

8

Η ΔΙΑΙΤΑ FIT FOR LIFE

Πρόκειται για μια «συνδυαστική» ή «διαχωριστική» δίαιτα που μοιάζει με τη δίαιτα του δρ. Χέι και τη δίαιτα του Μπέρνερλι Χιλς, επειδή διαχωρίζει τα τρόφιμα και παράλληλα δίνει βαρύτητα στα φρούτα και τα λαχανικά.

ΤΟ ΣΚΕΠΤΙΚΟ ΤΗΣ

Είναι μια δίαιτα που στηρίζεται στο διαχωρισμό των τροφίμων σε ομάδες «συμβατές» και «ασύμβατες», όπως η συνδυαστική δίαιτα του Χέι, αλλά περιορίζει ακόμα πιο κάθετα τις πρωτεΐνες, τα λίπη και το γάλα.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

Προτείνεται για ένα μήνα, αλλά ουσιαστικά είναι απροσδιόριστης διάρκειας, γιατί οι εμπνευστές της εισηγούνται ότι με μερικές τροποποιήσεις μπορείτε να την καθιερώσετε ως μόνιμο τρόπο διατροφής.

ΤΙ ΥΠΟΣΧΕΤΑΙ;

Χάνετε 3-5 κιλά την πρώτη εβδομάδα.

ΘΑ ΞΑΝΑΠΑΡΩ ΕΥΚΟΛΑ ΚΙΛΑ;

Ναι, γιατί εξαντλεί τον οργανισμό και μετά, αντιδρώντας στη στέρση, υπάρχει πιθανότητα να αρχίσετε να τρώτε με μεγάλη όρεξη.

ΟΙ ΟΔΗΓΙΕΣ ΤΗΣ

Χωρίζει τη μέρα σε τρεις ζώνες. Η διατροφή κατά ζώνες στηρίζεται στο σκεπτικό των εμπνευστών της δίαιτας ότι ο οργανισμός πρέπει να έχει την ευκαιρία να αφομοιώνει τέλεια τις τροφές. Γι' αυτό το πρωί πρέπει να «καθαρίζει» με τρόφιμα όπως τα φρούτα - χωνεύονται μέσα σε 20 λεπτά και δεν αφήνουν «εκκρεμότητες» στο στομάχι. Το βράδυ και πάλι δεν πρέπει να τον επιβαρύνουμε, ώστε να αφομοιωθούν τα πάντα σωστά και το πρωί να

μπορούμε να προχωρήσουμε στην πλήρη «αποτοξίνωση». Η πρώτη είναι η «ζώνη αποτοξίνωσης» και κρατάει από τα χαράματα μέχρι το μεσημέρι (τρώτε μόνο φρούτα ή χυμούς). Η δεύτερη ζώνη κρατάει από το μεσημέρι μέχρι τις 8 το βράδυ και είναι η «ζώνη διατροφής». Η τρίτη ζώνη, από τις 8 το βράδυ μέχρι να κοιμηθείτε, είναι η «ζώνη αφομοίωσης» - καλύτερα να μην τρώτε τίποτα. Στην κούρα των 30 ημερών η δίαιτα Φιτ φορ Λάιφ έχει μία μέρα που είναι αμιγώς φρουτοφαγική και μία μέρα στη διάρκεια της οποίας πίνετε μόνο χυμούς. Από ψωμί επιτρέπει μόνον το ολικής αλέσεως. Όταν πίνετε



γάλα, πρέπει να το πίνετε μόνο του, και όχι συγχά. Για ασβέστιο, σύμφωνα με τους εμπνευστές της, μπορείτε να στηρίζετε στους ξηρούς καρπούς. Πρωτεΐνες εισάγει σε μικρή ποσότητα κάθε 5-6 μέρες. Απαγορεύει επίσης τα κορεσμένα λιπαρά (ζωικά λίπη), τα φρούτα μετά το φαγητό, τα κίτρινα τυριά, τον καφέ, τις σόδες και το ξίδι.

Η ΓΝΩΜΗ ΤΟΥ ΕΙΔΙΚΟΥ

Δεν υπάρχει ούτε μία έρευνα, λέει ο παθολόγος-διαβητολόγος κ. Ευθύμιος Καπάνταης, που να δείχνει ότι οι πρωτεΐνες σε λογική ποσότητα «δηλητηριάζουν» τον οργανισμό, αφού ακόμα και οι εμπνευστές της δίαιτας αναγνωρίζουν ότι το ανθρώπινο σώμα χρειάζεται για καθαρά λειτουργικούς λόγους τουλάχιστον ένα μίνιμουμ πρωτεϊνών. Από τη δίαιτα αυτή λείπουν

σε μεγάλο βαθμό οι πρωτεΐνες καθώς και το ασβέστιο των γαλακτοκομικών, τα οποία είναι απολύτως απαραίτητα. Είναι δίαιτα εξαιρετικά στερητική και προκαλεί σοβαρές ελλείψεις στον οργανισμό.

ΕΙΝΑΙ ΣΤΕΡΗΤΙΚΗ;

Ναι, γιατί είναι πολύ υποθερμιδική και αποκλείει ολόκληρες κατηγορίες τροφίμων.

ΕΙΝΑΙ ΝΟΣΤΙΜΗ;

Μόνον αν σας αρέσουν ιδιαίτερα τα φρούτα και τα λαχανικά. Ακόμα και σε αυτή την περίπτωση όμως είναι μονότονη και γρήγορα θα σας κουράσει.

ΕΙΝΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΗ;

Ναι, γιατί δεν χρειάζεται να υπολογίζετε θερμίδες και ποσότητες και μπορείτε να την ακολουθήσετε ακόμα κι αν τρώτε συχνά έξω.

ΝΑ ΤΗ ΔΟΚΙΜΑΣΩ;

Αν έχετε οποιοδήποτε πρόβλημα υγείας, όχι χωρίς να συμβουλευθείτε γιατρό. Αν είστε απόλυτα υγιείς, δοκιμάστε για λίγες μέρες αλλά θα νιώσετε ίσως ζαλάδες

ΤΑ ΥΠΕΡ

1 Τρώτε αρκετή ποσότητα φρούτων και λαχανικών και αποτοξινώνεται ο οργανισμός σας.

3 Είναι εύκολο να την εφαρμόσετε γιατί δεν χρειάζεται υπολογισμούς.

ΤΑ ΚΑΤΑ

- 1** Είναι κουραστική, εξαντλητική και νιώθετε έντονα το αίσθημα της πείνας.
- 2** Νιώθετε να σας λείπει ως γεύση το κρέας και το ψωμί.
- 3** Από τον οργανισμό σας λείπουν πρωτεΐνες και ασβέστιο.

ΠΟΥ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΜΑΘΩ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ;

Στο βιβλίο «Fit for Life», των Harvey και Marilyn Diamond, 1987, στο διαδύκτιο και αλλού.

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ

1

ΠΡΩΙΝΟ

- Χυμοί φρούτων ή φρούτα (αν πεινάτε, μπορείτε να φάτε 1 μπανάνα)

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

- Σαλάτα λαχανικών (ντομάτα και αγγούρι οπωσδήποτε, αλλά και όποιο άλλο λαχανικό σάς αρέσει)

ΒΡΑΔΙΝΟ

- Κοκτέιλ χυμών από λαχανικά (8 καρότα, 1 σέλερι, 1 πιπεριά και μαϊντανό στον αποχυμωτή)

2

ΠΡΩΙΝΟ

- Φρουτοσαλάτα (ας είναι και 2 πιάτα)

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

- 1 σάντουιτς με ψωμί ολικής αλέσεως και μέσα μαρούλι, λάχανο ή όποιο λαχανικό προτιμάτε

ΒΡΑΔΙΝΟ

- 2 πατάτες στο φούρνο

3

ΠΡΩΙΝΟ

- Χυμοί φρούτων ή φρούτα (2 μήλα και 1 πορτοκάλι)

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

- Σάντουιτς ψημένο (για να κωνεύεται ευκολότερα) με ψωμί ολικής αλέσεως και μέσα λαχανικά της αρεσκείας σας, όπως ντομάτα, αγγούρι, καρότο

ΒΡΑΔΙΝΟ

- Χορτόσουπα με λίγα χόρτα (να μην είναι δηλαδή βραστή σαλάτα χόρτων, αλλά ζωμός με λίγα χόρτα)

4

ΠΡΩΙΝΟ

- Φρούτα ή χυμός (π.χ., 2 ροδάκινα και 1 μήλο)

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

- 2 πατάτες στο φούρνο

ΒΡΑΔΙΝΟ

- Σαλάτα λαχανικών (ντομάτα, αγγούρι, καρότο και μαρούλι - ας είναι και μεγαλύτερη από ατομική μερίδα)

ΠΡΩΙΝΟ

- Φρούτα ή χυμός (2 φέτες καρπούζι και 1 φέτα πεπόνι)

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

- Σούπα με κουνουπίδι

ΒΡΑΔΙΝΟ

- 2 πατάτες στο φούρνο

ΠΡΩΙΝΟ

- Φρούτα ή χυμός (2 μήλα και 1 πορτοκάλι)

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Πρασόσουπα

ΒΡΑΔΙΝΟ

- Σαλάτα (ντομάτα, αγγούρι, καρότο και μαρούλι)

ΠΡΩΙΝΟ

- Φρούτα ή χυμός (3-4 μανταρίνια)

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

- 100 γρ. ψητό κοτόπουλο*
- Σαλάτα (κουνουπίδι, σέλερι και κρεμμύδια)

ΒΡΑΔΙΝΟ

- Σαλάτα με όποια λαχανικά προτιμάτε

*Σύμφωνα με τη διαίτα αυτή, καλό είναι να τρώτε κρέας κάθε 5-6 μέρες, και να το συνοδεύετε μόνο με λαχανικά.

Πείνα	3	Κόστος.....	6
Υγεία	3	Αποτέλεσμα	8
Ευκολία	6	Συντήρηση	1

5

6

7