

5

Η ΔΙΑΙΤΑ ΧΕΛΕΡ

‘Η ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗΣ
ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

Είναι γνωστή ως δίαιτα «εναντίον των υδατανθράκων» ή δίαιτα των «εθισμένων στους υδατάνθρακες» (Carbohydrate Addicts) ή και ως δίαιτα Heller. Το αξίωμά της είναι: «Αν κόψουμε τους υδατάνθρακες, θα αδυνατίσουμε και θα είμαστε υγιέστεροι». Προσθέτει επίσης ένα ελεύθερο γεύμα «επιβράβευσης» για εκτόνωση και συνιστά ένα ευέλικτο ως προς τα στάδια της δίαιτας πρόγραμμα, που μπορείτε να το προσαρμόσετε στις ανάγκες σας.

ΤΟ ΣΚΕΠΤΙΚΟ ΤΗΣ

Ουσιαστικά στηρίζεται στην απλή αλήθεια ότι τρώγοντας έρχεται η όρεξη και ευαγγελίζεται ότι ισχύει και το αντίστροφο - όταν δηλαδή δεν τρως πολύ, και συγκεκριμένα όταν δεν τρως ειδικά υδατάνθρακες, σου κόβεται η όρεξη. Όσοι την ακολουθούν πρέπει να μένουν σταθεροί στα συνιστώμενα γεύματα με πρωτεΐνες και ίνες, και ως ανταμοιβή κάθε μέρα -πάντα όμως μία συγκεκριμένη και σταθερή ώρα- μπορούν να τρώνε ό,τι θέλουν και σε όποια ποσότητα το επιθυμούν. Πρόκειται για το «γεύμα επιβράβευσης» ή «ανταμοιβής» που προβλέπεται από τη δίαιτα. Τους υδατάνθρακες τους επιτρέπει ως εξαίρεση μόνο στα «γεύματα ανταμοιβής» μία φορά τη μέρα. Έτσι, έμμεσα αποκλείει τα φρούτα, το ρύζι, τα μακαρόνια, τα ψωμιά (εκτός και αν φτιάχνετε ένα ειδικό ψωμί) κλπ. Εμπνευστές της δίαιτας είναι ο παθολόγος Ρίτσαρντ Χέλερ και η γυναίκα του Ρέιτσελ (ψυχολόγος). Στόχος της δίαιτας είναι να μειωθούν οι υδατάνθρακες προκειμένου να πέσουν τα επίπεδα της ινσουλίνης στο αίμα, και έτσι να ελαττωθεί το αίσθημα της πείνας. Η δίαιτα αποδίδει (όπως λένε και οι ίδιοι οι εμπνευστές της) κυρίως σε εκείνους ειδικά το πάχος των οποίων οφείλεται στους υδατάνθρακες. Σε αυτούς, ισχυρίζονται οι Χέλερ, η μεγάλη και συχνή κατανάλωση υδατανθράκων έχει «σπάσει» το φυσικό κύκλο ινσουλίνης-γλυκόζης. Ενώ δηλαδή κανονικά στους περισσότε-



ρους ανθρώπους τα επίπεδα της ινσουλίνης στο αίμα κάποια στιγμή πέφτουν, σε όσους είναι «εθισμένοι» στους υδατάνθρακες η ινσουλίνη παραμένει συνεχώς σε υψηλά επίπεδα, και αυτό τούς προκαλεί αδιάκοπα ένα αίσθημα πείνας. Η δίαιτα εφαρμόζεται κατά στάδια ανάλογα με το πόσα κιλά χάσατε την προηγούμενη εβδομάδα και πόσα θέλετε να χάσετε την επομένη.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

Το μίνιμουμ είναι δύο έως τρεις εβδομάδες.

ΤΙ ΥΠΟΣΧΕΤΑΙ;

Χάνετε 3 κιλά την εβδομάδα, εφόσον όμως το «γεύμα ανταμοιβής» είναι πάντα πλήρες (πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λίπη), και όχι απλώς εκτονωτικό. Αν δηλαδή τρώτε στην «ανταμοιβή» σας όσα πρέπει και όχι όσα θέλετε, τότε όντως αδυνατίζετε. Αν αντίθετα στο «γεύμα ανταμοιβής» τρώτε πολλά γλυκά, τότε σίγουρα δεν θα χάσετε κιλά.

ΘΑ ΞΑΝΑΠΑΡΩ ΕΥΚΟΛΑ ΚΙΛΑ;

Μάλλον ναι, εκτός και αν αγαπάτε τα κρεατικά και συγχρόνως δεν σας αρέσουν τα τρόφιμα με υδατάνθρακες, οπότε μπορείτε να την ακολουθήσετε για μεγάλο χρονικό διάστημα. Η δίαιτα αυτή μπορεί να αποδίδει διαρκώς αν την παρατηρείτε, αλλά τότε τίθεται το ζήτημα πόσο υγιεινή μπορεί να είναι μια δίαιτα με τόσο λίγους υδατάνθρακες. Θα πρέπει δηλαδή να ζητήσετε τη γνώμη ενός ειδικού και αν έχετε κάποιο πρόβλημα υγείας, τότε ρωτήστε γιατρό.

ΟΙ ΟΔΗΓΙΕΣ ΤΗΣ

Υπάρχει ένα 15νθήμερο εισαγωγικό πρόγραμμα και μετά ακολουθούν τα προγράμματα Α, Β, Γ και Δ, ανάλογα με το αν θέλετε να κάνετε συντήρηση ή θέλετε να χάσετε και άλλα κιλά.

Στη διάρκεια των δύο εβδομάδων που διαρκεί η εισαγωγή στη δίαιτα τρώτε ένα «κανονικό πρωινό», ένα «κανονικό μεσημεριανό» και ένα βραδινό «ανταμοιβής» ή «επιβράβευσης». Πρέπει απαραίτητως να ζυγίζετε κάθε μέρα, γιατί, ανάλογα με το πόσα κιλά χάσατε ή δεν χάσατε στη διάρκεια της δεύτερης εβδομάδας του εισαγωγικού προγράμματος, θα επιλέξετε το πρόγραμμα με το οποίο θα συνεχίσετε (βλ. σελ. 71).

- Το πρόγραμμα αυτής της δίαιτας μπορείτε να το καταρτίσετε και μόνοι σας, επιλέγοντας μέτριες μερίδες.

- Σε κάθε κανονικό γεύμα μπορείτε να φάτε κρέας ή ψάρι και μία σαλάτα. Το κρέας και το ψάρι πρέπει να είναι από 75 μέχρι 120 γραμμάρια. Μπορεί να είναι σολομός, σαρδέλες, ξιφίας, μπακαλιάρος, πέρκα, τόνος, αστακός, μοσχάρι, χοιρινό, κοτόπουλο, γαλοπούλα, αρνί, σαλάμι, λουκάνικο, μπέικον.

- Δεν περιλαμβάνει καθόλου ψωμί, μακαρόνια, ρύζι ή πατάτες, εκτός κι αν εσείς τα περιλάβετε στο «γεύμα ανταμοιβής».

- Τρόφιμα με πολλούς υδατάνθρακες και αλκοόλ επιτρέπονται μόνο στα «γεύματα ανταμοιβής».

- Δεν επιτρέπονται τα σνακ (εκτός και αν ακολουθείτε το Πρόγραμμα Α, το οποίο τα επιτρέπει) και δεν πρέπει να τρώτε τίποτε στο ενδιάμεσο των γευμάτων.

ΠΩΣ ΘΑ ΣΧΕΔΙΑΣΕΤΕ ΕΝΑ ΚΑΝΟΝΙΚΟ ΓΕΥΜΑ

- Δέχεται να υπάρχουν μέχρι δύο κουταλιές λιπαρά από λάδι, βούτυρο ή ντρέϊνγκ (το «γεύμα ανταμοιβής» εξαιρείται). Αυτό σημαίνει ότι μπορείτε να χρησιμοποιήσετε δύο κουταλιές λάδι στη σαλάτα ή δύο κουταλιές βούτυρο στο μαγείρεμα ή δύο κουταλιές μαγιονέζα στο ντρέϊνγκ (δηλαδή όχι όλα μαζί).

- Συνιστά να τρώτε μία κανονική σαλάτα σε κάθε γεύμα (ένα πιάτο) με λαχανικά βραστά, ωμά ή σοτέ και προτείνει σπαράγγια, λάχανο, κουνουπίδι, σέλερι, αγγούρια, μαρούλι, μανιτάρια, κρεμμύδια, μαϊντανό, πιπεριές, χόρτα, ραδίκια, σπανάκι, ντομάτες και γογγύλια. Στα «μη αποδεκτά» τρόφιμα από τα λαχανικά τοποθετεί το μπρόκολο και το καρότο.

- Από τις άλλες κατηγορίες τροφίμων «μη αποδεκτά» θεωρούνται τα όσπρια και οι πατάτες. Τις τελευταίες μπορείτε να τις τρώτε στο «γεύμα ανταμοιβής».

- Δεν δέχεται να τρώτε φρούτα ή να πίνετε χυμούς, παρά μόνο την ώρα του «γεύματος ανταμοιβής».

- Επίσης, αν δεν φροντίσετε να περιλάβετε στα «γεύματα ανταμοιβής» φρούτα, γάλα και χυμούς, θα σας λείψουν βασικές βιταμίνες και ιχνοστοιχεία, οπότε ίσως χρειαστείτε κάποια συμπληρώματα για το ασβέστιο, τα ιχνοστοιχεία και τις βιταμίνες.

- Το «γεύμα ανταμοιβής» μπορείτε να το τρώτε όποια ώρα της ημέρας θέλετε, ανεξάρτητα από το αν εμείς το χαρακτηρίζουμε «βραδινό», επειδή αυτή η ώρα εξυπηρετεί τους περισσότε-

ρους, αλλά και τους σκοπούς του γεύματος αυτού. Ποιοι είναι αυτοί οι σκοποί, εκτός από την εκτόνωσή σας; Είναι ουσιαστικά να εντάξετε την εκτόνωσή σας σε ένα υγιεινό πρόγραμμα. Το «γεύμα επιβράβευσης» μπορεί να περιλαμβάνει ό,τι θέλετε και σε όποια ποσότητα το θέλετε. Όμως, δεν πρέπει να το καταναλώνετε κάποια στιγμή που σας πιάνει η λαιμαργία να φάτε ένα γλυκό ή ένα παγωτό. Το γλύκισμα πρέπει να αποτελεί τμήμα ενός πλήρους γεύματος και να εντάσσεται σε ένα συγκεκριμένο «ωράριο» - να το τρώτε όποια ώρα επιλέγετε, αλλά σταθερά την ίδια καθημερινά. Οι Χέλερ λένε δηλαδή «κάντε το κέφι σας», αλλά φροντίστε το γεύμα να είναι οπωσδήποτε ισορροπημένο, καλοσχεδιασμένο και προγραμματισμένο, έτσι ώστε να το γλεντήσετε, αλλά και να το κάνετε να λειτουργήσει και ως δίαιτα. Αν μόλις σας έρθει η επιθυμία για γλυκό το φάτε αμέσως, θα μείνετε μετά πεινασμένοι και στερημένοι. Αν -αντίθετα- πάρετε την απόφαση ότι θα εντάξετε το αγαπημένο σας γλυκό ή τα αγαπημένα σας μακαρόνια σε ένα πλήρες γεύμα, θα φάτε αυτό που λαχταράτε χωρίς να νιώθετε στέρηση, και επιπλέον θα χάνετε κιλά. Ένα γεύμα είναι πλήρες όταν έχει φρούτο και λαχανικά (ίνες, υδατάνθρακες και βιταμίνες), κρέας (πρωτεΐνες, αμινοξέα, σίδηρο) και γάλα ή τυρί (ασβέστιο). Μπορεί επίσης να περιλαμβάνει παγωτό για την ικανοποίησή σας και ποτό (πάλι για την ικανοποίησή σας).



Η ΓΝΩΜΗ ΤΟΥ ΕΙΔΙΚΟΥ

Ο κλινικός διαιτολόγος-διατροφολόγος κ. Αναστάσιος Παπαλαζάρου στον οποίο απευθύνθηκε το Vita για τη συγγραφή του βιβλίου “Οι 17 δημοφιλέστερες Δίαιτες” είπε ότι η δίαιτα αυτή ουσιαστικά αφήνει στον «πατριωτισμό» όσων την ακολουθήσουν την τήρηση των βασικών ισορροπιών -ουσιαστικά το πρόβλημα της σωστής αναλογίας των φρούτων, των λαχανικών, του γάλακτος και των υδατανθράκων εν γένει. Αν λοιπόν όποιος κάνει τη δίαιτα δεν τα περιλάβει όλα αυτά στο «γεύμα ανταμοιβής» -και είναι μάλλον φυσικό να μην τα περιλάβει-, τότε η δίαιτα θα γίνει ιδιαίτερα ανθυγιεινή. Γενικά, αυτή η δίαιτα δεν συστήνεται σε υπέρβαρους, κυρίως επειδή εντέλει δεν χάνουν κιλά (τρώνε δηλαδή πολύ στο «γεύμα ανταμοιβής»).

ΕΙΝΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΗ;

Όχι ιδιαίτερα, γιατί ειδικά στο πρωινό πρέπει να βρίσκετε τρόπους να τρώτε κάτι που να είναι αποδεκτό. Επίσης, αν δεν σας αρέσουν τα αυγά, θα πρέπει να αγοράσετε το βιβλίο του Χέλερ για να βρείτε συνταγές για αποδεκτά ψωμιά - τα οποία θα πρέπει να φτιάξετε μόνοι σας. Αν όμως παρακάμψετε το ζήτημα του πρωινού, είναι πολύ βολική δίαιτα.

ΕΙΝΑΙ ΝΟΣΤΙΜΗ;

Αρκετά. Εξάλλου στο «γεύμα ανταμοιβής» εντάσσετε και τις γεύσεις που προτιμάτε.

ΕΙΝΑΙ ΣΤΕΡΗΤΙΚΗ;

Όχι, επειδή κάθε μέρα προβλέπει ένα «γεύμα εκτόνωσης», στη διάρκεια του οποίου τρώτε, ό,τι

θέλετε και όσο θέλετε. Στα άλλα δύο γεύματα, όμως, είναι πολύ «σφιχτά».

ΝΑ ΤΗ ΔΟΚΙΜΑΣΩ;

Για τους υγιείς δεν υπάρχει κανένας κίνδυνος από μία πενήθημερη δοκιμή του προγράμματος εισαγωγής. Αν όμως σκοπεύετε να ακολουθήσετε τη δίαιτα για μεγάλο διάστημα, συμβουλευτείτε απαραίτητα γιατρό. Αν έχετε κάποια χρόνια πάθηση, πρέπει οπωσδήποτε να ρωτήσετε γιατρό ακόμα και για ολιγοήμερη εφαρμογή της διαίτας.

ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΤΗΝ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΩ;

Οι ίδιοι οι εμπνευστές της λένε «όχι». Υποστηρίζουν μάλιστα ότι πρέπει να μείνετε πολύ πιστοί στο πρόγραμμά τους, επειδή, λόγω της ύπαρξης του «γεύματος ανταμοιβής», είναι ήδη πολύ ελαστικό.

ΤΑ ΥΠΕΡ

- 1 Προβλέπει μια καθημερινή «ανταμοιβή» για εκτόνωση.
- 2 Χάνετε κιλά (αν δεν «ξεφύγετε» τελείως στο «γεύμα ανταμοιβής»).

ΤΑ ΚΑΤΑ

- 1 Είναι δύσκολο να ετοιμάζετε το δικό σας ψωμί ή να πάρετε την απόφαση ότι θα τρώτε ψωμί μόνο μία φορά την ημέρα (επιτρέπει δηλαδή στο πρωινό μόνον ειδικούς τύπους ψωμιού, διαφορετικά σάς αφήνει να τρώτε συνηθισμένο ψωμί μόνο στο «γεύμα ανταμοιβής»).

2 Αφήνει περιθώρια, αν υπερβάλλετε στο «γεύμα ανταμοιβής», να φάτε πολλά κορεσμένα λιπαρά. Γι' αυτό και οι ίδιοι οι εμπνευστές λένε να μην την εφαρμόσετε χωρίς να συμβουλευτείτε γιατρό.

ΠΟΥ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΜΑΘΩ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ;

Στο βιβλίο των Heller «The Carbohydrate Addict's Diet», Ebury Press, Random, London, 2000.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ 1 ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ ΑΠΟ ΤΟ 15ΝΘΗΜΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΙΣΑΓΩΓΗΣ

Το διαιτολόγιο, με εξαίρεση το «γεύμα ανταμοιβής», παρέχει μόλις 250-350 θερμίδες.

1

ΠΡΩΙΝΟ

• 2 αυγά βραστά • Καπουτσίνο (με υποκατάστατο ζάχαρης, light κρέμα), τσάι, καφές ή σόδα διαίτης

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

- 120 γρ. ψάρι ψητό (με λεμόνι και μυρωδικά)
 - Σπανάκι με λίγη μαργαρίνη χαμηλής χοληστερίνης ή κουνουπίδι στον ατμό
 - Καφές, τσάι ή αναψυκτικό διαίτης

ΒΡΑΔΙΝΟ

• Ό,τι θέλετε («γεύμα ανταμοιβής»)

2

ΠΡΩΙΝΟ

• Ψωμί σόγιας λίγων υδατανθράκων (λιγότερα από 4 γρ. υδατανθράκων ανά μερίδα)

• Καπουτσίνο (με υποκατάστατο ζάχαρης, light κρέμα), τσάι ή σόδα διαίτης

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

- 120 γρ. κοτόπουλο χωρίς πέτσα, ψημένο στο φούρνο με μπαχαρικά
 - Σαλάτα (μαρούλι, αγγούρι, σέλερι, μανιτάρια, ραδίκια, ντομάτα, κρεμμύδι και light ντρέσινγκ)

ΒΡΑΔΙΝΟ

• Ό,τι θέλετε («γεύμα ανταμοιβής»)

3

ΠΡΩΙΝΟ

- Ομελέτα (2 αυγά, κρεμμύδι, 30 γρ. τυρί τσένταρ)
 - Τσάι ή καφές

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

- Σαλάτα τόνου (120 γρ. τόνος σε νερό)
- Σαλάτα (σαν της 2ης μέρας με λίγο λαδόξιδο)
- Παγωμένο τσάι, καφές ή αναψυκτικό διαίτης

ΒΡΑΔΙΝΟ

• Ό,τι θέλετε («γεύμα ανταμοιβής»)

4

ΠΡΩΙΝΟ

- 30 γρ. τυρί κότατζ με αγγούρι
- Καφές, τσάι ή ποτό διαίτης

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

- Κοτοσαλάτα (120 γρ. κοτόπουλο, υποκατάστατο μαγιονέζας, μαρούλι, κρεμμύδι, 4 ελιές)
 - Σαλάτα με σέλερι
 - Καφές, τσάι ή αναψυκτικό διαίτης

ΒΡΑΔΙΝΟ

• Ό,τι θέλετε («γεύμα ανταμοιβής»)

ΠΡΩΙΝΟ

- Ομελέτα (2 αυγά)
- Τσάι ή καφές

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

- Κοτοσαλάτα ή σαλάτα με γαλοπούλα (120 γρ. πουλερικό, μαρούλι, τυρί κότατζ, 4 ελιές, ντρέσινγκ light ή λαδόξιδο)
- Καφές, τσάι ή αναψυκτικό διαίτης

ΒΡΑΔΙΝΟ

- Ό,τι θέλετε («γεύμα ανταμοιβής»)

ΠΡΩΙΝΟ

- 1 λουκάνικο από άπαχο χοιρινό
- Σαλάτα μαρούλι
- Τσάι ή καφές

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

- Γαλοπούλα (120 γρ.)
- Σαλάτα (αγγούρι, βραστά ραδίκια και 4 ελιές)
- Παγωμένο τσάι ή αναψυκτικό διαίτης

ΒΡΑΔΙΝΟ

- Ό,τι θέλετε («γεύμα ανταμοιβής»)

ΠΡΩΙΝΟ

- Ομελέτα (2 αυγά, 1/2 ντομάτα, 1/2 πιπεριά)
- Τσάι ή καφές

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

- 120 γρ. ψάρι ψητό • Σαλάτα λαχανικών
- Καφές, τσάι ή αναψυκτικό διαίτης

ΒΡΑΔΙΝΟ

- Ό,τι θέλετε («γεύμα ανταμοιβής»)

Τα κανονικά γεύματα που βλέπετε στην εβδομάδα αυτή μπορούν να ισχύουν για όλες τις εβδομάδες, όλων των προγραμμάτων, αλλά με τις αλλαγές που θέτει κάθε πρόγραμμα (π.χ., συν μία σαλάτα ή μείον ένα κανονικό γεύμα).

ΠΩΣ ΘΑ ΣΥΝΕΧΙΣΕΤΕ ΤΗ ΔΙΑΙΤΑ

Όταν έχετε εφαρμόσει επί ένα 15νθήμερο το «εισαγωγικό πρόγραμμα», στη συνέχεια έχετε να διαλέξετε ανάμεσα στα εξής:

1 Αν έχετε χάσει πάνω από 1 κιλό την τελευταία εβδομάδα του 15νθήμερου και θέλετε να συνεχίσετε να χάνετε βάρος, επιλέγετε το Πρόγραμμα Α. Αν έχετε χάσει τα κιλά που είχατε βάλει ως στόχο και θέλετε να κάνετε συντήρηση, κρατάτε πάλι το Α, αλλά αυξάνετε λίγο τις μερίδες των γευμάτων.

2 Αν στο ίδιο διάστημα έχετε χάσει λιγότερο από 1 κιλό και θέλετε να συνεχίσετε να χάνετε, επιλέγετε το Πρόγραμμα Β.

3 Αν δεν χάσατε καθόλου βάρος τη δεύτερη εβδομάδα, και θέλετε να χάσετε, συνεχίζετε με το Πρόγραμμα Γ. Αν δεν χάσατε βάρος τη δεύτερη εβδομάδα, αλλά θέλετε να συντηρηθείτε στα κιλά που χάσατε συνολικά αυτές τις 15 μέρες, συνεχίζετε με το Πρόγραμμα Β.

4 Αν πήρατε κιλά τη δεύτερη εβδομάδα και θέλετε να τα χάσετε, ακολουθείτε για μία εβδομάδα το Πρόγραμμα Δ.

5 Αν θέλετε να συντηρηθείτε στα κιλά που χάσατε συνολικά, ανεξάρτητα από το αν τις τελευταίες μέρες βάλατε «κάτι», τότε ακολουθείτε το Πρόγραμμα Γ.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ Α

Ίδιο με το Εισαγωγικό, αλλά προσθέτετε ένα σνακ.

Κρατάει μία εβδομάδα.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ Β

Ίδιο με το Εισαγωγικό.

Κρατάει μία εβδομάδα.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ Γ

Ίδιο με το Εισαγωγικό, αλλά προσθέτετε και μία σαλάτα.

Κρατάει μία εβδομάδα.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ Δ

Τρώτε ή ένα κανονικό πρωινό και ένα βραδινό «επιβράβευσης» ή ένα κανονικό μεσημεριανό και ένα βραδινό «επιβράβευσης».

Κρατάει και αυτό μία εβδομάδα.

Στο Πρόγραμμα Δ, το οποίο είναι πιο δραστικό, οι Χέλερ συνιστούν στο «γεύμα επιβράβευσης» (όποιο και αν είναι αυτό) να περιλαμβάνετε οπωσδήποτε μία μεγάλη σαλάτα με ό,τι ντρέ-σινγκ θέλετε. Τονίζουν ότι, αν χάνετε πάνω από 1 κιλό την εβδομάδα, πρέπει να σταματήσετε και να ξαναγυρίσετε στο Πρόγραμμα Β ή Γ.

Αν, τελειώνοντας το 15νθήμερο του Εισαγωγικού προγράμματος και τη μία εβδομάδα στο Α, θέλετε να χάσετε κι άλλο βάρος, πηγαίνετε στο πρόγραμμα Γ, δηλαδή βγάζετε το σνακ και τρώτε στη θέση του μία σαλάτα. Αν δεν χάνετε βάρος, πηγαίνετε στο Δ.

Πείνα.....	8	Κόστος.....	5
Υγεία.....	3	Αποτέλεσμα.....	3
Ευκολία.....	6	Συντήρηση.....	2