλος. Σκεφτείτε πόσο εύκολο είναι να φάτε ένα βουναλάκι παγωτό και ποτέ δε θα νιώσετε χορτασμένοι. Συνήθως εγώ φτάνω πρώτα στο στάδιο της «τάσης για εμετό».

Η ζάχαρη μετατρέπεται αμέσως σε λίπος –εκτός κι αν είστε αθλητής Ολυμπιακών Αγώνων ή σούπερ δραστήριος άνθρωπος– και σε μεγάλες ποσότητες έχει τοξική επίδραση στο σώμα σας.

Είναι επίσης πραγματικά εθιστική (όπως μπορεί να έχετε παρατηρήσει) – ακόμη περισσότερο από την κοκαΐνη όπως έχουν αποδείξει αρκετές ιατρικές μελέτες.

Θα πρέπει να είστε δυνατοί και να λέτε σταθερά όχι, για να σπάσετε αυτόν τον εθισμό στη ζάχαρη· όταν όμως συμβεί, η διαφορά είναι εκπληκτική.

Δεν απαιτείται πολύς καιρός για να κόψετε τη ζάχαρη – απαιτείται αποφασιστικότητα. Μέσα σε περίπου μία εβδομάδα θα πρέπει να νιώθετε υπέροχα: λιγότερο κουρασμένοι, με περισσότερη ενέργεια και αισιοδοξία και πιο σπάνια κακή διάθεση, μεταξύ άλλων θετικών στοιχείων.

Δεν είμαι πλέον εθισμένη. Δε νιώθω πια την «ανάγκη» να βάλω τρεις σοκολάτες στο καλάθι του σούπερ μάρκετ και να φάω τη μία στον δρόμο για το σπίτι. Δεν είχα συνειδητοποιήσει πόσο εθισμένη ήμουν, τώρα όμως είναι εύκολο να πω **όχι**.

Ένα μικρό βιβλίο που θα σας βοηθήσει να χάσετε πολλά κιλά.

Η Μπερναντέτ Φίσερ ήταν παχιά. Τεράστια. Στην πραγματικότητα είχε νοσηρή παχυσαρκία. Τι θα μπορούσε να μάθει μια υπέρβαρη πενντάχρονη μακιγιέζ και μαμά από μια όμορφη και γυμνασμένη νεαρή κοπέλα που δουλεύει ως μοντέλο; Τελικά... τα πάντα!

Η Μπερναντέτ μοιράζεται μαζί σας τον τρόπο που έχασε 30 κιλά μέσα σε 30 εβδομάδες. Μέσα σε μία ώρα θα έχετε μάθει κι εσείς πώς να «φτιάξετε» έναν πιο υγιή, αδύνατο, καλύτερο εαυτό!



**Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ**

**www.psichogios.gr**



ΚΩΔ. ΜΗΧΗΣΗΣ: 19970

**Ε Σ Ε Ι Σ Κ Ι Ε Μ Ε Ι Σ Π Α Ν Τ Α Σ ' Ε Π Α Φ Η**