



**SIKLÓSNÉ  
DR. RÉVÉSZ EDIT**  
soaring manager

**Itt a tavasz, jön a nyár, mindenki szeretne egy kicsit szebb és csinosabb lenni! Ahhoz szeretnék hozzájárulni, hogy a diétás program ne egy újabb sikertelen próbálkozás legyen, hanem egy egészséges, tartós és sikeres, életmódváltással egybekötött élménnyé váljon!**

**M**int minden diéta esetében, itt is felmerül három alapkérdés:

- **Biztonságos-e?**
- **Egészséges-e?**
- **Nem fogok visszahízni?**

A tartós és egészséges testsúlycsökkenést nem lehet „kúraszerű” diétával elérni. Ahhoz, hogy maradandó eredményt érjünk el, valódi életmódváltásra van szükségünk, amelynek **alapelemei** a következők:

- 1. diétás, személyre szabott étrend** összeállítása
- 2. elemi táplálékkiegészítők** fogyasztása
- 3. testmozgás** beiktatása, annak növelése

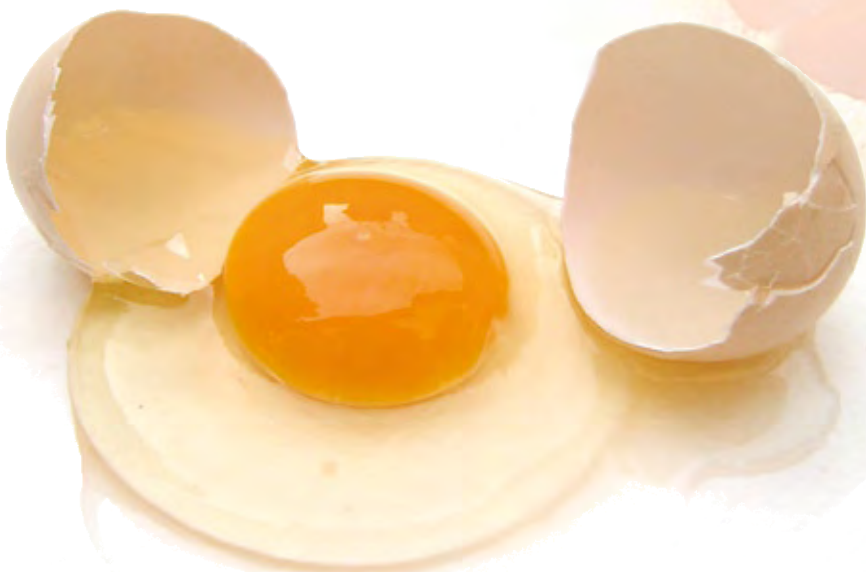
Nézzük végig ezeket a pontokat egyenként!

### **1. diétás, személyre szabott étrend**

A megfelelő minőségű tápanyagok biztosítják szervezetünknek az energiát, nélkülözhetetlenek az életfunkciók fenntartásához, védekezőrendszerünk hatékony működéséhez.

Naponta kell fogyasztanunk zsírokat, fehérjéket, szénhidrátokat, vitaminokat, ásványi anyagokat, nyomelemeket, de nem mindegy, hogy ezeket milyen arányban, milyen minőségben, és milyen táplálékok formájában fogyasztjuk. Fontos azon tápanyagok mindennapi bevitele, amelyek nem vagy csak rövid ideig tudnak raktározódni. Ilyenek a fehérjék, a víz, a vízben oldódó vitaminok.

A **zsírok** fontos élettani funkciókat látnak el szervezetünkben. Energiaforrást jelentenek a glükóz előállításához, a sejtthártya és az idegek építőkövei. Bőrt olajoznak, védnek a kiszáradástól, körülveszik, párnázzák szerveinket, védnek a lehűléstől. A zsíroldékony vitaminok szállítói, de az epesavak, hormonok képződéséhez is nélkülözhetetlenek. Ne féljünk a zsíroktól! Inkább arra összpontosítsunk, hogy a telített zsírok helyett az igen egészséges telítetlen **omega-3 és omega-9** típusú zsírokat fogyasszuk! Ezeket a szervezetünk nem tudja előállítani, éppúgy szükséges a bevitelük, mint a vitaminoké. Hiányukban növekedési problémák, koncentrációs, tanulási zavarok, idegműködési és bőrproblémák



# SINÁLJUK!

alakulhatnak ki. Kerüljük viszont a „rossz zsírok” (telített és transzzsírok) gyorsan felszívódó szénhidráttal való együtt fogyasztását, az igazi veszélyt ez jelenti!

A **fehérjék** szervezetünk építőkövei. Az immunrendszer, a haj, az ideg, az izom, minden aminosavakból épül fel, de a hormonokat, enzimeket, közvetítő és vívíanyagokat is ebből építi szervezetünk. A 22 aminosavból 8 esszenciális, ezeket a szervezet nem képes előállítani, ezért a bevitt táplálékokkal kell fedezni. A táplálékfehérjét először építőköveire bontja a szervezetünk, majd saját testfehérjévé építi. Az ehhez szükséges energiát a zsírégetésből fedezi.

Sok diéta jár fehérjehiánnyal, és ilyenkor a saját ideg- és izomfehérjéket kezdi el leépíteni a szervezet. Hullik a haj, törik a köröm, az ingerlékenység fokozódik, idegműködési zavarok keletkezhetnek. Míg 100 g állati fehérjéből 70 g testfehérjét, 100 g növényi fehérjéből 30 g testfehérjét tud szervezetünk előállítani, ezért az olyan fehérjekoncentrátumok a legelőnyösebbek, amelyek mind állati (tej- és savófehérje), mind növényi fehérjét (pl. szóját) tartalmaznak, emelve ezzel a biológiai értéket, optimalizálva a minőséget.

A **szénhidrátok** szintén nagyon fontosak, de nem a gyorsan felszívódó egyszerű cukrokat ajánljuk, hanem a zöldségekben, gyümölcsökben és hántolatlan magvakban található „jó cukrokat”. Ezek nem ártanak a vesének, májnak, csontoknak, hasznosak a bélrendszernek, nem terhelik a gyomrot. Javítják a koleszterin- és vérszirsztintet, normalizálják az anyagcserét, és mivel a lassú szénhidrát-felszívódás stabilizálja

a vércukor szintet, csökkentik az éhségérzetet is! A gyorsan felszívódó szénhidrátok hirtelen vércukorszint-emelkedést okoznak, ez pedig sok inzulin termelésére kényszeríti a hasnyálmirigyet. A sejtek egy idő után sajnos inzulinra érzéketlenné válnak, és a vércukorszint ingadozása miatt az éhségérzet fokozódik, ami főleg kalóriabevitelhez vezet.

A szénhidrátok nem megfelelő hasznosulása a szervezetben komoly anyagcserezavart, később akár cukorbetegséget is okozhat, ezért érdemes rá figyelni. Gyakran a megvastagodó derék jelzi, hogy a szervezet nem megfelelően hasznosítja a cukrot!

## 2. Elemi táplálékkiegészítők

Nagyon fontosnak tartom a **megfelelő mennyiségű és minőségű folyadék** fogyasztását a mindennapokban is, de a diéta idején ez különösen nagy figyelmet érdemel! Zsírégetés és méregtelenítés ugyanis nincs folyadék nélkül! Ajánlom a gyógyteákat és a csökkentett nátriumtartalmú ásványvizet, amelyből akár 3-4 litert ihatunk. A minimális folyadékbevitel diéta alatt 2,5-3 l!

A **C-vitamin** nagy mennyiségű bevétele rendkívül fontos! Kiváló zsírégető, szabadgyök-kötő, immunerősítő. Feszíti a bőrt, szilárdítja, erősíti a kötőszövetet.

A **kalcium** jó zsírégető, aktiválja az emésztőenzimeket. A **magnézium**



igen hatásos karcsúsító. Szerepe van a megfelelő ideg- és izomműködés fenntartásában, kiegyensúlyozásában, részt vesz a sejtek jó oxigénellátásának biztosításában és ezáltal a zsírégetésben. A **jód** anyagcserét normalizáló hatása igen fontos, hiányában lassulnak az élettani funkciók.

Különösen nagy figyelmet érdemel a króm elsősorban **króm-pikolinát** formájában történő bevétele. Ez a létfontosságú nyomelem szerepet játszik a cukorfelhasználásban, a fehérje- és zsíranycserében. Időseknél gátolja a kalciumvesztést a csontokból, fokozza a fehérje beépülését. Az inzulin hatását fokozza, ezért kevesebb inzulin is elég a megfelelő vércukorszint biztosításához, nem égnék ki idő előtt az azt termelő sejtek. Normalizálja a vércukorszintet, ezáltal éhségérzetünket, étvágyunkat csökkenti, és kiváló öregedésgátló is.

A **rostok** megfelelő mennyiségű beviteléről is gondoskodni kell. A bélrendszerbe kerülve vizet köt, megduzzad, telítettségerzetet kelt, étvágycsökkentő. Jól méregtelenít, felszívja a bakteriális eredetű toxinokat, csökkenti a bélyulladás lehetőségét. Gyorsítja az epeürülést, csökkenti a koleszterinsztintet, kiváló ballasztanyag, serkenti a bélműködést. A bélrendszer normál floráját biztosító **probiotikus bélbaktériumok**



tartalmazó kiegészítő nélkülözhetetlen a diéta során. Ezek a bacik helyreállítják a normál bélflórát, immunerősítők, a tápanyagok jó felszívódását segítik. Jó, ha a termék nem igényel hűtést, így mindenhova magunkkal tudjuk vinni, és fontos, hogy a gyomorsav ne károsíthassa a hasznos baktériumokat.

### 3. Testmozgás

A sportolás kiváló zsírégető. Növeli az állóképességet, izomerőt, keringésvajító, stresszoldó, hangulatjavító, depressziót csökkentő hatású. A glükóz sejtszintű felhasználása hatékonyabbá válik, kevesebb inzulinra van szükség. Elvonja a figyelmet a hűtőszekrény tartalmáról...

Az edzéstervet személyre szabottan kell összeállítani, gondosan mérlegelve a súlyt, az ortopédiai kockázatot, az előzetes edzettségi, fizikális állapotot, az esetleges betegségeket, ízületi

### 3–10. napig: fogyást bevezető szak

Reggeli: 1 dl Aloe Gél + Ultra-Lite ital + 2 kapsz. Garcinia  
 Tízórai: 2 tabl. Pollen + 2 tabl. C-vit.  
 Ebéd: Ultra-Lite ital + Pollen 2 tabl. + 2 kapsz. Garcinia  
 Vacsora: 1 dl Aloe Gél + 2 tabl. Fields + 2 kapsz. Garcinia + 600 kcal étrend + az eddigi táplálékkiegészítők és folyadék

problémákat és a lehetőségeket. A lassú, egyenletes mozgás, a séta, túrázás, lépcsőzés, trambulion ugrálás, callanetics, súlyozás mind hatékonyak – a lényeg, hogy a **pulzusszám 130 alatt** legyen, mert ekkor történik zsírégetés!

Mindezek tudatában nézzük meg, mit ajánlunk! Határozzuk meg testtömegindexünket az alábbi képlet segítségével:

Testtömegindex:  
 Testsúly (kg) osztva testmagasság (m)  
 x testmagasság (m)  
 19–25 ideális  
 25–30 enyhe túlsúly  
 31 felett jelentős túlsúly

A testtömegindex kiszámítása után határozzuk meg az elérni kívánt testsúlyt, és végezzünk el a súlymérésen kívül még néhány alapvető mérést, hiszen a mérési eredményeinket vezetve látjuk a fogyás mértékét, nemcsak kg-ban, hanem centiméterekben is.

A mell-, derék-, csípőbőség, a comb- és felkarkörfogat, esetleg a testzsír százalékanak mérése kiválóan tájékoztat majd bennünket. Méréseket végzünk az első két nap után, a kilencedik nap után, és aztán hetenként.

Ha a napi időbeosztása, munkája engedi, nyugodtan kicserélheti az ebédet a vacsival, étrendjét igazítsa az elfoglaltságához, tervezzék meg ezt a tanácsadójaival! A kilencedik nap után mérünk! Megnézzük, mennyit sikerült leadni, és megnézzük, hogy a táblázat adatai alapján milyen az anyagcsere-ellenállása szervezetének, ugyanis a siker érdekében a további étrendet ennek megfelelően kell összeállítanunk.

### 1–2. nap: tisztítás, méregtelenítés

Reggeli: 1 dl Aloe Gél + 2 kapsz. Garcinia  
 Tízórai: 2 db Pollen tabl.  
 Ebéd: 1 dl Aloe Gél + 2 kapsz. Garcinia + 2 db Pollen  
 Vacsora: 1 dl Aloe Gél + 2 kapsz. Garcinia + 2 db Pollen  
 Este: 1 dl Aloe Gél + 2 db Fields of Greens  
**+ 2 l tea és 1 l más folyadék (víz) – fontos!!!**  
 + 2-4 tabl. C-vitamin, Nature Min, Nature's 18 bármikor a nap folyamán



### A nagy anyagcsere-ellenállásnak több oka lehet.

- Évek óta tartó sikertelen „kúrák”, egyoldalú diéta, „jojó-” diéta.
- Magas inzulinszint és inzulinrezisztencia, amelyhez gyakran magas vérzsír szint is társul.
- Gyógyszerek, hormonok szedése (fogamzásgátló, ösztrogének, depresszióellenes szerek, gyulladásgátlók, vízhajtók, béta-blokkolók).
- Pajzsmirigy elégtelen működése.
- Gombák (candida) túlsúlya a szervezetben, a bélrendszerben.

Ha ön nehezen fogy, nagy az anyagcsere-ellenállása, valószínűleg

fenáll az említett okok közül valamelyik, még ha az nem is ismert. Azt ajánlom, folytassa ezt a diétát, de a 600 kcal étrendjén belül a szénhidrátszegény ételeket kell előnyben részesítenie, és fokozatosan emelve a szénhidrátok mennyiségét kikísérletezni azt a szénhidrátmennyiséget, amely mellett még fogy, vagy tartja majd a súlyát! Segítségül szolgál néhány étel, amelyeket lehet fogyasztani,

**SAJTOK:** mozzarella, feta, gyakorlatilag bármi, aminek kicsi a szénhidráttartalma! (10-15 dkg)  
**SALÁTA, ZÖLDSÉG:** fejes, endívia-, keszeg-, galambegysali, metélőhagyma, gomba, retek, uborka, petrezselyem, olívbogyó (8-10 szem), kínai kel, spárga, káposzta, brokkoli, bambuszrügy, karfiol, zeller, póré, karalábé, paradicsom, spenót, sóska, fehér-, sárgarépa!

vezetve a mérési eredményeket útban a kívánt testsúly felé!

A program tüzetes átvizsgálása után rá kell jönnünk, hogy egy **egészséges**, jól tolerálható, tartható és a minőségi tápanyagbevitel miatt **biztonságos** diétát ajánlunk önnek.

A harmadik kérdésre is válaszolnunk kell! Abban az esetben, ha következetesen és kitartóan végigcsinálta ezt a programot, étkezésében helyes új szokásokat alakított ki, megtanulta, hogy mi egészséges, mennyit ehet anélkül, hogy hízna, és 2-3 kg-nál nagyobb súlygyarapodást nem enged meg magának, **megtartja súlyát!** Ha egy kicsit elengedte magát, ismételve meg a kilencnapos programot, és figyeljen az étrendjére, ne akkor kezdje újra a diétát, amikor már 10 kg felesleget szedett össze! Továbbra is mozogjon rendszeresen, így megőrzi súlyát, és egészségét.

Sok sikert kívánok!

ANYAGCSERE-ELLENÁLLÁS			
FÉRFIAK	9 nap alatt leadott súly		
Leadandó súly	Nagy ellenállás	Általános ellenállás	Kicsi ellenállás
10 kg-nál kevesebb	2 kg	3 kg	4 kg
10-25 kg között	3 kg	4,5 kg	6 kg
25 kg-nál több	4 kg	6 kg	8 kg

ANYAGCSERE-ELLENÁLLÁS			
NŐK	9 nap alatt leadott súly		
Leadandó súly	Nagy ellenállás	Általános ellenállás	Kicsi ellenállás
10 kg-nál kevesebb	1-1.5 kg	2 kg	3 kg
10-25 kg között	1.5-2 kg	3 kg	4.5 kg
25 kg-nál több	2-3 kg	4 kg	6 kg

és olyanok, amelyektől egyelőre tartózkodjon.

**AMI FOGYASZTHATÓ!**

**HÚSOK:** gyakorlatilag mindenféle, sertés, marha, birka, vad...

**HAL:** minden, legjobb a hideg vízi tengeri hal, tonhal, lazac, szardínia, hering, lepényhal...

**SZÁRNYASOK:** minden, olívaolajban sütvé, párolva, grillezve...

**TENGER GYÜMÖLCSEI:** rák, garnéla, tintahal, kagyló...

**TOJÁS:** rántotta, tükör, buggyantott, lágy, kemény...

**ÉS AMI NEM!**

Nem ehet kenyeret, gyümölcsöt, gabonát, keményítőtartalmú zöldséget, tejtermékből csak sajtot, tejfölt (1 dl!). Nincs rizs, krumpli, tészta, nasi, csoki, olajos magvak, csonthéjasok!

Ha a következő kilenc napban elégedettek vagyunk, fokozatosan áttérünk a 30 napos programra, ha szükséges, a szénhidrátok arányát itt is csökkenthetjük az étkezéseken belül. Ha az ön anyagcsere-ellenállása átlagos vagy kicsi, az első kilenc nap után áttérhet a 30 napos programra, hetente

**Reggeli:** Ultra-Lite + 2 kapsz. Garcinia + 2 tabl. Pollen + gyümölcs  
**Tízórai:** 1 dl Aloe Gél + könnyű pirítós vajjal  
**Ebéd:** Ultra-Lite 2 kapsz. + Garcinia + 2 tabl. Pollen + zöldség vagy saláta könnyű öntettel  
**Uzsonna:** 1 dl Aloe Gél + gyümölcs  
**Vacsora:** 2 kapsz. Garcinia + 2 tabl. Pollen vagy 2 tabl. Fields of Greens + Probiotic  
 + 400 kcal étrend + az eddigi táplálékkiegészítők, folyadék

## Impresszum

**Kiadja:** Forever Living Products Magyarország Kft.

**Szerkesztőség:** FLP Magyarország Kft. 1067 Budapest, Szondi u. 34. Telefon: (36-1) 269-5373 Fax: (36-1) 312-8455

**Főszerkesztő:** Dr. Miliesz Sándor

**Szerkesztők:** Kismárton Valéria, Veres Angéla, Rókás Sándor

**Nyomdai előkészítés:** TIPOFILL 2002 Kft.

**Tervezőszerkesztők:** Teszár Richárd, Buzássy Gábor

**Nyomtatás:** Veszprémi Nyomda Zrt. Készült 50 250 példányban

A cikkek tartalmáért a szerzők vállalják a felelősséget! Minden jog fenntartva!

**Fordítók, lektorok:** *Albán:* Dr. Marsel Nallbani – *Horvát:* Aničić Darinka, Anić Antić Žarko – *Szerb:* Tóth-Kása Ottília, Molnár Balázs, Meseldžija Dragana – *Szlovén:* Novak Császár Jolanda, Biro 2000 Ljubljana