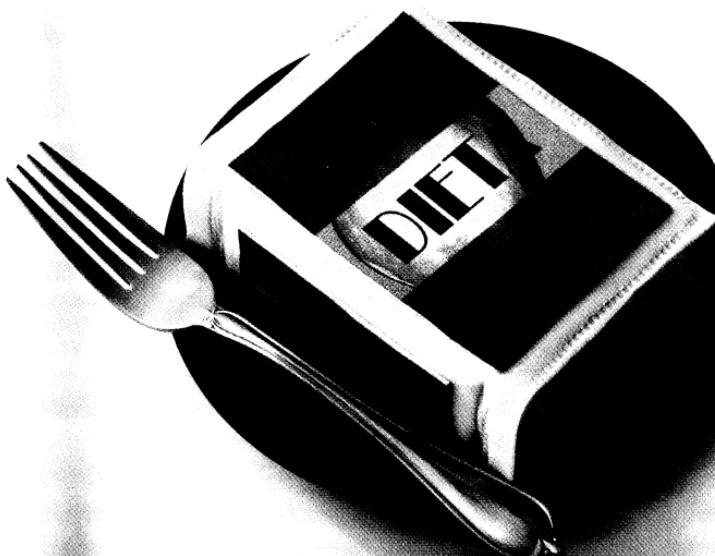


# Pierre DUKAN



CĂRȚI PRACTICE

NU ȘTIU  
SĂ SLĂBESC

Colecție coordonată de Constantin Dumitru

Editor: Călin Vlasie

Redactor: C. Dumitru

Machetare, tehnoredactare & prepress: ART CREATIV

Coperta colecției: Irina Bogdan

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**DUKAN, PIERRE**

**Nu știu să slăbesc : soluția în 4 etape pentru a slăbi și a  
te menține pe termen lung / Pierre Dukan ; trad.: Ianina Marinescu.**

- Pitești : Paralela 45, 2010

ISBN 978-973-47-0832-1

I. Marinescu, Ianina (trad.)

613.2

Pierre Dukan

*J'AI NE SAIS PAS MAIGRIR : Ma solution en 4 étapes pour maigrir  
durablement*

Copyright © Flammarion, 2000

Copyright © Editura Paralela 45, 2010, pentru prezenta ediție

Dr. PIERRE DUKAN

# NU ȘTIU SĂ SLĂBESC

Soluția în 4 etape pentru a slăbi  
și a te menține pe termen lung

Traducere din limba franceză:  
Ivana Marinescu

*Lui Sacha și Maya,  
lui Maya și Sacha, copiii mei,  
pentru că mi-au oferit o a doua viață  
în schimbul celei pe care le-am dat-o.*

*Lui Christine, soția mea,  
fără de care acest schimb  
nu ar fi putut fi nici măcar imaginat.*

*Lui Sylvia și Maurice,  
care încă vorbesc prin glasul meu.*

## **CUPRINS**

<i>Cuvânt-înainte. O întâlnire decisivă cu omul căruia nu-i plăcea decât carnea</i>	9
<i>Crearea regimului în patru timpi</i> <i>Planul Protal</i>	15
<i>Noțiuni necesare despre nutriție</i> <i>Trio-ul G-L-P</i> <i>Glucide – Lipide – Proteine</i>	29
<i>Proteinele pure, motorul planului Protal</i>	45
<i>Planul Protal în practică</i>	67
<i>Rețete și meniuri pentru regimul de atac și cel de cursă lungă</i>	153
<i>Obezitatea avansată</i> <i>Măsuri excepționale de fortificare</i>	189
<i>Utilizarea planului Protal din copilărie la menopauză</i>	209

## **CUVÂNT-ÎNAINTE**

---

### **O întâlnire decisivă cu omul căruia nu-i plăcea decât carnea**

Primul meu contact cu obezitatea îl regăsesc pe vremea când, ca medic foarte Tânăr, practicam medicina generală într-un cartier din Montparnasse și îmi făceam specializarea la Garches<sup>1</sup>, într-o secție de neurologie plină de copii paraplegici.

Aveam pe-atunci, printre pacienții care-mi alcătuiau clientela, un editor obez, jovial, cu o cultură prodigioasă și atins de un astm de care l-am vindecat adesea. Într-o zi, a venit să mă vadă și după ce s-a instalat confortabil într-un fotoliu englezesc ce gema sub greutatea sa:

„Doctore, am fost de fiecare dată mulțumit de îngrijirile tale medicale și astăzi am venit să te văd ca să mă ajuți să slabesc.”

Pe vremea aceea nu știam despre nutriție și obezitate decât ceea ce s-a binevoit să fim învățați la facultate și care se reducea la a propune regimuri hipocalorice, forme-miniatură de alimentație, semănând punct cu punct cu o alimentație normală, dar sub forma unor porții pentru liliputani, care îi făceau pe obezi, obișnuiați să trăiască din plin și ori-pilați de ideea de a fi nevoiți să țină socoteala la ceva ce le aduce fericirea, să zâmbească și să fugă mâncând pământul.

Mă recuzam bâlbâindu-mă, pretextând, pe bună dreptate, că nu stăpânesc subtilitățile acestei științe.

---

<sup>1</sup> Suburbie pariziană.

„Despre ce știință vorbești? Am consultat toți specialiștii din Paris, pe toți propovăduitorii înfometării. Începând din adolescență am slăbit de unul singur mai mult de trei sute de kilograme și le-am pus la loc. Trebuie să îți mărturisesc că nu am fost niciodată profund motivat și că soția mea mi-a făcut rău fără să vrea continuând să mă iubească în ciuda kilogramelor mele. Dar astăzi, gâfai fie și numai când deschid ochii, nu-mi mai găsesc haine care să-mi vină și, pentru a-ți spune totul, am început să mă tem că mi se lasă pielea.” Și pentru a încheia, a adăugat această ultimă frază, care, ea singură, a deviat brusc cursul vieții mele profesionale: „Dă-mi să urmez ce regim vrei, suprimă-mi orice aliment vrei, dar nu și carne, căci carne îmi place prea mult.”

Și din reflex și pentru a răspunde așteptărilor sale, îmi amintesc că i-am răspuns fără ezitare:

„— Ei, bine! Deoarece vă place carne atât de mult, treceți mâine de dimineață pe la mine pe nemâncate ca să vă cântăriți pe cântarul meu și apoi timp de cinci zile nu consumați decât carne. Evitați totuși cărnurile grase, porcul, mielul și părțile cele mai grase precum antricotul sau coasta de viață. Pregătiți totul la grătar, beți atât cât puteți și reveniți la mine peste cinci zile, pentru a vă cântări din nou pe stomacul gol.

— OK, accept provocarea.”

Cinci zile mai târziu era la mine. Slăbise aproape cinci kilograme. Nu-mi venea să-mi cred ochilor, iar lui nici atât. Mă simțeam puțin îngrijorat, dar el radia, mai jovial decât de obicei, vorbind despre starea de bine regăsită, despre dispariția sforăitului și risipindu-mi îndoielile:

„Voi continua, mă simt în al nouălea cer, metoda dă rezultate, iar eu mă desfăt cu bunătăți.”

Și a plecat pentru o a doua serie de cinci zile de carne, promînând să-și facă analizele de sânge și de urină.

Când a revenit jubilând, mai slăbise încă două kilograme, mi-a aşezat sub nas rezultatele analizelor de sânge,

care arătau valori perfect normale, nici glicemie, nici colesterol, nici acid uric.

Între timp, am dat o fugă la biblioteca facultății de medicină, unde am avut grija să aprofundez caracteristicile nutriționale ale cărnurilor, lărgindu-mi aria de interes și asupra marii familii a proteinelor, ele fiind cea mai prestigioasă componentă.

Așa încât, atunci când a revenit peste cinci zile, tot în mare formă și ușurat de încă un kilogram și jumătate, i-am cerut să adauge și peștele și fructele de mare, ceea ce a acceptat bucuros, căci începuse să epuizeze opțiunile în privința cărnurilor.

Când, la finalul primelor 20 de zile, acul cântarului a arătat primele zece kilograme pierdute, el a făcut o a doua serie de analize de sânge, cu rezultate la fel de bune ca și prima. Pe principiul total sau nimic, i-am adăugat ultimele categorii de proteine, introducând amestecat lactatele, carne de pasăre, ouăle și, pentru a-mi calma neliniștile, i-am cerut să bea mai mult, pentru a ajunge la trei litri de apă pe zi.

Ajunsese totuși să se plătisească și a acceptat să adauge legumele, de a căror absență atât de prelungită începuse să mă tem.

A revenit cinci zile mai târziu fără să fi pierdut nici cel mai mic gram, găsind în asta un argument pentru a-mi cere reîntoarcerea la regimul său preferat și la toate acele categorii de proteine cărora le prinsese gustul și la care aprecia mai ales absența oricărei limitări. Am fost de acord cu condiția de a alterna acest regim cu o etapă de cinci zile de asociere cu legume, pretextând un risc de carență de vitamine în care el nu credea deloc. A acceptat însă, pe motivul încetinirii tranzitului său intestinal din insuficiență de fibre.

Și aşa a luat naștere regimul proteinelor alternative, precum și interesul meu pentru obezitate și pentru toate categoriile supraponderale care au deviat axa studiilor mele și a vieții mele profesionale.

Odată creat, am avut răbdare cu utilizarea acestui regim. Permanent și cu mâna mea l-am îmbunătățit și i-am dat o formă, pentru a face din el regimul care îmi pare astăzi cel mai bine adaptat psihologiei foarte speciale a persoanelor grase și, în același timp, cel mai eficient dintre regimurile de slăbit pe bază de alimente.

Totuși, de-a lungul timpului, am constatat cu amărăciune că regimurile de slăbit, oricât ar fi ele de eficiente și de bine direcționate, nu rezistă și, în lipsa unei reale stabilizări, rezultatele lor se prăbușesc, fie într-o derivă surdă și lentă, fie mai rău, într-o reluare masivă a vechilor obiceiuri, de regulă grefată pe o destabilizare afectivă, pe stres, decepții sau lucruri socante.

Tocmai pentru a face față acestui război fără încetare pierdut de marea majoritate a celor care slăbesc, am fost determinat să construiesc un regim de consolidare a greutății pierdute, ca un zid de apărare împotriva reluărilor timpurii, reluări parțiale ce duc la descurajare și apoi la comportamente de dezgust de sine, de abandon total și de reluare extremă a vechilor obiceiuri. Acest palier de protecție, menit să reintroducă în straturi succesive elementele de bază ale unei alimentații acceptabile, l-am conceput pentru a opri revanșa violentă a unui organism privat de rezervele sale. Își, pentru a nu-i da timp acestei revolte și pentru a face acceptabilă această tranziție, i-am stabilit acestui regim o durată precisă, ușor de calculat și proporțională cu pierderea în greutate, de zece zile pe kilogram pierdut.

Dar, chiar și aşa, odată trecută cu succes proba consolidării, întoarcerea progresivă a obiceiurilor, presiunea metabolismului și mai ales inevitabilă reapariție a nevoii de a compensa necazurile și neliniștile cu grăsimi, dulciuri și abundență, sunt în mod insidios motive ale acestui bastion defensiv.

În cele din urmă, a fost nevoie să iau o măsură dificil de acceptat, o dispoziție care îndrăznește să poarte epitetul de „definitivă”, inacceptabila stăvila pe care toti cei grași,

rubiconzi, obezi mai mici sau mai mari sau supraponderali o detestă și o resping a priori, întrucât ea este pe termen lung și ia în răspăr nevoia lor de impulsivitate și sfânta lor oroare cu privire la limite. Inacceptabilă, chiar dacă această dispoziție de urmat pentru tot restul vieții și garanție a unei stabilități autentice nu se referă decât la o singură zi pe săptămână de regim special, o zi pre-definită, ce nu poate fi schimbată, nenegociabilă în privința conținutului și cu rezultate excepționale.

Abia atunci am atins pământul făgăduinței, adevăratul succes sincer și durabil construit pe o serie de patru regimuri succesive cu intensitate descrescătoare, pe care timpul și experiența m-au condus să le leg unul de altul pentru a crea un drum fortificat și în linie dreaptă, care să interzică orice deraiere. Un regim de atac scurt, sever, dar fulgerător, înlocuit cu un regim de cursă lungă alternativ, care să alterneze momentele bruște cu pauzele, susținut de o etapă de consolidare, cu o durată proporțională cu greutatea pierdută. În sfârșit, pentru a stabiliza pentru totdeauna această greutate scump obținută, o măsură pe cât de conservatoare și punctuală, pe atât de eficientă: o simplă zi pe săptămână de izbăvire alimentară, care să mențină restul săptămânii în echilibru cu condiția de a o menține pentru totdeauna la locul său ca pe un câine de pază, pentru tot restul vieții.

În sfârșit am obținut primele mele rezultate cu adevărat durabile. Nu mai aveam doar un simplu pește de oferit, ci o cunoaștere a pescuitului, un plan global care să-i permită unei persoane grase să devină autonomă, să poată să slăbească repede și să-și mențină greutatea de una singură și pe termen lung.

Am petrecut douăzeci de ani dând formă cu mâna mea și pentru un public restrâns acestui frumos instrument, acestui plan în patru regimuri articulate, pe care astăzi îl văd propus, prin intermediul tiparului, unui public mai larg.

Acest plan se adresează celor care au încercat totul, care au slăbit adesea – prea des – și care, înainte de toate,

caută certitudinea că, în schimbul unui efort consumăt și fără fisuri, dar limitat în timp, vor putea mai întâi să slăbească și, mai mult, să-și mențină fructul acestui efort și să trăiască ușori, având corpul pe care și l-au dorit și la care au dreptul. Prin urmare, pentru ei am scris această carte, sperând ca această soluție pe care le-o propun să devină într-o zi a lor.

Dar dedic această lucrare și această metodă celor pe care i-am convins mereu prin cuvântul și recomandarea mea directe, celor care au făcut să înflorească viața mea ca medic, pacienților mei în carne și oase, tineri și bătrâni, bărbați și femei, și mai ales primului dintre ei, editorul meu obez.

# Crearea regimului în patru timpi

Planul Protal

**A**u trecut 25 de ani de la întâlnirea decisivă cu acest obez care mi-a schimbat cursul vieții. De atunci mă dedic nutriției și îi ajut pe cei grași și mai puțin grași să slăbească și să-și mențină greutatea.

Asemenea tuturor colegilor mei medici, am fost educat în spiritul școlii foarte carteziene și foarte franceze, o școală a măsurii și a echilibrului, a calculului calorilor și a regimurilor hipocalorice, în care totul trebuie să fie permis, dar în cantități moderate.

O dată cu apariția mea pe acest teritoriu, această frumoasă construcție teoretică, bazată pe speranța nebună că ar fi posibilă transformarea celui gras cu extravagantele sale alimentare într-un funcționar scrupulos al calculului calorilor, s-a făcut țăndări, iar ceea ce știu și practic astăzi am învățat și dezvoltat prin contactul direct și zilnic cu ființe în carne și oase, bărbați, dar cel mai adesea femei, cu dorințe și nevoi arzătoare de a mâncă.

Prin urmare, am înțeles repede că o persoană grasă nu este grasă din întâmplare, că pofta sa nestăvilită și aparentă sa dezinvoltură față de alimentație ascund o nevoie de a se gratifica mâncând și că această nevoie este cu atât mai imperioasă cu cât se sprijină pe un circuit de supraviețuire și arhaic, și visceral.

Foarte repede a devenit evident pentru mine că o persoană grasă nu poate fi ajutată să slăbească pe termen lung doar dându-i sfaturi, fie ele de bun simț sau bazate pe argumente științifice – două situații în care subiectul nu are absolut nicio altă opțiune, decât să se supună sau să se eschiveze.

**Ceea ce-și dorește cineva gras hotărât să slăbească și ceea ce cere unui terapeut sau unei metode este evitarea faptului de a fi nevoit să înfrunte singur pedeapsa aplicată**

## **oricui se opune de bunăvoie unui comportament de supraviețuire.**

Ceea ce caută acesta este deci o voință exterioară propriei sale voințe, o persoană pe care să o urmeze, care să ia decizii și care să-i ofere îndrumări de tot felul, îndrumări peste îndrumări, căci ceea ce detestă el cel mai mult pe lumea asta și pur și simplu nu știe să facă, este să decidă singur cu privire la ziua, ora și mijloacele privațiunii sale.

Grasul își mărturisește fără rușine – și de ce i-ar fi? – slăbiciunea, ba chiar o anumită imaturitate cu privire la gestionarea greutății sale. Am cunoscut tot felul de grași sau de grase, de origini sociale diferite, de la oamenii simpli la mai marii acestei lumi, oameni cu putere de decizie, bancheri și chiar oameni politici, ființe inteligente, strălucitoare, eminente, însă toți cei care se aşezau în fața mea se descriau ca teribil de slabî în fața mâncării, pe care o foloseau ca pe un sistem de apărare a corpului, asemenea unor copii gurmanzi.

Evident, cea mai mare parte dintre ei și-a clădit în secretul micii copilării o linie de fugă facilă către mâncare, prin care își descărcau prea-plinul de tensiune sau stresul și neplăcerile prea frecvente, astfel că orice prescripție rațională, logică sau responsabilă nu rezista sau nu rezista prea mult timp presiunii acestei apărări arhaice.

În întărirea convingerii mele vin cei 30 de ani de practică în care am văzut defilând toate regimurile despre care s-a vorbit mult și care și-au lăsat amprenta asupra epocii lor. De la începutul anilor '50 am numărat 210 regimuri. Unele dintre acestea, obiect al unor cărți și astfel popularizate, au fost bestseller-uri mondiale, scoase în milioane de exemplare. Este cazul dietelor Atkins, Scarsdale, Montignac, Weight Watchers, toate modele ale genului care m-au făcut să înțeleg punctul la care un gras primește cu brațele deschise aceste lucrări pline de puternice îndrumări, inclusiv draconicul, absurdul și chiar periculosul regim zis

al clinicii Mayo – celebră clinică americană – o adevărată inepție nutrițională cu cele douăzeci de ouă ale sale pe săptămână, dar care, la treizeci de ani de la apariție, continuă să circule pe sub mână, în ciuda denigrărilor unanime ale tuturor nutriționistilor lumii.

Analiza acestor regimuri și a motivelor incredibilului lor succes, practica și faptul că i-am ascultat zilnic pe cei grași, observarea forței determinării lor în anumite momente ale vieții și a extremității cu care se descurajează în absența unor rezultate rapide și proporționale cu efortul lor, m-au convins că:

**O persoană grasă care dorește să slăbească are nevoie de un regim care să demareze rapid și care să aducă repede primele rezultate, suficient de repede pentru a-i întări și întreține motivația. De asemenea, aceasta are nevoie și de obiective precise, fixate de către un îndrumător din afară, cu stabilirea unor etape în care cel gras să poată să-și dea seama de eforturile sale, comparându-le cu performanțele așteptate.**

Cea mai mare parte a regimurilor spectaculoase, care au strălucit în ultimul timp, aveau acest efect de demaraj și dădeau rezultatele promise, dar, din nefericire, îndrumările, liniile directoare și etapele oferite luau sfârșit o dată cu lectura cărții și-l lăsau pe grasul acum slab din nou singur cu tentațiile sale, în dezechilibru și, cum aceleași cauze determină aceleași efecte, totul repornea de la capăt.

Toate aceste regimuri, chiar și cele mai originale și inventive în faza de atac, se dovedeau a fi ciudat de sărace odată obiectivul atins și își abandonau adeptii cu eternele sfaturi de bun simț de moderație și echilibru pentru urmarea cărora fostul obez nu ar avea niciodată mijloacele necesare.

Niciunul dintre aceste regimuri celebre nu a putut găsi modalitatea de a însobi perioada care se deschide după slăbire cu furnizarea unor îndrumări și repere precise, simple

și eficiente, asemenea celor care au dus la succesul fazei de atac.

Grasul acum slab și victorios știe din instinct că nu are puterea de a menține de unul singur și în afara unui cadru rezultatul efortului său. Și mai știe că, lăsat singur, el va lua din nou în greutate, mai întâi încet și apoi mai repede și în aceeași manieră extremă care i-a permis să slăbească.

Persoana grasă care tocmai a slăbit printr-o metodă directivă are, prin urmare, nevoie de păstrarea unui memento al acestei prezențe simbolice sau al acestei țineri de mâna care îl însوțește și îl conduce pe parcursul regimului său de slăbit. O îndrumare suficient de simplă, punctuală, eficientă și mai puțin frustrantă pentru a putea fi urmată pentru tot restul vieții.

Nesatisfăcut de majoritatea marilor regimuri la modă care se mulțumesc cu o victorie răsunătoare dar fără viitor, conștient de ineficiența regimurilor hipocalorice și a recomandărilor de bun simț care, în ciuda tuturor eșecurilor, întrețin speranța transformării unui gurmand în contabilul caloriilor sale, am fost pus în situația de a remodela propriul meu regim de slăbit: regimul proteinelor alternative care face obiectul lucrării de față și pe care anii de practică mă autorizează să-l consider ca fiind în același timp cel mai eficient și cel mai bine tolerat dintre regimurile alimentare actuale.

Proteinile alternative care marchează întreaga perioadă de slăbire sunt reprezentate de un duo de regimuri care funcționează ca un motor în doi timpi, în care perioada regimului proteinelor pure – regim prin excelență de atac și de cucerire – este imediat urmată de o perioadă simetrică a proteinelor asociate cu legume – timp de recuperare care îi permite organismului să-și digere pierderea în greutate.

Din motive practice, am luat obiceiul de a mă referi la acest regim al proteinelor alternative sub forma prescurtată a acestor doi termeni: prot. + al. care, reuniți, dau regimului acest nume combativ care î se potrivește atât de bine: **Protal**.

De-a lungul timpului și ținând cont de extrema ușurință cu care pacienții mei se lăsau pe Tânjală odată obiectivul atins și recidivau în absența unor îndrumări și a unui cadru precis, acest regim s-a transformat progresiv într-un plan global de slăbit.

Acest plan respectă psihologia specifică a supraponderalului și integrează condițiile indispensabile reușitei pierderii în greutate, pe care tocmai le-am trecut în revistă și pe care le rezum aici:

Protal îi oferă celui care dorește să slăbească o rețea de îndrumări precise, o așezare pe o direcție, etape și obiective care nu lasă loc niciunei interpretări sau încălcări.

Lăsând la o parte postul și regimul pe bază de pliculețe cu praf de proteine, Protal, dintre toate regimurile pe bază de alimente naturale pe care am avut ocazia să le pun în aplicare, este cel care mi se pare astăzi cel mai performant. Pierderea inițială în greutate este suficient de puternică și rapidă pentru startul regimului și pentru întărirea durabilă a motivației.

Protal este un regim mai puțin frustrant care elimină cântărirea alimentelor și calculul caloriilor și care oferă un spațiu de libertate totală față de un anumit număr de alimente uzuale.

Protal nu este un simplu regim, ci un plan global de slăbit pe care îl acceptăm sau îl refuzăm ca pe un tot indisociabil. El este format din patru faze succesive:

### Protal I

O fază de atac a „regimului proteinelor pure” care permite un start fulgerător, practic la fel de rapid ca postul sau regimul cu praf de proteine, dar fără inconvenientele acestora.

### Protal II

O perioadă de cursă lungă a „regimului proteinelor alternative” care permite atingerea greutății dorite dintr-o singură mișcare și fără pauză.

### Protal III

Un regim de consolidare a greutății obținute, destinat să prevină fenomenul saltului înapoi, care spune că după această rapidă scădere în greutate corpul are tendința de a pune la loc cu o extremă ușurință kilogramele pierdute – perioadă de mare vulnerabilitate a cărei durată este foarte exactă, de zece zile pentru fiecare kilogram pierdut.

### Protal IV

În cele din urmă și în mod special, o fază de stabilizare definitivă, bazată pe o măsură simplă de siguranță, puțin constrângătoare și indispensabilă menținerii greutății: o zi fixă pe săptămână a regimului Protal, de respectat în fiecare joi pentru tot restul vieții. Aceasta reprezintă în mod cert o directivă strictă și nenegociabilă, dar suficient de punctuală și de eficientă pentru a fi acceptată pe termen lung.

## Teoria planului Protal

Înainte de a intra în detaliile acestui plan, de a explica pe baza meniurilor modul său de funcționare și motivele eficienței sale, mi se pare necesar să-l prezint succint cititorului, în structura sa globală pe patru etaje și totodată să precizez cui i se adresează și care sunt eventualele contraindicații.

Protal nu se mulțumește să fie cel mai sigur și cel mai performant dintre regimurile actuale de slăbit. Este un plan global mai ambicioz, un sistem cvadruplu de îndrumări cu severitate descrescătoare care se ocupă de supraponderal încă din prima zi de regim și nu-l mai abandonează niciodată.

Unul dintre principalele merite ale planului Protal este valoarea sa didactică, permitându-i celui obez să învețe din mers și pe propria sa piele importanța relativă a fiecărei grupe de alimente, în funcție de ordinea în care sunt integrate în alimentația sa, începând cu alimentele vitale, apoi introducând pe palier succesive alimentele indispensabile, esențiale, apoi pe cele importante și în cele din urmă pe cele mai puțin necesare.

Obiectivul declarat al Protal este de a oferi o rețea de îndrumări perfect articulate între ele și suficient de precise și directive pentru a-l așeza pe utilizator pe o direcție în care sunt evitate eforturile neîncetate de voință ce-i minează încetul cu încetul determinarea.

Aceste îndrumări au fost strânse în patru regimuri successive, dintre care primele două alcătuiesc faza de slăbire propriu-zisă, iar următoarele două, consolidarea greutății obținute și apoi stabilizarea definitivă a acesteia.

## Perioada de atac, regimul proteinelor pure

Este perioada de cucerire în cursul căreia cel sau cea care începe un regim este foarte motivat/ă și caută un regim, oricât de riguros, a cărui eficiență și viteză de obținere a primelor rezultate să răspundă aşteptărilor sale și să-i permită un atac frontal al excesului de greutate.

Acest regim inițial, adaptat special marșurilor forțate, este regimul „proteinelor pure”, al cărui obiectiv teoretic este să limiteze alimentația la una din cele trei grupe de nutrimente: proteinele.

În teorie, cu excepția albușului de ou, nu există niciun aliment exclusiv proteic. Prin urmare, este un regim care selecționează și regrupează un anumit număr de alimente a căror compoziție este cea mai apropiată posibil de proteinele pure, cum ar fi anumite categorii de carne, pește, fructe de mare, carne de pasăre, ouă, lactate cu 0% grăsimi.

Comparat cu regimurile hipocalorice, acest regim, dacă este bine urmat, este o adevărată mașină de război, un buldozer în fața căruia toate rezistențele dispar. Este de departe cel mai performant și cel mai rapid dintre regimurile nepericuloase pe bază de alimente, care își dovedește întreaga eficiență în cazurile cele mai dificile, în special cel al femeii în premenopauză, subiect al retenciei de apă și al balonărilor sau cel al femeii la menopauză, aflată în perioada critică de introducere a tratamentului hormonal. De asemenea, este foarte eficient în cazul subiecților recunoscuți ca rezistenți, întrucât au urmat și abandonat mult prea multe regimuri sau tratamente agresive.

## Perioada de cursă lungă, regimul proteinelor alternative

Așa cum îi arată și numele, acest regim funcționează prin alternarea într-o manieră repetitivă a două regimuri articulate unul cu celălalt, regimul proteinelor pure, apoi același regim la care se adaugă toate legumele crude sau gătite. Fiecare ciclu al acestei alternanțe funcționează ca injecția-combustia unui motor în doi timpi, arzând cota de calorii.

Acest regim al **Proteinelor Alternative** și contragerea sa în **Prot-Al** au dat numele generic al acestei metode.

### **Alternanța regimurilor**

Primul ca și al doilea dintre aceste regimuri oferă aceeași libertate totală în ceea ce privește cantitățile. Ambele îngăduie consumarea „după voie” a alimentelor permise, la orice oră din zi și în cantitățile și amestecurile care îi sunt pe plac fiecărui, ceea ce oferă în același timp un spațiu de deplină libertate și un mijloc eficient de a neutraliza foamea mâncând, precum și de a compensa poftele calitative prin satisfacții cantitative.

În funcție de numărul kilogramelor de pierdut, de numărul de regimuri următe anterior, de vârstă și de motivația subiectului, ritmul de alternanță a acestor două regimuri se va stabili în funcție de norme precise care vor fi detaliate ulterior.

Această fază de atac, ce începe prin pierderi în greutate adesea impresionante trebuie să fie condusă fără pauză până la obținerea greutății dorite. Deși în parte dependent de experiențele defectuoase din trecut, regimul proteinelor alternative rămâne unul dintre cele care suferă de cel mai mic efect de „imunizare” indus de pierderile anterioare în greutate.

## Palierul consolidării greutății obținute: 10 zile pe kilogram pierdut

După faza de cucerire, urmează faza pacificatoare a planului Protal, a cărei misiune esențială este de a redeschide alimentația față de un contingent de alimente necesare, evitând clasicul efect de recidivă care urmează pierderilor importante în greutate.

De-a lungul fazei de atac și din ce în ce mai evident pe măsură ce durata regimului se prelungescă, organismul încearcă să opună rezistență. El reacționează față de răpirea resurselor sale prin reducerea progresivă a energiei cheltuite și mai ales intensificând cât mai mult randamentul și asimilarea fiecărui aliment consumat.

Grasul victorios se găsește astfel aşezat pe un vulcan și având un corp care nu așteaptă decât momentul propice pentru a-și reface rezervele pierdute. O masă copioasă care înainte de începerea regimului n-ar fi avut decât un mic efect, va fi plină de consecințe la final de regim.

Din acest motiv, această deschidere va fi către alimente mai bogate și gratificate, dar a căror varietate și cantitate vor fi limitate pentru a ajunge fără riscuri la reinșaurarea calmului unui metabolism exacerbat de pierderea în greutate.

Prin urmare, vor fi introduse zilnic două tranșe de pâine, o porție de fructe și de brânză pe zi, două porții de legume amidonoase pe săptămână și mai ales două mese de gală săptămânal.

Rolul acestui prim palier de stabilizare este deci evitarea aceluia salt înapoi exploziv, care este cauza cea mai frecventă și mai imediată a eșecului regimurilor de slăbit. Introducerea unor alimente importante precum pâinea, fructele, brânza, anumite legume amidonoase și accesul la anumite mâncăruri sau alimente mai puțin necesare, dar încărcate de plăceri, sunt de acum înainte indispensabile,

dar necesită o ordine a introducerii și o baterie de îndrumări suficient de precise și limitative, pentru a împiedica derapajul. Iată rolul acestui prim zid de protecție a greutății pierdute.

Durata sa, legată de numărul kilogramelor pierdute, se calculează foarte simplu: 10 zile pentru fiecare kilogram pierdut.

## Stabilizarea ultimă pe termen lung

După pierderea în greutate și evitarea recidivei, realizată cu ajutorul unei rețele sigure de îndrumări și de constrângeri acceptate, grasul victorios și adesea euforic știe din instinct că această victorie este fragilă și că, fără niște cadre precise, se va lăsa, mai devreme sau mai târziu – dar mai degrabă mai devreme, decât mai târziu – pradă vechilor săi demoni. Pe de altă parte, el știe și mai sigur că niciodată nu va putea să obțină echilibrul și măsura alimentară pe care cea mai mare parte a nutriționistilor i-o recomandă pe bună dreptate ca garanție a menținerii greutății.

Protal, în această a patra fază, propune o zi pe săptămână a regimului de atac inițial, regimul proteinelor pure, cea mai eficientă și în același timp cea mai constrângătoare dintre armele sale, în fiecare joi pentru tot restul vieții.

Oricât de paradoxal ar părea, un gras ajuns la greutatea dorită este capabil ca o zi pe săptămână să facă un anumit efort, întrucât această îndrumare este una foarte precisă, bine delimitată în timp și, mai ales, această măsură punctuală și nenegociabilă aduce imediat rezultate, permitând subiectului să mănânce normal în cele șase zile ale săptămânii fără să mai ia în greutate.

**Planul Protal, rezumat****Regimul de atac: Protal-ul pur**

Durată medie: cinci zile

**Regimul de cursă lungă: proteinele alternative**

Durată medie: o săptămână pe kilogram

**Regimul de consolidare**

Durată medie: zece zile pe kilogram pierdut

**Regimul de stabilizare definitivă**

O zi de Protal pur în fiecare joi, pe viață

# Notiuni necesare despre nutriție

Trioul G-L-P  
Glucide - Lipide - Proteine

**A**limentația în general, atât cea umană, cât și cea animală, cuprinde un număr impresionant de alimente comestibile, dar toate aceste alimente nu sunt alcătuite decât din trei nutrimente: glucide, lipide și proteine. Fiecare aliment își datorează gustul, textura și valoarea nutrițională unui anumit amestec între aceste trei nutrimente.

## Inegalitatea calitativă a caloriiilor

A fost o vreme când specialiștii în nutriție nu acordau importanță decât exclusiv valorii calorice a alimentelor și a meselor și nu-și alcătuiau regimurile de slăbit decât exclusiv pe calculul caloriiilor, ceea ce a stat la originea eșecurilor multă vreme inexplicabile.

Astăzi, cea mai mare parte dintre ei a abandonat această viziune exclusiv cantitativă pentru a se preocupă mai mult de originea acestor calorii, de natura nutrimentului din care provin, de amestecul de nutrimente care formează bolul alimentar și chiar de ora de ingestie a acestor calorii.

Astfel, astăzi este un fapt dovedit că 100 de calorii provenite din zahăr alb, din ulei sau din pește nu sunt tratate de organism în același fel și că rezultatul final al acestor calorii, după asimilare, variază mult în funcție de originea lor.

În același fel se pune problema în privința orei la care sunt consumate aceste calorii, iar astăzi este banală acceptarea ideii, ieri deplasată, conform căreia caloriiile consumate dimineața sunt mai puțin folositoare decât cele de la prânz și mai puțin folositoare decât cele de seara.

Independent de configurația sa, adaptată profilului specific al celui gras, eficiența planului Protal și a celor

patru regimuri care îl alcătuiesc se explică prin selecția foarte specială a nutrimentelor care intră în compoziția alimentelor propuse, și mai ales prin importanța deosebită pe care acest plan o acordă proteinelor, atât în faza de atac, cât și în cea de stabilizare pe termen lung.

Prin urmare, pentru a pune mai bine în evidență modul original de acțiune al planului Protal, este indispensabil, mai ales pentru cei care nu posedă anumite cunoștințe în acest domeniu, să prezentăm un tabel comparativ al acestor trei nutrimente.

## **Glucidele sau hidrații de carbon**

Această categorie de alimente, foarte răspândită și foarte apreciată, i-a oferit întotdeauna omului, indiferent de locul, epoca și cultura acestuia, mai mult de 50% din cantitatea sa de energie.

De-a lungul miilor de ani, în afara de fructe și de miere, singurele glucide consumate de om au fost cele pe care astăzi le numim zaharuri lente, cereale, legume amido-noase, leguminoase etc. Specificul lor este că sunt absorbite în mod progresiv, că fac să crească moderat glicemia și că evită astfel reacția de eliberare de insulină, ale cărei consecințe nefaste asupra sănătății și mai ales asupra creșterii în greutate le cunoaștem astăzi.

Odată cu descoperirea extracției de zahăr alb din tresția de zahăr și apoi, pe scară mai mare, din sfecla de zahăr, alimentația umană s-a modificat în profunzime prin invazia în continuă creștere a alimentelor cu gust dulce și a glucidelor cu acțiune rapidă.

Carburant alimentar prin excelență, glucidele sunt foarte potrivite pentru sportivi, pentru cei care fac muncă fizică sau pentru adolescenți. Dar ele sunt departe de a fi la fel de utile marii majoritați a sedentarilor care alcătuiesc astăzi societatea noastră.

Zahărul alb și toate derivele sale, dulciurile, bomboanele, sunt hidrați de carbon în stare pură, în același timp bogați și cu acțiune ultra-rapidă.

Alimentele amidonoase, chiar dacă nu au gust dulce, sunt la fel de bogate în glucide. Acestea sunt: făinoasele (pâine, mai ales pâinea albă, biscuiți, cereale etc.), pastele, cartofii, mazărea, leguminoasele, linte, fasolea etc.

Fructele cele mai bogate în glucide sunt bananele, cireșele și strugurii.

Vinul și toate băuturile alcoolice.

Produsele de patiserie, combinație savuroasă de făinoase cu zaharuri, ba și mai mult, cu grăsimi.

Glucidele nu oferă decât patru calorii pe gram, dar ratia lor este constantă, iar valoarea lor calorică ridicată. De asemenea, sunt perfect asimilate, ceea ce le îmbunătățește și mai mult randamentul energetic.

În plus, legumele care conțin amidon și făinoasele se digeră lent, ducând la fermentație și gaze care stau la originea balonărilor, pe cât de dezagreabile, pe atât de inesteticе.

Cea mai mare parte a glucidelor sunt alimente cu gust foarte apreciat, atât legumele pe bază de amidon și făinoasele, cât și glucidele cu gust dulce. Această afinitate pentru savoarea gustului dulce este în parte înăscută, dar mare parte dintre psihologi văd în ea rezultatul unei îndelungate condiționări care, încă din copilărie, face ca alimentul dulce să joace un rol gratifiant, fiind asimilat unei recompense.

În sfârșit, glucidele sunt în general alimente ale căror costuri sunt relativ scăzute, ceea ce le face prezente pe toate mesele, de la cele mai bogate, la cele mai sărace.

În concluzie, glucidele sunt alimente în același timp bogate, omniprezente și cu un gust atât de apreciat încât servesc adesea ca alimente de gratificare, iar cele dulci ca alimente de ronțăit, uneori compulsiv.

Pe plan metabolic, ele facilitează secreția de insulină care favorizează producerea și depunerea grăsimilor.

Din toate acestea, rezultă că glucidele sunt alimente de care cel predispus la îngrășare a trebuit să se teamă multă vreme. Această temere are astăzi tendința de a se deplasa asupra materiilor grase care au devenit pe drept cuvânt inamicul numărul unu al celui obez. Acesta nu este un motiv pentru a lăsa garda jos, cu atât mai puțin în timpul fazei de atac, care trebuie să fie cât mai performantă și mai rapidă posibil.

Planul Protal exclude total orice glucidă în faza de atac. În timpul perioadei de cursă lungă și până la obținerea greutății dorite, el nu permite decât legume al căror conținut glucidic este extrem de scăzut. Glucidele își fac din nou apariția în cursul perioadei de consolidare, dar nu sunt total permise șase zile din șapte decât în faza stabilizării ultime.

## Lipidele

Lipidele sunt prin excelență inamicul oricărei persoane care vrea să slăbească pentru că ele reprezintă, pentru toată lumea vie, forma cea mai concentrată sub care este stocat surplusul de energie. Consumarea de grăsimi înseamnă deci a-ți însuși rezervele unui animal, ceea ce, în teorie ca și în practică, are toate sansele de a îngrește creșterea în greutate.

Odată cu apariția dietei Atkins care a deschis larg porțile lipidelor, considerând glucidele ca diabolice, numeroase regimuri au adoptat acest punct senzațional de vedere, care i-a reușit atât de bine promotorului său. Este clar că avem de-a face cu o eroare majoră, din două motive: creșterea periculoasă a nivelului colesterolului și trigliceridelor, pentru care unii au plătit cu viață, și pierderea temerii față de materiile grase, ceea ce face pentru totdeauna imposibilă orice formă de stabilizare.

Există două mari surse de lipide: grăsimile animale și grăsimile vegetale.

Grăsimea animală, ce se găsește practic în stare pură în osânza și untura de porc, este foarte prezentă în anumite mezeluri precum pateul, salamul, cârneații, carnea tocată etc. Dar și alte animale pot fi surse. Oaia și mielul, anumite păsări precum gâșca și rața sunt bogate în grăsimi. Carnea de vită este mult mai puțin grasă, mai ales părțile pentru grătar; numai antricoul și coasta sunt bucăți cu adevărat mai grase. În schimb, carne de cal este o carne slabă.

Untul, obținut din smântână, este o lipidă practic pură. Smântâna, mai fluidă, nu este mai puțin grasă, iar conținutul său lipidic se apropie de 80%.

Dintre pești, există cinci mari furnizori de grăsime care sunt ușor de recunoscut datorită gustului onctuos și pieții lor albastre: aceștia sunt sardinele, tonul, somonul, macroul și heringul. Trebuie să știi că acești cinci pești, oricât ar fi de grași, nu sunt deloc mai grași ca o friptură obișnuită de vită, cu atât mai mult cu cât grăsimea lor de pești de ape reci este foarte bogată în acizi grași omega 3, acizi recunoscuți pentru acțiunea lor de prevenire a bolilor cardio-vasculare.

Lipidele vegetale sunt reprezentate în mod esențial prin marele registru al uleiurilor și al familiei oleaginoaselor.

Uleiul este și mai gras decât untul. Si dacă anumite uleiuri precum cel de măslini, de rapiță sau de floarea-soarelui au calități nutriționale și o acțiune de protecție dovedită asupra cordului și a vaselor de sânge, toate uleiurile au aceeași valoare calorică și sunt interzise pe parcursul regimurilor de slăbit, sunt de evitat în timpul regimurilor de consolidare și de consumat cu măsură în timpul stabilizării ultime. Cât despre oleaginoase, arahide, nuci, alune, fistic etc., sunt alimente care se ronțăie automat, consumate de obicei la momentul aperitivului, iar asociate cu o bătură alcoolică, fac să crească mult încărcătura calorică a mesei care le urmează.

Pentru cel sau cea care încearcă să slăbească, lipidele sunt purtătoarele tuturor pericolelor.

- Mai întâi și de departe, sunt cel mai pline de calorii dintre nutrimente: nouă calorii pe gram, de două ori mai mult decât glucidele sau proteinele, care nu conțin decât 4 calorii pe gram.

- Alimentele bogate în lipide se consumă rareori singure. Uleiul, untul, smântâna atrag după sine pâinea, legumele amidonoase, pastele, vinegreta, iar asemenea combinații fac să se ridice considerabil nivelul caloric global.

- Materiile grase se asimilează mai lent decât zahărurile rapide, dar în mod clar mai repede decât proteinele, iar comparativ, randamentul lor energetic crește pe măsură.

- Alimentele grase nu scad apetitul decât moderat și consumul lor, spre deosebire de cel al alimentelor pe bază de proteine, nu reduce consistența mesei următoare și nici nu o amână pe mai târziu.

- În cele din urmă, lipidele de origine animală, untul, mezelurile, brânzeturile grase cu un conținut ridicat de acizi grași, reprezintă o potențială amenințare pentru cord. Din acest motiv, ele nu pot sub nicio formă să beneficieze, aşa cum era cazul în dieta Atkins și a celorlalte inspirate din ea, de o libertate totală privind consumul.

## Proteinele

Proteinele reprezintă cel de-al treilea nutriment universal. Ele formează o mare grupă de compuși azotați – clasa proteinelor, cele mai lungi molecule care intră în alcătuirea ființelor vii. Alimentele cele mai bogate în proteine provin din regnul animal. Cea mai cunoscută sursă de proteine este carne.

Dintre toate sortimentele de carne animală, carne de cal este cea care conține cele mai multe proteine. Carnea

de viață este deja prea grasă, dar anumite bucăți slabe sunt la fel de bogate în proteine.

Carnea de oaiă și cea de miel sunt cu certitudine mai împănată, iar prezența grăsimii ce le atenuează culoarea le reduce conținutul de proteine. În fine, carnea de porc, și mai grasă, nu este suficient de bogată în proteine pentru a face parte din grupa restrânsă de alimente esențial proteice.

Organele sunt foarte bogate în proteine, foarte sărace în grăsimi și în glucide, cu excepția ficatului care conține o mică doză de zahăr.

Carnea de pasăre, cu excepția celei de gâscă și rață domestice, este o carne relativ slabă și foarte bogată în proteine, în special cea de curcan și anumite părți slabe de la pui, precum pieptul.

Peștele, în special cel alb foarte slab cum ar fi limba-de-mare, calcanul, morunul sau merluciul, este o mină de proteine cu foarte mare valoare biologică. Peștele de apă rece precum somonul, tonul, sardinele sau macroul are o carne mai grasă, ceea ce îi reduce mult conținutul de proteine; aceștia nu sunt însă surse mai puțin excelente de proteine, oferind un gust de o rară onctuozitate și protejând eminentamente sănătatea cardio-vasculară.

Crustaceele și scoicile sunt și slabe și fără glucide, deci bogate în proteine. În mod tradițional, crustaceele sunt contraindicate pentru conținutul lor bogat în colesterol, dar acesta este concentrat în crusta de pe capul animalului și nu în carne sa, ceea ce permite consumarea fără teamă a crevetelor, crabilor și a altor fructe de mare, dacă, drept măsură de siguranță, le îndepărțăm această crustă.

Oul este o sursă interesantă de proteine. Gălbenușul conține și lipide și suficient colesterol pentru a fi nevoiți să evităm abuzul în caz de predispoziție. În schimb, albușul este cea mai pură și mai completă dintre proteinele cunoscute, ceea ce îi conferă statutul de proteină de referință, făcând posibilă clasificarea tuturor celorlalte proteine.

Proteinele vegetale se găsesc în cea mai mare parte a cerealelor și leguminoaselor, dar acestea sunt mult prea bogate în glucide pentru a putea face parte dintr-un regim care își datorează eficiența puritatei acestui nutriment. În plus, lăsând deoparte soia, aceste proteine vegetale au o valoare biologică mediocră și le lipsesc foarte mult anumiți aminoacizi indispensabili, ceea ce împiedică folosirea lor exclusivă pe termen lung.

### ***Omul este un sănător carnivor***

Este important de știut că omul și-a depășit condiția animală devenind carnivor. Strămoșii săi simieni, la fel ca marile maimuțe antropoide actuale, erau în mod esențial vegetarieni, chiar dacă, ocazional, unii dintre ei nu ezitau să vâneze alte animale pentru a se hrăni. Prin urmare, devenind sănător și astfel consumator de carne, a fost posibil ca omul să-și dobândească facultățile sale pur umane. Astfel, organismul său posedă un întreg sistem digestiv și excretor care îi permite chiar și astăzi consumul nelimitat de carne și de pește.

### ***Digestia, consumul de calorii și safietarea***

Digestia proteinelor este cea mai lungă și mai labioasă dintre toate categoriile de alimente. Este nevoie de mai bine de trei ore pentru a dezintegra și asimila proteinele. Motivul este simplu. Moleculele sale sunt cu lanț lung și cu legături foarte strânse, iar pentru a le învinge rezistența este nevoie de o acțiune combinată a unei bune masticații, cu o bună triturație mecanică în stomac și mai ales cu acțiunea conjugată a diferitelor sucuri pancreaticice.

Această activitate îndelungată de extracție a calorilor are un cost ridicat pentru organism și s-a calculat că pentru a reuși extragerea a 100 de calorii dintr-un aliment proteic este nevoie de cheltuirea a aproximativ 30 de calorii.

Rezumăm această particularitate spunând că acțiunea dinamică specifică a proteinelor este de 30%, în vreme ce pentru lipide este de numai 12 %, respectiv 7% pentru glucide.

Ceea ce reținem de aici este că atunci când cineva care dorește să slăbească va consuma carne, pește sau un iaurt slab, simplul fapt de a digera și de a asimila îi cere o muncă, un consum de calorii care reduce aportul energetic al mesei sale. Această caracteristică îi este deci foarte favorabilă celui care dorește să slăbească. Vom reveni mai pe larg asupra acestui subiect odată cu explicarea modului de acțiune a regimului proteinelor pure.

În plus, lentoarea digestiei și asimilării întârzie golirea stomacului și face să crească senzația de plin și de satietate.

### ***Singurul nutriment vital și indispensabil fiecărei mese***

Din cele trei nutrimente universale, numai proteinele sunt indispensabile existenței noastre.

Glucidele sunt cele mai puțin necesare, întrucât organismul uman știe să fabrice glucoză, adică zahăr, din carne sau din materiile grase. Este ceea ce se întâmplă atunci când, privați de alimente sau la regim, recurgem la rezervele noastre de grăsimi pentru a le transforma în glucoza indispensabilă funcționării mușchilor și creierului nostru.

Este valabil și în cazul lipidelor, obezul fiind expert în arta de a le produce și a le stoca, pe baza excesului de dulciuri sau de carne.

În schimb, omul nu dispune de mijloacele metabolice de sintetizare a proteinelor. Or, simplul fapt de a trăi, de a asigura funcționarea sistemului muscular, reînnoirea globulelor roșii, cicatrizarea rănilor, creșterea părului și până la funcționarea memoriei, toate aceste operațiuni vitale necesită proteine, un minimum zilnic de un gram pe kilogram de greutate corporală.

În cazul unui aport insuficient, organismul este constrâns să recurgă la propriile sale rezerve, în principal la

musculatură, dar și piele sau oase. Este ceea ce se întâmplă când urmăm regimuri nerezonabile precum regimul hidric, pe bază de apă și nimic altceva, sau regimul din Beverly Hills, alcătuit exclusiv din fructe exotice, celebrul regim al starurilor hollywoodiene, care, dacă l-au urmat într-adevăr, au trebuit să-i cedeze o mare parte din puterea lor de seducție.

O persoană care dorește să slăbească trebuie, prin urmare, să știe că un regim, oricât de restrictiv ar fi, nu trebuie să ofere niciodată mai puțin de un gram de proteine pe zi pe kilogram de greutate corporală și mai ales că acest aport trebuie să fie repartizat uniform pe parcursul celor trei mese ale zilei. Un mic dejun insuficient, o masă de prânz compusă dintr-un ștrudel cu mere și un baton de ciocolată și o cină compusă dintr-o pizza și un fruct sunt tot atâtea mese lipsite de proteine și tot atâtea ocazii de a-ți pierde prospetimea pielii și de a-ți deteriora organismul în general.

### ***Valoarea calorică scăzută a proteinelor***

Un gram de proteine nu furnizează decât patru calorii, de două ori mai puțin decât grăsimile, dar la fel ca glucidele. Totodată, marea diferență ține de faptul că alimentele cele mai bogate în proteine nu sunt niciodată la fel de concentrate în proteine cum este zahărul de masă în glucide sau uleiul sau untul în lipide.

Toate tipurile de carne, peștele și celealte proteine alimentare nu oferă decât 50% proteine asimilabile, restul nefiind decât reziduuri sau țesut auxiliar inutilizabil. Un escalop de curcan sau o friptură de 100 g nu au mai mult de 200 de calorii și dacă ne aducem aminte că organismul are nevoie de 30% din această valoare calorică, adică 60 de calorii, pentru asimilare, nu mai rămân din aceste alimente savuroase și sățioase decât 140 de calorii, adică valoarea unei simple linguri de ulei pe care o credem atât de inofensivă când o turnăm peste câteva frunze de salată. Cu

această simplă constatare ne dăm seama de importanța capitală pe care o poate avea folosirea unui regim care va îndrăzni, pentru o perioadă limitată, să propună numai proteine.

### **Cele două inconveniente ale proteinelor**

• **Alimente costisitoare:** costul alimentelor proteice este relativ ridicat: carnea, peștele, fructele de mare pot atârna greu asupra unui buget modest. Ouăle, carne de pasăre, organele, sunt mai accesibile, dar rămân categoria cea mai luxoasă de alimente. Din fericire, de câteva zeci de ani, lactatele cu 0% grăsimi au permis obținerea de proteine de o excelentă calitate la prețuri care să permită compensarea costului ridicat al mesei proteice.

• **Alimente pline de reziduuri:** spre deosebire de cea mai mare parte a altor alimente, alimentele proteice nu sunt dezintegrate în totalitate și, în timpul degradării lor, rămâne în organism un anumit număr de reziduuri, precum acidul uric, care trebuie eliminate. Teoretic, consumul ridicat al acestor alimente ar fi deci tributar creșterii conținutului de reziduuri, deranjându-i astfel pe cei sensibili sau cu predispoziții. Practic, organismul uman și în mod deosebit rinichii, posedă un anumit număr de mecanisme de eliminare care se achită perfect de această sarcină, dar, pentru a produce la îndeplinire, rinichii au neapărată nevoie de o cantitate crescută de apă. Rinichii filtrează sângele de acidul uric numai cu condiția expresă de a crește cantitatea de apă consumată de subiect.

Am avut ocazia de a număra 60 de cazuri de subiecți predispuși la gută sau având calculi de acid uric și care urmau un regim bogat în proteine, dar acceptaseră să-l asocieze unui consum zilnic de trei litri de apă. Cei care urmau un tratament de protecție l-au păstrat, iar ceilalți nu au fost supuși unuia. Niciunul dintre ei nu a văzut crescând

nivelul său de acid uric în timpul acestui regim. La o treime dintre ei, acesta chiar s-a redus.

Prin urmare, este esențial să rețineți să beți apă pe parcursul unei diete bogate în proteine, mai ales în fazele alcătuite numai din alimente proteice.

## În concluzie

Este bine să punem în evidență un anumit număr de principii fundamentale pe care un bun regim de slăbit trebuie să le respecte:

- Incontestabil, marele inamic al celui sau celei care se pregătește să țină un regim de slăbit sunt lipidele sau materiile grase, atât animale, cât și vegetale. Chiar fără a ține cont de conținutul de lipide al cărnurilor și al peștelui, ci doar de uleiul din sosuri și prăjeli, de untul și smântâna cu care se prepară garniturile, ca și de brânzeturile și mezelurile grase este suficient pentru a le acorda acestor lipide laurii aportului caloric. Un regim eficient și coerent trebuie deci să înceapă prin reducerea sau eliminarea alimentelor care le conțin din plin.

- De asemenea, trebuie știut că grăsimile animale sunt singurele generatoare de colesterol și trigliceride. Prin urmare, este bine să le reducem sistematic în caz de predispoziție către riscul cardio-vascular.

- Celălalt inamic al celui care dorește să slăbească sunt glucidele simple. Nu zaharurile lente din cerealele integrale sau din leguminoase, ci zahărul rapid, zahărul alimentar cu asimilare uneori instantanee și a cărui simplă prezență facilitează trecerea și absorbția pentru tot restul. Camuflat în spatele gustului său dulce, aliment prin excedență pentru ronțăielii, te poate face să uiți de înalta sa concentrație de calorii.

- Proteinele au o valoare calorică moderată: patru calorii pe gram.

• Alimentele cele mai bogate în proteine cum sunt carne și peștele posedă o rețea de țesut conjunctiv foarte rezistent la digestie, ceea ce face ca asimilarea lor să fie incompletă. Pierderea de energie legată de această caracteristică a proteinelor este o mană cerească pentru cel gras la regim și care este, prin definiție, un mare asimilator de calorii și profită de obicei de orice hrana.

• Acțiunea dinamică specifică a proteinelor reprezintă costul caloric al dezintegrării lor în timpul digestiei. Aceasta se deduce din aportul lor energetic și realizează o economie suplimentară de 30%, cu mult superioară celei a tuturor celoralte alimente.

• Nu țineți niciodată un regim care să cuprindă mai puțin de 60-80 g de proteine pure, căci riscați să vă prădați propria musculatură sau să vă stricați pielea.

• Nu vă temeți de acidul uric, reziduul natural al proteinelor, eliminat total prin adaosul zilnic a un litru și jumătate de apă.

• Nu uitați: cu cât asimilarea unui aliment este mai lentă, cu atât mai târziu va apărea foamea. Alimentele dulci sunt cel mai rapid și mai masiv absorbite și asimilate, apoi vin alimentele grase și abia apoi proteinele. Cei care sunt tot timpul hăituiți de foame vor trage ei însăși propriile lor concluzii.

# PROTEINELE PURE

Motorul planului Protal

**P**rotal este un plan alcătuit din patru regimuri succesive care se articulează unul cu altul pentru a-l îndruma pe supraponderal către greutatea stabilită și pentru a-l menține la acea greutate.

Acste patru regimuri succesive și cu eficiență descrescătoare sunt concepute pentru:

- Primul, pentru un start sigur și o pierdere în greutate intensă și stimulatoare.
- Al doilea, pentru a slăbi regulat și pentru a ajunge dintr-o singură mișcare la greutatea dorită.
- Al treilea, pentru consolidarea greutății abia obținute și deocamdată instabile, regim cu o durată stabilită la 10 zile pentru fiecare kilogram pierdut.
- Al patrulea, pentru o stabilizare definitivă, cu prețul unei zile pe săptămână de regim, respectată pentru tot restul vieții.

Fiecare dintre aceste patru regimuri are un anumit mod de acțiune și o anumită misiune de îndeplinit, dar toate patru își trag forță și eficiență descrescătoare din utilizarea regimului proteinelor pure – pur mai întâi, în faza de atac, alternativ apoi, în cea de cursă lungă, echilibrat în faza de consolidare și, în cele din urmă, săptămânal în faza stabilizării definitive.

Prin acest regim pur și complet, cu o durată ce variază după caz, între două și șapte zile, Protal demarează puternic, având un efect-surpriză.

Exact același regim este cel care, folosit alternativ, conferă forță și ritm regimului Proteinelor Alternative, dacă dintr-o singură mișcare la obținerea greutății dorite.

Tot acest regim, folosit punctual, constituie stâlpul de rezistență al fazei de consolidare, perioadă de tranziție între pierderea în greutate clară și dură și revenirea la o alimentație normală.

În cele din urmă, același regim este cel care, într-o singură zi pe săptămână, dar pentru tot restul vieții, permite o stabilizare definitivă, făcând posibil, în schimbul acestui efort punctual, să trăiești hrănindu-te fără a te culpabiliza și fără restricții în celelalte șase zile ale săptămânii.

Dacă regimul proteinelor pure este motorul planului Protal și al celor patru regimuri pe care le integrează, este nevoie acum, înainte de a trece la punerea în practică a planului Protal, să descriu modul foarte special de acțiune al acestui regim, explicând impresionanta sa eficiență, pentru a-i putea folosi toate resursele.

**Cum funcționează regimul proteinelor pure? Iată obiectul acestui capitol.**

#### **ACEST REGIM NU TREBUIE SĂ ADUCĂ DECÂT PROTEINE**

### **Unde să găsim proteinele pure?**

Proteinele formează structura materiei vii, atât animală, cât și vegetală, prin urmare le găsim în cea mai mare parte a alimentelor cunoscute. Dar regimul proteinelor pure, pentru a-și dezvolta modul său specific de acțiune și întregul potențial, trebuie să fie compus din alimente cât mai apropiate de puritatea proteică. În practică, în afară de albușul de ou, niciun alt aliment nu are o asemenea pureitate.

Legumele, oricâte proteine ar avea, sunt întotdeauna prea bogate în glucide. Este cazul tuturor cerealelor, pastelor făinoase, leguminoaselor, al anumitor legume care conțin amidon, inclusiv soia, cunoscută pentru calitatea proteinelor sale, dar prea grasă și prea bogată în glucide, ceea ce face ca toate aceste legume să nu poată fi utilizate aici.

La fel și în cazul alimentelor de origine animală, mai bogate în proteine decât legumele, dar prea grase. Este cazul cărni de porc, de oaie și de miel, al anumitor păsări prea grase, precum rața și gâscă și al multor părți de vită și vițel.

Există totuși un anumit număr de alimente de origine esențialmente animală care, fără a atinge puritatea proteică, se apropie de aceasta și care, din acest motiv, vor fi principaliii actori ai planului Protal.

- Carnea de cal, cu excepția fleicii.
- Carnea de vită, cu excepția antricotului, coastei și a tuturor părților care se frig sau se fierb.
- Vițelul la grătar.
- Carnea de pasăre, cu excepția celei de rață și de gâscă.
- Toți peștii, inclusiv cei albaștri, a căror grăsimile, eminentate protectoare pentru inimă și artere, îi face accepțabili aici.
- Crustaceele și scoicile.
- Ouăle – puritatea proteică a albușului este umbrită doar de conținutul redus în grăsimi al gălbenușului.
- Lactatele fără grăsimi sunt bogate în proteine și total lipsite de materii grase. Ele conțin totuși câteva urme de glucide, mai ales cele îndulcite cu aspartam sau aromatizate cu pulpă de fructe. Slabul conținut de glucide și importanța gustativă a acestor alimente le permite totuși să-și păstreze locul în această selecție de alimente esențial proteice care alcătuiesc forța de atac a planului Protal.

## Cum acționează proteinele?

### *Puritatea proteinelor le reduce aportul caloric*

Toate speciile animale se hrănesc cu alimente compuse dintr-un amestec al singurelor trei nutrimente cunoscute: proteinele, lipidele și glucidele. Dar pentru fiecare specie există o proporție ideală și specifică a acestor trei nutrimente. La om aceasta este de 5-3-2, adică 5 părți de Glucide, 3 părți de Lipide și 2 părți de Proteine, compoziție apropiată de cea a laptei materni.

Atunci când compoziția bolului alimentar respectă acest număr de aur, asimilarea caloriilor în intestinul subțire are loc cu o maximă eficiență, iar randamentul său poate facilita creșterea în greutate.

Invers, este suficientă modificarea acestei proporții optime pentru a perturba absorbția caloriilor și pentru a reduce randamentul alimentelor. Pe plan teoretic, modificarea cea mai radicală care se poate concepe, cea care ar reduce cel mai puternic absorbția caloriilor, ar fi restrângerea alimentației la consumarea unui singur nutriment.

În practică, deși acest lucru a fost încercat în Statele Unite pentru glucide (regimul din Beverly Hills, bazat numai pe fructe exotice) și pentru grăsimi (regimul Esquimau), alimentația redusă numai la zaharuri sau numai la grăsimi este dificil de realizat și încărcată de consecințe. Excesul de zaharuri ar facilita apariția diabetului, iar excesul de grăsimi, în afară de inevitabilul dezgust, ar constitui un risc major de îmbârsuire a sistemului cardio-vascular. În plus, absența proteinelor indispensabile vieții ar obliga organismul să le extragă din rezervele sale musculare.

Alimentația limitată la un singur nutriment nu poate fi deci concepută decât în cazul proteinelor, soluție acceptabilă pe plan gustativ, evitând riscul de îngroșare a arterelor, și care, prin definiție, exclude orice carentă de proteine.

Atunci când reușim să punem bazele unei alimentații limitate la numai un nutriment de natură proteică, organului asimilator îi este mai greu să lucreze asupra unui bol alimentar pentru care nu este programat și de al cărui conținut calorice nu poate profita pe deplin. Se regăsește astăzi în situația unui motor în „doi timpi” de scooter sau de vapor, conceput pentru a funcționa cu un amestec de combustibil și ulei, pe care vom încerca să-l folosim cu un combustibil pur și care, după ce va fi făcut contact, va fi sucombat, din imposibilitatea de a-și putea folosi carburantul.

În asemenea condiții, organismul se mulțumește să-și ia proteinele indispensabile întreținerii organelor sale (mușchi, globule, piele, păr, unghii) și folosește prost și puțin restul caloriilor primite.

### ***Asimilarea proteinelor atrage după sine un mare consum calorice***

Pentru a înțelege această a două proprietate a proteinelor care contribuie la eficiența planului Protal, este nevoie să ne familiarizăm cu noțiunea de ADS sau acțiunea dinamică specifică a alimentelor. ADS reprezintă efortul sau consumul pe care organismul trebuie să-l investească pentru a dezintegra un aliment până la a-l reduce la starea de verigă de bază, singura formă sub care poate trece în sânge. Aceasta reprezintă o activitate a cărei importanță variază în funcție de consistența și structura moleculară a alimentului.

Atunci când consumați 100 de calorii din zahărul alimentar, glucidă prin excelență rapidă, compusă din molecule simple și ușor aggregate, le asimilați repede, iar această activitate de absorbție nu costă organismul decât șapte calorii. Prin urmare, rămân 93 de calorii de utilizat. ADS a hidraților de carbon este de 7%.

Atunci când consumați 100 de calorii din unt sau ulei, asimilarea este puțin mai laborioasă, iar această activitate vă

costă 12 calorii, lăsându-i organismului doar un rest de 88 de calorii. ADS a lipidelor este de 12%.

În sfârșit, pentru a asimila 100 de calorii din proteinele pure, albuș de ou, pește slab sau brânză albă fără grăsimi, nota de plată este enormă, căci proteinele sunt compuse dintr-un agregat cu lanț foarte lung de molecule, ale căror verigi de bază, aminoacizii, sunt legate între ele printr-un liant foarte puternic care necesită o activitate infinit mai costisitoare. Acest consum caloric al simplei absorbiții este de 30 de calorii, lăsându-i organismului numai 70 de calorii, adică o ADS de 30%.

Asimilarea proteinelor, adevărat travaliu intern, este responsabilă de o degajare de căldură și de o creștere a temperaturii corpului care explică de ce nu se recomandă dușurile cu apă rece după o masă bogată în proteine, variația de temperatură putând provoca o hidrocuție.

Această caracteristică a proteinelor, neplăcută pentru adeptii dușurilor grăbite, reprezintă o binecuvântare pentru cel gras, atât de talentat în arta asimilării calorilor. Ea îl va ajuta să realizeze o economie nedureroasă care îi va permite să se hrănească mai confortabil fără a suporta imediata sancțiune.

La finalul zilei, după digestie, pentru un consum proteic de 1500 de calorii, ceea ce reprezintă un aport substanțial, nu mai rămân în organism decât 1000 de calorii. Aceasta este una dintre soluțiile-cheie ale planului Protal și unul dintre motivele structurale ale eficienței lui. Dar nu este totul...

### ***Proteinele pure micșorează apetitul***

Într-adevăr, ingestia de alimente dulci sau grase, ușor de digerat și de asimilat, generează o sațietate superficială, înlocuită rapid cu revenirea foamei. Studii recente au dovedit astfel că ronțăirea de alimente dulci sau grase nu amâna

apariția foamei, și nici nu micșorează cantitățile ingerate în timpul mesei care urmează. În schimb, ronțiala de alimente proteice amână ora mesei următoare și reduce cantitățile ingerate.

În plus, consumul exclusiv de alimente proteice atrage după sine producerea de corpi cetonici, puternici inamici naturali ai foamei, responsabili de o senzație durabilă de sătietate. După două sau trei zile de alimentație limitată doar la proteinele pure, foamea dispare total și Protal poate fi urmat evitându-se amenințarea naturală care atârnă asupra celor mai multe regimuri: foamea.

### ***Proteinele pure combat edemul și retenția de apă***

Anumite regimuri sau tipuri de alimentație sunt cunoscute ca fiind „hidrofile” și ca favorizând retenția de apă și umflăturile care sunt consecința imediată a acesteia – este cazul regimurilor predominant vegetale, bogate în fructe, legume și săruri minerale.

Dietele bogate în proteine sunt la polul opus, al regimurilor mai degrabă „hidrofuge”, favorizând eliminarea prin urină și deci drenarea țesuturilor pline de apă, care ne dau atâtă bătaie de cap în perioada premenstruală sau pe parcursul premenopauzei.

Regimul de atac al planului Protal, alcătuit exclusiv din proteine cât mai pure posibil, este cel care-i vine cel mai bine de hac apei.

Această caracteristică este un avantaj foarte special pentru femei. De fapt, atunci când un bărbat se îngrașă este în principal pentru că mănâncă prea mult și depune sub formă de grăsimi surplusul său caloric. La femeie, mecanismul creșterii în greutate este de cele mai multe ori mai complex și asociat unei retenții de apă care frânează și reduce performanțele regimurilor.

În anumite momente ale ciclului menstrual, în a patra sau a cincea zi care precedă menstruația sau în anumite

momente de răscruce ale vieții femeii, pubertate haotică, premenopauză interminabilă sau chiar la mijlocul vieții active sexual sub efectul tulburărilor hormonale, femeile, mai ales cele căre sunt supraponderale, încep să rețină apă și simt că devin ca un burete, se simt balonate, buhăite în momentul trezirii, nu-și pot scoate inelele de pe degetele ca niște cârnăciori, își simt picioarele grele și gleznele umflate. Această retenție este însoțită de obicei de o creștere în greutate reversibilă, dar care poate deveni cronică.

Se întâmplă chiar că aceste femei, pentru a-și regăsi forma și pentru a evita această îngrijorare, trec la regim și constată surprins că micile trucuri care îi veneau de obicei de hac acestei îngrijorări rămân ineficiente.

În toate aceste cazuri care nu sunt deloc rare, proteinele pure, cele care se regăsesc în faza de atac a planului Protal, au o acțiune și imediată și decisivă. În câteva zile, ba chiar în câteva ore, țesuturile pline de apă sunt drenate și apare o stare de bine și o senzație de ușurare care se repercuzează de îndată și asupra cântarului, ceea ce întărește motivația.

### ***Proteinele pure fac să crească rezistența organismului***

Este vorba aici de o caracteristică bine cunoscută de nutriționiști și observată dintotdeauna de către profani. Înainte de eradicarea cu antibiotice a tuberculozei, una dintre bazele clasice ale tratamentului era supra-alimentația, cu creșterea evidentă a proporției de proteine. La Berck<sup>2</sup>, tinerii adolescenți erau chiar forțați să bea sânge de animal. Astăzi, antrenorii le recomandă sportivilor care își solicită mult organismul o alimentație cu un puternic conținut proteic. Medicii procedează la fel pentru a crește rezistența la infecții, în caz de anemie sau pentru a accelera cicatrizarea rănilor.

---

<sup>2</sup> Oraș din nordul Franței, având mai multe centre de tratament al tuberculozei.

Este util să ne folosim de acest avantaj căci scăderea în greutate, de orice fel ar fi ea, întotdeauna slăbește puțin organismul. Personal, am constatat că perioada inițială a planului Protal, alcătuită exclusiv din proteine cât mai pure posibil, este faza sa cea mai stimulativă. Anumiți pacienți mi-au semnalat chiar că ea a avut un efect euforizant asupra lor, atât fizic, cât și mental, și aceasta de la finalul celei de-a doua zile.

### ***Proteinele pure permit scăderea în greutate fără pierdere musculară și fără lăsarea pielii***

Această constatare nu ne surprinde cu nimic dacă știm că pielea, țesutul său elastic, precum și musculatura organismului sunt constituite în mod esențial din proteine. Un regim cu proteine insuficiente ar obliga organismul să le utilizeze pe cele ale propriei musculaturi și pe cele ale pielii, determinând ca aceasta din urmă să-și piardă elasticitatea, fără să mai vorbim de fragilizarea oaselor, adesea deja amenințate în cazul femeii la menopauză. Conjugarea acestor efecte dă naștere unei îmbătrâniri a țesuturilor, a pielii, a părului și a aspectului general, de cele mai multe ori observată de către cei apropiati și care poate ea singură să determine întreruperea prematură a regimului.

Invers, un regim bogat în proteine și, a fortiori, un regim alcătuit exclusiv din proteine ca regimul inițial al planului Protal, are puține motive să recurgă la rezervele organismului, întrucât el le potențează masiv. În aceste condiții, slăbirea rapidă și tonifiantă menține fermitatea musculaturii și strălucirea pielii și-ți permite să slăbești fără să îmbătrânești prea mult.

Această particularitate a planului Protal poate părea secundară tinerelor femei cu forme rotunde, musculoase și cu pielea netedă, dar ea devine capitală pentru femeile care se apropie de menopauză și care au neșansa de a avea o musculatură slabă sau mai ales o piele delicată și fină. Căci,

și acum este momentul de a vorbi despre asta, astăzi vedem prea multe femei care au grija de silueta lor având ca unic reper cântarul. Greutatea nu poate și nu trebuie să joace acest rol exclusiv, strălucirea pielii, consistența țesuturilor și tonusul general al corpului sunt tot atâția parametri care conlucrează la realizarea imaginii exterioare a unei femei.

### **ÎN TIMPUL ACESTUI REGIM TREBUIE SĂ BEI MULTĂ APĂ**

Problema cu apa este întotdeauna un pic derulantă. Păreri și zvonuri circulă pe această temă, dar, cel mai adeșea, este vorba de păreri pseudo-avizate ce afirmă contrariul a ceea ce ați citit mai sus.

Or, problema cu apa nu este un simplu concept de marketing dietetic, un fleac menit să-i distreze pe cei care vor să slăbească. Este o problemă de primă importanță care, în ciuda imensului efort combinat al presei, medicilor, producătorilor de apă și al elementarului bun simț, n-a convins niciodată cu adevărat publicul și în special pe subiecții la regim.

Pentru a simplifica, arderea caloriilor pentru a obține o reducere a rezervelor de grăsimi poate părea esențială și priorităță, dar această combustie, deși necesară, nu este suficientă. A slăbi înseamnă în același timp și a arde și a elimina.

Ce părere ar avea o menajeră de niște rufe sau de niște vase spălate, dar neclătite?! La fel este și în cazul slăbitului și este neapărată nevoie ca tocmai în privința acestui subiect lucrurile să fie clare. Un regim care nu este însoțit de o cantitate suficientă de apă nu este un regim bun, și nu doar pentru că este puțin eficient, ci pentru că se asociază cu o acumulare de reziduuri dăunătoare.

### ***Apa purifică și îmbunătățește rezultatele regimului***

O simplă și evidentă constatare arată următorul lucru: cu cât bem mai mult, cu atât urinăm mai mult și cu atât rinichiul are posibilitatea de a elimina reziduurile ce provin din alimentele dezintegrate. Apa este deci cel mai bun dintre diureticile naturale. Este surprinzător să constatăm cât de puțini oameni beau suficientă apă.

Multitudinea de solicitări zilnice întârzie și sfârșește prin oculta senzația naturală de sete. Iar zilele și lunile trec, aceasta dispare și nu-și mai joacă rolul de avertizare privind deshidratarea țesuturilor.

Multe femei, având vezica mai sensibilă și mai mică decât a bărbaților, ezită să bea pentru a evita deplasările continue la toaletă sau nevoile intempestive în timpul activității profesionale sau pe parcursul deplasării sau chiar din cauza alergiei la toaletele publice.

Or, ceea ce poate fi acceptat în condiții obișnuite, nu mai este în timpul unui regim de slăbit, iar dacă argumentele privind igiena se dovedesc a fi iluzorii, există totuși unul care reușește în cele din urmă să convingă. Acesta:

A încerca să slăbești fără să bei este nu numai toxic pentru organism, dar poate să reducă sau chiar să blocheze total pierderea în greutate și să reducă la zero toate eforturile. De ce?

Pentru că motorul uman care consumă grăsimi în timpul unui regim funcționează ca orice alt motor cu combustie. Energia arsă degajează căldură și reziduuri.

Dacă aceste reziduuri nu sunt eliminate regulat în amonte de către rinichi, acumularea lor în aval duce mai devreme sau mai târziu la întreruperea combustiei și face imposibilă orice pierdere în greutate, chiar și în cazul unui regim perfect urmat. Este la fel ca în cazul unui motor de mașină căruia i se obturează țeava de eşapament sau al unui șemineu care nu este curățat de cenușă, ambele ajungând în

final prin a se asfixia și a se stinge sub acumularea de deșeuri.

Rătăcirile nutriționale ale supraponderalului și acumularea de tratamente greșite și de regimuri excesive sau incoerente sfârșește prin a face ca rinichii să devină leneși. Mai mult ca alții, obezul are deci nevoie de importante cantități de apă pentru a repune în funcțiune organele sale excretorare.

La început această operațiune poate să pară dezagreabilă și plăcicoasă, mai ales iarna, dar insistând, obiceiul se va instala în cele din urmă și, întărit de senzația agreabilă a unei curățiri interioare și a unei mai bune pierderi în greutate, sfârșește adesea prin a redeveni o nevoie.

### ***Apa și proteinele pure exercită o acțiune puternică asupra celulitei***

Această proprietate le privește numai pe femei căci celulita este o grăsime influențată hormonal care se acumulează și rămâne prizonieră în locurile cele mai feminine: pe coapse, șolduri și genunchi.

Cu privire la această afecțiune rebelă față de care dietele sunt de cele mai multe ori neputincioase, am constat personal că regimul proteinelor pure, împreună cu reducerea cantității de sare și cu consumul intensiv de apă ușor mineralizată permit obținerea unei scăderi în greutate mai armonioase, cu subțierea moderată, dar reală din zonele rebele – celulita de pe coapse sau de pe interiorul genunchilor.

Comparativ cu alte regimuri urmate de către o aceeași pacientă în momente diferite ale vieții sale, această combinație este cea care, pentru o aceeași greutate pierdută, oferă cea mai mare reducere de ansamblu a circumferinței taliei și pulselor.

Aceste rezultate se explică prin efectul hidrofug al proteinelor și prin intensa filtrare realizată de rinichi în urma

aportului masiv de apă. Apa penetreză în toate țesuturile, inclusiv în celulită. Ea intră pură și neprihănăită și ieșe sărată și încărcată de reziduuri. Acestei acțiuni de desalinizare și curățare i se adaugă puternicul efect de combustie al proteinelor pure, acționând ca un tot – acțiune desigur modestă și parțială, dar unică și care se distinge de cea a multor regimuri care nu au niciun efect concret asupra celulitei.

### **Când trebuie să bem apă?**

Numeroase resturi de informație dintr-o altă epocă, dar încă în vigoare în inconștientul colectiv, continuă să ne lase să credem că este preferabil să bem în afara meselor pentru a evita ca apa să devină prizoniera alimentelor.

Nu numai că această evitare în timpul meselor nu are niciun fundament fiziologic, dar în multe cazuri funcționează chiar invers. A nu bea în timpul mesei, în momentul în care setea apare și este ușor și plăcut să bei, face să apară riscul ca setea să treacă și, în focul activităților zilnice, să uiți să bei pentru tot restul zilei.

În cazul regimului Protal și mai ales pe parcursul perioadei de atac cu proteine alternative, este indispensabilă consumarea unui litru și jumătate de apă – în afară de cazul excepțional al retenției de apă de origine hormonală – pe cât posibil minerală, dar și orice altă formă de lichid, ceai, cafea sau infuzie.

O ceașcă de ceai la micul dejun, un pahar mare de apă dimineața, alte două la prânz și o cafea după masă, un pahar după-amiaza și alte două la cină, și iată doi litri de apă băuți cu ușurință.

Numeroase paciente mi-au spus că pentru a bea fără să le fie sete, au luat obiceiul mai puțin elegant, dar eficient după spusele lor, de a bea direct din sticlă.

## Ce apă să beți?

- Apa cea mai potrivită perioadei de atac, pur proteică, a planului Protal este apa ușor mineralizată, ușor diuretică și laxativă. Cele mai cunoscute sunt Vittel, Contrexeville, Evian și Volvic. Evitați deci apa Vichy și Badoit, care sunt niște ape bune, dar cu prea multe săruri pentru a fi băute în cantități atât de mari.
  - Hydroxydase este o apă de izvor foarte utilă în regimurile de dezintoxicare și mai ales în cazul unui surplus ponderal asociat cu o celulită difuză pe membrele inferiore. Această apă, vândută în farmacii sub formă de flacon, poate fi asociată cu planul Protal în doze de un singur flacon pe zi, dimineața pe stomacul gol.
  - Pentru cei care s-au obișnuit să bea apă de la robinet, pot să continue, esențialul constând mai mult în cantitatea băută, ea însăși suficientă pentru a pune rinichii la treabă, decât în compoziția anume a apei respective.
  - La fel se pune problema și în cazul tuturor infuziilor, ceaiurilor de verbină, de tei sau de mentă care îi vor cucerî pe cei obișnuiți cu ritualul ceștii și mai ales care preferă să bea cald, în special iarna, pentru a se încălzi.
  - În ceea ce privește sucurile light și în special Coca-Cola light a cărei distribuție o egalează astăzi pe cea a Coca-Cola normale, nu numai că sunt permise, dar eu însuși am luat obiceiul de a le recomanda în cursul regimurilor de slăbit, din mai multe motive. Mai întâi, permit de cele mai mult ori realizarea celor doi litri preconizați.
- În plus, conținutul lor de zahăr și calorii este practic nul, o calorie per pahar echivalează cu greu cu valoarea unei alune per sticlă de familie. Ultimul, dar nu cel mai puțin important, Coca-Cola light este, în mod tradițional, un amestec savant de arome intense, al cărui consum repetat, mai ales în cazul celor obișnuiți să ronțăie ceva dulce, poate să reducă pofta de dulce. Multe paciente mi-au spus că în

cursul regimului le-a fost de ajutor utilizarea reconfortantă și ludică a acestor sucuri light.

Consumul de sucuri light are o singură excepție – copilul sau adolescentul la regim, căci experiența arată că la aceste vârste efectul de substituție al „falsului zahăr” este slab și nu reduce decât foarte puțin nevoia de dulce. În plus, utilizarea nelimitată a acestui dulce poate da naștere obiceiului de a bea din pură plăcere și fără a-i fi sete, obicei dovedit a predispune la dependențe ulterioare mai îngrijorătoare.

### ***Apa este un autentic saturant natural***

În limbajul curent, senzația de gol în stomac este adesea asimilată cu cea de foame, ceea ce nu este cu totul greșit. Apa băută în timpul mesei și amestecată cu alimentele crește volumul total al bolului alimentar și creează o distensie a stomacului și o senzație de plin care sunt primele semne ale saturației și sațietății. Un motiv în plus de a bea la masă, dar experiența dovedește că acest efect de umplere și gestul de a duce la gură funcționează și în afara meselor, spre exemplu în timpul perioadei orare celei mai periculoase a zilei, între orele 17 și 20. Un pahar mare cu ceva de băut, orice, este mai mereu suficient pentru a atenua poftele alimentare.

Astăzi, un nou tip de foame își face apariția printre oamenii cei mai bogăți din lume, foamea auto-impusă a occidentalului asaltat de gama infinită de alimente de care dispune, dar de care nu se poate atinge fără să îmbătrânească sau fără să piară.

Este surprinzător de constatat că în momentul în care indivizi, institute și laboratoare farmaceutice visează să descorepe leacul ideal și eficient împotriva foamei, există o majoritate de oameni direct vizăți care refuză să folosească, pentru a-și potoli apetitul, un mijloc atât de simplu, pur și confirmat cum este apa.

## ACEST REGIM TREBUIE SĂ FIE SĂRAC ÎN SARE

Sarea este un element indispensabil vieții și este prezentă în diverse proporții în orice aliment. De asemenea, sarea adăugată este întotdeauna inutilă, nefiind decât un condiment care îmbunătășește gustul alimentelor, face să crească pofta de mâncare și este mult prea des utilizată din obișnuință.

### ***Regimul sărac în sare nu prezintă niciun pericol***

Putem și ar trebui chiar să trăim toată viața cu un regim sărac în sare. Cardiacii, cei cu insuficiență renală sau hipertensivii trăiesc permanent cu un regim sărac în sare fără să prezinte vreodată carență de sare. O precauție îi privește totuși pe cei hipotensiivi, obișnuiați să trăiască având o tensiune scăzută. Un regim prea restrictiv în privința sării, mai ales dacă este asociat cu un mare consum de apă, poate să determine creșterea filtrării săngelui, să reducă volumul acestuia și să scadă și mai mult tensiunea arterială, ceea ce poate duce la oboseală și senzații de amețeală la trezirea bruscă. Aceștia se vor mulțumi să nu mai pună sare în plus și vor evita să bea mai mult de un litru și jumătate de apă.

### ***În schimb, o alimentație prea sărată reține și fixează apa în țesuturi***

În țările calde se distribuie regulat pastile de sare munitorilor pentru a evita deshidratarea acestora la soare.

La femei, în special la cele aflate sub o puternică influență hormonală, în perioada premenstruală sau la premenopauză sau chiar în timpul sarcinii, numeroase părți ale corpului pot deveni ca un burete și pot reține cantități impresionante de apă.

În cazul acestor femei, Protal, regim hidrofug prin excelență, își dezvoltă din plin eficiența dacă este redusă la

minimum cantitatea absorbită de sare, ceea ce-i permite apei să traverseze mai repede organismul, măsură întru totul comparabilă cu cea impusă în cazul unui tratament cu cortizon.

Pe această temă, auzim adesea persoane care se plâng de a fi luat unul sau două kilograme într-o singură seară ca urmare a unei abateri de la un regim important. Se întâmplă chiar ca o astfel de creștere în greutate să nu fie justificată de o adevărată abatere de la regim. Dacă analizăm acea masă care a declanșat creșterea în greutate, nu vom găsi niciodată cantitatea de alimente necesară pentru o îngășare autentică de două kilograme, adică 18000 de calorii, imposibil de ingerat într-o perioadă atât de scurtă de timp. Este vorba de asocierea unei mese prea sărate și udate cu băutură, sarea și alcoolul conjugându-și efectele pentru a încețini trecerea apei băute prin corp. Nu trebuie să uităm niciodată că un litru de apă cântărește un kilogram și că 9 g de sare fixează un litru de apă în țesuturi pentru o zi sau două.

Acestea fiind zise, dacă pe parcursul regimului, un motiv imperios cum ar fi cel profesional sau familial vă impune o ieșire în oraș pentru un dîneu care vă obligă să vă abateți de la înțeptările pe care le urmați, evitați să mâncăți prea sărat și în același timp să beți prea mult și mai ales evitați să vă cântăriți a doua zi dimineață, căci o creștere în greutate brutală și nejustificată riscă să vă descurajeze și să vă mineze determinarea și încrederea. Așteptați încă o zi sau mai bine două, intensificând regimul, consumul de apă ușor mineralizată și restricția de sare, trei măsuri suficiente pentru a regăsi stadiul anterior.

### ***Sarea face să crească apetitul, iar reducerea ei îl potolește***

Aici este vorba despre o constatare. Mâncărurile sărate fac să crească salivarea și aciditatea gastrică, ceea ce face să crească apetitul.

Invers, mâncărurile mai puțin sărate stimulează mai puțin secrețiile digestive și nu au acest efect asupra poftei de mâncare. Din nefericire, absența sării potolește și setea, iar cel care ține regimul Protal trebuie să accepte să-și impună un nivel ridicat de consum de lichide în primele zile, pentru a provoca nevoia de apă și revenirea senzației naturale de sete.

## În concluzie

Regimul proteinelor pure, regim inaugural și motor principal al celor patru regimuri integrate care alcătuiesc planul Protal, nu este un regim ca toate celelalte. Este unicul care nu folosește decât o singură familie de nutrimente și o singură categorie bine definită de alimente cu un conținut maxim de proteine.

În cadrul acestui regim și de-a lungul desfășurării planului Protal, orice referire la calorii și la calculul lor trebuie abandonată. Consumul mai mare sau mai mic de calorii modifică prea puțin rezultatul, esențialul fiind de a rămâne în interiorul acestei categorii de alimente.

Protal este chiar singurul regim al cărui secret de drept este de a mâncă mult, adică de a mâncă preventiv, înainte ca foamea să apară, foame devenită altfel de necontrolat, care nu se va mai mulțumi doar cu proteinele permise, atrăgând după sine imprudența de a recurge la alimentele gratifiante, alimente cu slabă valoare nutrițională, dar cu o puternică încărcătură emoțională, dulciuri și grăsimi, bogate și destabilizatoare.

Eficiența planului Protal este deci în întregime legată de selecția alimentelor, fulgerătoare în măsura în care alimentația este limitată la această categorie de alimente, dar puternic încetinită și readusă la trista regulă a calcului caloriilor dacă alimentația ieșe din aceste cadre.

Prin urmare, este un regim care nu poate fi ținut pe jumătate. El răspunde măreței legi a lui „totul sau nimic”, care-i explică nu doar eficiența, ci și formidabilul său impact psihologic asupra supraponderalului care, el însuși, funcționează după această aceeași regulă a extremelor.

Temperament excesiv prin excelență, pe cât de ascetic în efort, pe atât de delăsător în abandon, cel gras găsește în acest regim, în fiecare din cele patru etape ale planului Protal, un demers pe măsura sa.

Aceste afinități între profilul psihologic și structura regimului produc o întâlnire a cărei importanță este greu de înțeles pentru profani, dar care, în practică, este decisivă. Această adaptare reciprocă generează o puternică adeziune la regim care ușurează scăderea în greutate, dar dă măsura întregii sale eficiențe în stadiul stabilizării ultime, când totul se sprijină pe o singură zi de regim proteic pe săptămână, o zi de redemție, o lovitură pe cât de punctuală, pe atât de eficientă și care, unică și având această formă, poate fi acceptată de către toți cei care au luptat dintotdeauna împotriva tendințelor lor de îngrișare.

# Planul Protal

## în practică

---

**I**ată-vă ajunși la momentul decisiv al punerii în practică a planului Protal. De aici înainte, știți tot ce trebuie să știți pentru a-i înțelege modul de acțiune și pentru ca acele patru regimuri care îl compun să fie eficiente.

În acest preambul teoretic am încercat să vă fac să înțelegeți și că oamenii nu sunt grași din întâmplare, iar surplusul de greutate de care sunteți preocupați și pe care astăzi doriți să-l reduceți este o parte din voi înșivă, o parte pe care o refuzați, dar care este reflexul naturii voastre, psihologiei și deci identității voastre.

Acesta este rezultatul atât al genelor și predispozițiilor familiale spre îngrășare, cât și al trecutului vostru, atât al funcționării metabolismului, cât și caracterului vostru, atât al afectivității și al emoțiilor, cât și, adesea, al acelui mod particular de a vă folosi de plăcerea oferită de alimente pentru a atenua miciile sau mariile neplăceri ale vieții.

Adică, această problemă nu este atât de simplă pe cât se pare și explică de ce atâtia alții și probabil chiar și voi înșivă în trecut ați dat greș și de ce atâtea regimuri s-au sfârșit fără rezultate.

Lupta împotriva unei forțe atât de puternice și arhaice precum nevoia de a mâncă, o forță quasi-animalică ce vine din profunzimi, de neîmblânzit, și care mătură toate argumentele raționale, evident că nu se poate baza pe o simplă cunoaștere rațională a nutriției, oricât de intelligentă ar fi aceasta, și pe speranța în autocontrolul supraponderalului.

Pentru a avea vreo șansă să ne opunem violenței instinctului, trebuie să-l batem cu propriile lui arme, cu mijloacele, limbajul și argumentele provenite din același registru instinctual.

Teama de boală, nevoia de apartenență la un grup și de a se conforma criteriilor ce ne înconjoară provin din acest registru și sunt singurele ziduri instinctuale de apărare

capabile astăzi să-l motiveze și să-l mobilizeze pe cel gras, însă ele dispar la prima ameliorare, imediat ce imaginea se îmbunătășește, cureaua se slăbește, oboseala urcatului pe scări scade.

Dar, pentru ca un regim sau mai bine zis un plan global să aibă șansa de a fi adoptat și urmat de către cel gras, el trebuie mai ales să folosească un alt resort instinctiv, argumentul de autoritate.

Prin urmare, el trebuie să fie formulat de către o autoritate din exterior, o voință care se substituie proprietății sale voințe și care se exprimă sub forma îndrumărilor precise, nenegociabile, care nu fac obiectul unor interpretări și, mai ales, sunt menținute sub o formă acceptabilă suficient de mult timp pentru ca rezultatele să fie durabile.

Am construit planul Protal pe redutabila eficiență a proteinelor alternative, adaptându-l de-a lungul anilor profilului specific al celui gras, alcătuind o rețea de îndrumări infailibile, care canalizează și folosesc natura excesivă și pasională a acestuia, eroismul și entuziasmul lui de început și care îi compensează inconstanța eforturilor.

De asemenea, am înțeles din experiență că, pentru o sarcină atât de complexă, nu era suficient un singur regim, prin urmare am modelat un plan în care, sub forma unui tot cuprinzător și coerent, se succed patru regimuri care se înlocuiesc unele pe altele pentru a nu-l lăsa niciodată, niciun moment, pe cel gras singur cu tentația și cu slăbiciunea sale.

Prin urmare, este timpul să descriu cum se desfășoară zilnic punerea în practică a acestui plan cu patru etape.

## PERIOADA DE ATAC: REGIMUL PROTEINELOR PURE

Indiferent care sunt modalitățile, durata și indicațiile sale, planul Protal începe întotdeauna cu regimul proteinelor pure, regim extrem de special pe care îl folosesc pentru a crea un declic psihologic și un efect-surpriză metabolic care își reunesc rezultatele pentru a da naștere unei prime scăderi decisive în greutate.

Începând din acest moment, voi trece în revistă și voi detalia toate alimentele care vă vor însobi în această primă perioadă, adăugând acestei descrieri cu un anumit număr de recomandări menite să vă ușureze alegerea.

Cât timp trebuie să dureze această etapă-fulger pentru a-și îndeplini pe deplin rolul său inițiator și declanșator? La această întrebare de primă importanță nu există un răspuns standard. Durata sa trebuie adaptată în funcție de fiecare caz în parte. Ea depinde mai ales de kilogramele care trebuie date jos, dar și de vârstă, de numărul regimurilor următe anterior, de importanța motivației și de anumitele afinități cu alimentele proteice.

Vă voi da și indicații extrem de precise despre rezultatele la care vă puteți aștepta de la acest regim de atac, care vor fi, desigur, legate de perfecta respectare a regimului și de buna alegere a duratei sale.

În cele din urmă vă voi semnala diversele reacții pe care le puteți întâlni pe parcursul acestei perioade initiale.

## Alimentele permise

**În cursul acestei perioade a cărei durată poate varia între una și zece zile, aveți voie să vă hrăniți cu următoarele opt categorii de alimente.**

**Din aceste opt categorii, puteți consuma oricât dorîți sau vă face plăcere, fără nici un fel de limitare cantitativă și indiferent de ora din zi.**

**De asemenea, aveți libertatea de a amesteca între ele aceste alimente.**

Le puteți alege pe cele care vă plac fără să vă atingeți de celelalte, ba chiar, în cazuri extreme, vă puteți hrăni cu o singură categorie de alimente pe parcursul unei mese sau chiar al unei zile.

Esențialul este să rămâneți fideli acestei liste bine definite, știind că am scris-o de multă vreme și că nu am uitat nimic.

Mai trebuie să știți așa: cea mai mică abatere, cea mai mică trecere a frontierei, oricât de mică ar fi, acționează asemenea unui balon întepat cu un ac.

O abatere în aparență inocentă, dar care este de ajuns pentru a vă face să pierdeți beneficiul acestei libertăți de neprețuit – libertatea de a mâncă fără limitări.

Pentru un strop calitativ veți fi pierdut accesul la cantitate și veți fi obligați, pentru ziua respectivă, să reveniți la plăticosul calcul al calorilor și la limitarea cantității de mâncat.

**Pentru a rezuma, cuvântul de ordine este deci simplu și nenegociabil: tot ceea ce este menționat în lista care urmează vă aparține în totalitate, iar ceea ce nu se găsește pe listă, nu vă aparține, uitați de ele pentru moment, știind că în viitorul apropiat veți avea acces din nou la toate alimentele.**

### **Prima categorie: carnea slabă**

Prin carne slabă înțeleg trei tipuri: carnea de vițel, de vită și de cal, pentru cei, din păcate din ce în ce mai rari, care încă mai consumă carne de cal.

- Carnea de vită: sunt permise toate părțile care se pot frige la tigaie sau la grătar, în special pulpa, file-ul, rosbif-ul, bucățile de la măcelărie, evitând cu grijă antricoul și coasta, ambele prea grase.

- Carnea de vițel: părțile recomandate sunt mușchiulețul și părțile de friptură. Coasta de vițel este permisă cu condiția să-i îndepărtați stratul de grăsime care o înconjoară.

- Carnea de cal: sunt permise toate tipurile, cu excepția fleiciei. Carnea de cal este o carne sănătoasă și foarte slabă, consumați-o dacă vă place, fără teamă și de preferință la masa de prânz, căci este o carne foarte tonică și consumată prea târziu vă poate afecta somnul.

- Carnea de porc și de miel nu sunt permise în acest regim de atac care trebuie să fie cât mai pur și mai eficient posibil.

Prepararea acestor cărnuri trebuie să se facă așa încât să fie pe gustul vostru, dar fără a folosi grăsimi, fără unt, fără ulei sau smântână, fie ea slabă.

Se recomandă să le pregătiți la grătar, dar pot fi pregătite și la tigaie sau la rotisor, în hârtie de gătit sau chiar fierte.

Este la aprecierea fiecărui dacă vrea carnea mai bine pătrunsă sau nu, dar trebuie să știți că o carne din ce în ce mai bine pătrunsă este din ce în ce mai slabă, apropiindu-se astfel de idealul de proteină pură al acestui regim.

Este permisă consumarea de carne tocată crudă, dar biftecoul tartar sau carpaccio trebuie pregătite fără ulei.

Carnea tocată prăjită sau sub formă de hamburger se recomandă celor care ar putea renunța cu ușurință la această formă de preparare și ar fi interesați să o pregătească

sub formă de chifteluțe – carne tocată amestecată cu un ou, verdeață și capere și băgată la cuptor.

Carnea congelată este permisă, dar atenție ca nu cumva conținutul său de grăsimi să depășească 10%, căci la 15% este deja prea grasă pentru perioada de atac.

Vă reamintesc încă o dată că nu există nicio limită privind cantitățile.

### **A doua categorie: organele**

Din această categorie sunt permise numai ficatul și limba: ficat de vițel, de vită sau de pasăre.

Este permisă limba de vițel și de miel, fiind mai puțin grase. Din cea de vită nu consumați decât jumătatea anterioară a acesteia, în special vârful, care este zona cea mai slabă și evitați partea din spate, care este prea grasă.

În ceea ce privește ficatul, interesul pentru conținutul său bogat în vitamine, extrem de util în timpul unui regim de slăbit, este din nefericire redus de nivelul ridicat de colesterol, ceea ce îl exclude din alimentația persoanelor cu risc cardio-vascular.

### **A treia categorie: peștele**

Pentru această categorie de alimente nu există nicio restricție și nicio limitare. Toate felurile de pești sunt permise, fie ei grași sau slabii, albi sau albaștri, proaspeți, congelati sau la conservă – însă în suc propriu, nu în ulei, sau că sunt afumați sau uscați.

- Sunt permisi toți peștii albaștri și grași, în special sardinele, macroul, tonul, somonul.
- De asemenea, sunt permisi toți peștii albi și slabii ca limba-de-mare, merlu ciul, morunul, dorada, rândunica-de-mare, lupul-de-mare, calcanul, păstrăvul, carasul și mulți alții mai puțin comuni.

- Peștele afumat este și el permis, în special somonul fumé care, deși gras și lucios, nu este nici pe de parte la fel de gras ca o friptură cu 10% grăsimi. La fel și păstrăvul afumat, anghila sau morunul afumat.

- Peștele la conservă, foarte util în cazul unei mese rapide sau al unei gustări este permis dacă e vorba de conserve în suc propriu, ca tonul, macroul în sos de vin, consumat fără sosul său.

- În sfârșit, surimi, noul mod de preparare pe bază de pește alb foarte slab, aromat cu sos de crab și ușor îndulcit este foarte permis, fiind foarte practic, fără miros, ușor de transportat, fără să necesite preparare sau gătire și putând fi sfărâmat cu mâna înainte de a-l ronțăi, indiferent la ce oră.

Peștele trebuie preparat fără adaos de materii grase, dar stropit cu lămâie și condimentat sau la cuptor, umplut cu verdețuri și lămâie sau dat într-un clocot scurt, dar mai degrabă fierb la abur sau, și mai bine, în hârtie de gătit, pentru a-l păstra succulent.

#### **A patra categorie: fructele de mare**

În această clasă de alimente am reunit toate crustaceele și scoicile.

- Creveții gri și roșii, crabii, melcii, homarii, languste, stridiile, scoicile, moluștele și scoicile Saint-Jacques.

Adesea, trebuie să aveți în vedere aceste alimente care diversifică alimentația și-i pot da regimului un aer de sărbătoare. De asemenea, ele sunt și foarte sățioase.

#### **A cincea categorie: carne de pasăre**

- Carnea de pasăre este permisă, mai puțin cea a păsărilor cu ciocul plat, rața și gâsca, însă cu condiția expresă de a fi consumată fără piele.

- Carnea de pui este cea mai obișnuită și cea mai practică în cazul acestui regim al proteinelor pure. Sunt

permise toate părțile, mai puțin partea externă a aripii, ce nu poate fi separată de piele și este prea grasă. Totodată, trebuie sătăcă că există o diferență clară de conținut în grăsimi între diferitele părți ale puiului, partea cea mai slabă fiind pieptul, apoi copanul și apoi aripa. Apoi, puiul trebuie să fie cât mai tânăr.

- Carnea de curcan sub orice formă – escalop la tigaie, pulpă la cuptor împănată cu usturoi – de pui de curcan, de bibilică, porumbel, de prepeliță, toate sunt permise, precum și vânatul, ca fazanul, potârnichea și chiar rața sălbatică, aceasta din urmă fiind slabă.

- Carnea de iepure este slabă și poate fi consumată la cuptor sau fiartă, cu muștar și brânză albă slabă.

### **A șasea categorie: șunca degresată sau cu un conținut scăzut de grăsimi**

De câțiva ani se găsește pe scară largă șuncă de porc fără grăsimi, dar și de curcan ușor afumat și de pui, al cărei conținut de grăsimi variază între 2 și 4%, ceea ce înseamnă că este mult mai slabă decât carnea și peștele cele mai slabe. Adică nu numai că este permisă, ci și recomandată, datorită faptului că este foarte ușor de găsit și datorită modului facil de întrebunțare.

Ambalată, feliată, curată și fără mirosluri sau impurități, poate fi transportată cu ușurință și poate face parte din masa de prânz.

În plus, chiar dacă gustul său nu se apropie de cel al șuncii de mezelerie, valoarea sa nutritivă este într-o totul comparabilă cu a acesteia din urmă. Să ne amintim că șunca de mezelerie nu este permisă, iar cea crudă și afumată cu atât mai puțin.

### **A șaptea categorie: ouăle**

Ouăle se pot consuma fie tari, fierite în coajă, fie omletă, fie prăjite într-o tigaie tip Tefal, adică fără adaos de ulei sau unt.

Pentru a le face mai rafinate și mai puțin monotone, puteți adăuga câțiva creveți sau homar, sau chiar câteva bucătele de crab. De asemenea, pot fi făcute omletă cu ceapă sub formă de tortilla spaniolă sau cu câteva vârfuri de sparanghel ca mirodenie.

Într-un regim în care alimentele sunt permise fără limitări cantitative, ouăle pot pune două probleme legate de conținutul lor de colesterol și respectiv de toleranță.

Ouăle sunt chiar bogate în colesterol și consumul excesiv nu este recomandat persoanelor care au un nivel de colesterol ridicat, în afara limitelor normale. În acest caz, se recomandă să vă limitați consumul la 3-4 gălbenușuri de ou pe săptămână, albușul, proteină pură prin excelență, putând fi utilizat fără nicio restricție.

De asemenea, în aceste cazuri, ar fi o soluție să faceți omleta sau ouăle-jumări folosind un gălbenuș și două albușuri.

În ceea ce privește intoleranța la ouă, există încrăciunirea devării unei alergii reale la gălbenușul de ou, dar este foarte rară și bine cunoscută de către pacientul respectiv, care știe să se ferească.

Mult mai frecventă este proasta digestie a ouălor, adesea pe nedrept atribuită unei sensibilități a ficatului. Însă cu excepția ouălor de proastă calitate sau a celor care nu sunt suficient de proaspete, pe care ficatul nu le suportă, problema nu este oul în sine, ci untul prăjit în care este preparat.

Astfel, dacă nu sunteți cu adevărat alergici și dacă le pregătiți fără grăsimi, puteți consuma fără niciun pericol unul sau două ouă pe zi în timpul scurtei perioade a acestui regim de atac.

### ***A opta categorie: lactatele fără grăsimi (iaurturi, brânzeturi albe și brânză de vaci cu 0% grăsimi)***

Acstea alimente, concepute pentru a ușura alimentația din timpul dietelor de slăbit, sunt lactate autentice

asemănătoare brânzeturilor albe, iaurturilor și brânzei de vaci tradiționale, dar sunt fără grăsimi. Întrucât transformarea laptelui în brânză presupune eliminarea lactozei, singura glucidă a laptelui, aceste lactate slabe nu conțin practic decât proteine, de unde extrema lor importanță în acest regim de atac în căutare de puritate proteică.

De câțiva ani, producătorii de lactate au pus în vânzare o nouă generație de iaurturi slabe îndulcite cu aspartam și aromatizate sau îmbogățite cu pulpă de fructe. Întrucât aspartamul și aromele nu sunt decât o amăgire fără valoare calorică, numai pulpa de fructe aduce o cantitate mică de glucide indezirabile. Acest inconvenient este totuși profund compensat de faptul că aceste alimente apropiate și gratifiante oferă ocazia unui desert care în general îmbunătășește parcurgerea acestui regim atât de special.

Prin urmare, aceste lactate îndulcite sunt permise, însă atenție la etichete – cu 0% grăsimi, căci ele există și în varianta cu lapte integral, infinit mai bogate, mai grase și mai dulci, și total excluse din acest regim.

Astfel, aceste lactate slabe cu fructe sunt permise în cantități moderate (două pe zi), însă cei care caută un efect fulgerător vor fi interesați să le evite în timpul fazei de atac.

### ***A noua categorie: un litru și jumătate de lichide pe zi***

Este singura categorie obligatorie de pe această listă, toate celelalte fiind facultative și depinzând numai de voința voastră. Așa cum v-am mai spus deja și asumându-mi riscul de a mă repeta, acest aport de lichide este indispensabil și nenegociabil. Fără acest drenaj intens, cura de slăbire, chiar dacă perfect urmată, va fi stopată, reziduurile provenite din combustia grăsimilor acumulându-se până pe punctul de a stinge focul.

Sunt permise toate tipurile de apă, în special cele de izvor ușor diuretice ca apa Contrexeville, Vittel, Evian sau Volvic. Evitați totuși apa Vichy și Badoit, care sunt niște ape

excelente, dar cu un conținut de săruri prea mare pentru acest regim.

Dacă nu sunteți un băutor de apă plată, beți fără probleme Vitteloise sau Perrier, bulele și gazul nu au niciun efect asupra acestui regim, numai sărurile din apă trebuie evitate.

Apoi, dacă sunteți refractari cu privire la băuturile reci, atunci aflați că orice altă infuzie, ceai sau cafea pot fi asimilate apei și astfel deduse din acel litru și jumătate impus.

În sfârșit, băuturile light precum Coca Cola sau orice altă marcă având numai o calorie per pahar sunt permise în toate etapele planului Protal.

Nutriționiștii au păreri împărțite cu privire la aceste sucuri îndulcite cu aspartam. Unii consideră că efectul lor de amăgire este detectat și compensat de către organism. Alții estimează că prin consum sunt întreținute gustul și nevoia de dulce.

Cât despre mine, practica m-a învățat că abstinенța, oricât de îndelungată ar fi ea, niciodată nu face să dispară gustul sau nevoia de dulce. Astfel că nu văd niciun motiv pentru care să fiți privați de această savoare fără calorii. Pe de altă parte, am constatat că folosirea acestor băuturi ușurează mult respectarea regimului și că gustul lor dulce, aroma lor puternică, culoarea și acidul, precum și aura lor de băuturi festive se conjugă pentru a le transforma în alimente de gratificație cu o acțiune senzorială puternică ce potolește poftele „de a ronțăi câte ceva”, atât de frecvente la cei aflați la regim.

## Adaosuri

- Laptele condensat, fie proaspăt, fie la sticlă sau pudră este permis și poate să îmbunătățească aroma sau consistența cafelei; de asemenea, poate să fie folosit pentru pregătirea sosurilor, cremelor, tartelor și a altor preparate.

• Zahărul este interzis, dar aspartamul, îndulcitorul de sinteză cel mai cunoscut și folosit, este permis în totalitate, fără nicio restricție, inclusiv la femeile însărcinate, ceea ce dovedește că e total inofensiv.

• Oțetul, ierburile aromatice, verdețurile, cimbrișorul, usturoiul, pătrunjelul, ceapa, șalota, arpagicul etc., precum și toate condimentele, nu numai că sunt permise, ci și recomandate călduros. Folosirea lor vă permite să îmbogățiți savoarea alimentelor consumate, ridicându-le astfel valoarea senzorială, altfel spus, centrii nervoși ce gestionează sațietatea vor lua în considerare toate aceste senzații de plăcere, ceea ce face să crească puterea de saturare a acestor alimente.

• La fel ca și ceapa, castravectorii murați sunt permisi dacă sunt folosiți pe post de condiment, dar ies din limitele regimului proteinelor pure dacă sunt folosiți în cantități în care să fie considerați legume.

• Lămâia poate fi folosită pentru a stropi peștele și fructele de mare, dar nu poate fi folosită sub formă de lămâie stoarsă sau citronadă, chiar dacă fără zahăr, căci în acest caz nu ar mai fi vorba de un condiment, ci de un fruct, e drept acidulat, dar îndulcit și deci incompatibil cu proteinele pure.

• Sarea și muștarul sunt permise, dar uzul lor trebuie să fie moderat, mai ales în caz de predispoziție spre retenția de apă, frecventă în special la adolescentele cu menstruație neregulată, la femeia în premenopauză sau la începutul unui tratament de substituție hormonală. Pentru cei pentru care aceste arome sunt indispensabile, există muștar fără sare și sare dietetică, cu mai puțin natriu.

• Ketchup-ul obișnuit nu este permis, căci este și foarte dulce, și foarte sărat, dar există ketchup pentru dietă, care nu este îndulcit și care poate fi utilizat în cantități moderate.

• Guma de mestecat se poate dovedi foarte folositoare pe parcursul regimului pentru cei obișnuiți să mestecă

tot timpul ceva. Dar mențiunea fără zahăr nu este suficientă și, pentru a fi compatibilă cu proteinele pure, guma de mestecat trebuie să fie îndulcită exclusiv cu aspartam, și nu asemenea majorității gumelor de mestecat, cu sorbitol – o glucidă cu putere de penetrare mai lentă decât cea a zaharozei, dar totuși glucidă.

• Toate tipurile de ulei sunt interzise. Dacă anumite uleiuri, cum ar fi uleiul de măslini, au reputația justificată de a fi benefice pentru inimă și artere, ele nu sunt mai puțin uleiuri și lipide pure, care nu au ce căuta în acest regim al proteinelor pure. În schimb, uleiul de parafină este permis pentru prepararea de vinegrete, dar nu și pentru gătit. Folosiți-l în cantități mici și împreună cu apă minerală, care îi slăbește și îi reduce puterea sa uleioasă foarte ridicată, dar și pentru că, fiind foarte alunecos, riscă să accelereze supăratul tranzitului intestinal.

**În afară de aceste adaosuri și de cele opt mari categorii descrise mai sus, NIMIC ALTCEVA.**

**Restul, tot ce nu este menționat expres în această listă, este interzis pe perioada relativ scurtă a acestui regim de atac.**

**Prin urmare, concentrați-vă pe tot ce este permis și uitați restul.**

**Diversificați-vă alimentația, achiziționați aceste alimente în ce ordine dorîți, încercați să diversificați ceea ce mâncăți și nu uitați vreodată că alimentele permise și scrise pe această listă vă aparțin cu adevărat și în totalitate.**

## Câteva sfaturi generale

### ***Mâncăți oricât de des dorîți***

Și nu uitați că secretul acestui regim este să mâncăți mult și înainte să apară foamea pentru a evita să cedați în fața unui aliment ispititor care nu este pe listă.

### ***Nu săriți niciodată peste o masă***

Este o greșală gravă care pleacă adesea de la o bună intenție, dar riscă să vă destabilizeze regimul din aproape în aproape. Economia realizată cu sărirea unei mese nu numai că este compensată de o asimilare superioară la masa următoare, dar această economie are un efect invers, căci organismul își va crește profitul obținut din alimentație, extrăgând totul până la ultima calorie. În plus, foamea, continuă și ațățată, va avea tendința să se deplaseze spre alimente mai gratificante, obligându-te la o creștere a rezistenței, a cărei solicitare prea frecventă poate submina și motivațiile cele mai puternice.

### ***Beți de fiecare dată când mâncăți***

Din motive ciudate, persistă încă în mintea publicului o recomandare veche, datând din anii '60, care spunea să nu bei în timp ce mănânci. Această recomandare care nu prezintă niciun interes pentru muritorii de rând, se poate dovedi nocivă pentru cel care urmează un regim, și mai ales un regim al proteinelor pure. Pentru că a omite să bei în timp ce mănânci face pur și simplu să crească riscul de a uita să mai bei. În plus, să bei în timpul mesei duce la creșterea conținutului gastric și generează o senzație de plin și de sațietate. În sfârșit, apa diluează alimentele, le încetinește absorția și extinde durata sațietății.

### ***Să nu vă lipsească niciodată alimentele necesare***

Să aveți tot timpul la îndemâna sau în frigider o largă varietate din cele opt categorii de alimente care vă vor deveni prieteni și alimente-fetiș. Luați-le cu voi când plecați, căci cea mai mare parte a alimentelor proteice necesită preparare și, contrar glucidelor și lipidelor, se conservă mai puțin bine și nu se găsesc la fel de ușor ca biscuiții sau ciocolata – pe toate rafturile.

### ***Înainte de a consuma un aliment, asigurați-vă că figura reză pe listă***

Pentru a fi siguri, păstrați această listă cu voi în prima săptămână. Este o listă simplă ce se rezumă la trei rânduri: carne slabă și organe, pește și fructe de mare, carne de pasăre, șuncă și ouă, lactate și apă.

### ***Micul dejun***

Micul dejun este adesea obiectul unei problematici speciale, căci francezul, spre deosebire de anglo-saxon, este obișnuit prin cultura sa să evite alimentele proteice la prima masă a zilei. Totuși, această masă nu scapă logicii proteinelor pure. Cafeaua sau ceaiul, îndulcite sau nu cu aspartam, probabil cu lapte condensat, poate fi însoțită de un produs lactat, de un ou fierb, de o porție de curcan sau de șuncă slabă, ceea ce, pe plan nutrițional, este mult mai satisfăcător decât produsele de patiserie sau decât fulgii de porumb în ciocolată și, de altfel, mult mai sățios și mai dinamizant.

Pentru cei dependenți de gustul cerealelor, pentru cei care suferă de constipație, au o mare poftă de mâncare și pentru persoanele rezistente la regimuri, am pus la punct o rețetă de clătită care poate să facă parte din regimul proteinelor.

Această clătită se face amestecând o lingură de tărâțe de grâu, cu două linguri de tărâțe de ovăz, un albuș de ou sau un ou întreg, după apetit, și o lingură de brânză albă slabă. Se amestecă totul și se coace apoi într-o tigaie de care să nu se lipească, eventual suprafața acesteia se poate unge în prealabil cu o picătură de ulei pe o bucată de prosop de hârtie. Numeroase cercetări recente au demonstrat că aceste fibre solubile, impregnate cu apă, cresc în volum în tubul digestiv și formează un gel în vacuole, gel de care se prind nutrimentele și caloriile și care ies împreună cu acesta în momentul scaunului. Chiar și aşa, în pofida imensului beneficiu al acestor fibre, nu este posibil de a le consuma mai mult de o dată pe zi fără a perturba modul specific de acțiune al proteinelor pure.

### ***La restaurant***

Este una din situațiile în care regimul proteinelor este cel mai ușor de urmat. După un aperitiv sub forma unui ou în aspic sau a unei porții de somon fumé sau a unui platou cu fructe de mare, puteți opta între o friptură de vită, un file la grătar, o coastă de vitel, pește sau carne de pasăre. Dificultatea apare după felul principal, pentru cel gurmand după dulciuri sau amator de brânzeturi, și care riscă să fie tentat de comeseanul său. Cea mai bună strategie defensivă este o primă cafea, apoi și o a doua în cazul în care conversația se prelungeste. Anumite restaurante au început să ofere și lactate dietetice. Dacă nu este cazul, este bine să aveți la birou sau în mașină iaurturi simple sau cu fructe, care să vă permită să încheiați această masă cu un desert proaspăt și cremos.

## Durata regimului de atac

### *O opțiune decisivă*

Este una dintre deciziile cele mai importante ale planului Protal, întrucât acest atac fulgerător realizat de proteinele pure este în același timp cel care dă primul impuls, dar și primul care dă formă sau imprimă tiparul după care se vor articula celelalte trei regimuri până la stabilizarea definitivă.

În plus, proteinele sunt alimente cu mare densitate și care țin ocupat sistemul digestiv timp îndelungat, dând naștere unui puternic efect de saturare. Mai mult decât atât, dezintegrarea lor prin intermediul metabolismului produce corpii cetonici, cunoscuți pentru acțiunea lor saturantă. Aceste două proprietăți le permit proteinelor pure să lupte împotriva comportamentelor compulsoive și să facă ordine în dietele dezechilibrate.

În ultimul rând, prin extrema sa eficiență, acest regim generează rezultate imediate și noi care îi entuziasmează și îi fac să se simtă plini de energie pe pacienții care îl urmează, întărindu-le astfel voința, adică interesul de a reuși în această primă etapă și de a-i fixa cu precizie durata optimă.

### ***Durata medie a regimului de atac este de cinci zile***

Este perioada care îi permite regimului să ofere cele mai bune rezultate fără a dezvolta rezistență metabolică și fără să-l epuizeze pe cel care îl practică. De asemenea, este perioada de atac cea mai potrivită pentru pierderile în greutate cel mai frecvent întâlnite, cuprinse de obicei între 10 și 20 de kilograme. Vom vedea la sfârșitul capitolului care sunt, în cifre, rezultatele scontate în cazul unui astfel de regim perfect urmat.

### **Pentru obiective mai puțin ambițioase și sub 10 kilograme**

În acest caz cea mai bună soluție este un regim de atac de trei zile care să permită trecerea fără efort către faza proteinelor alternative.

### **Uneori, pentru mai puțin de 5 kilograme**

Atunci când căutăm să evităm un start atât de rapid, este posibil ca o singură zi să fie de ajuns. Această primă zi, numită de deschidere, are parte de un efect de ruptură care ia prin surprindere organismul și permite o pierdere în greutate neașteptată și suficient de încurajatoare pentru a lansa regimul.

### **În caz de obezitate gravă**

În aceste cazuri foarte speciale, când se dorește o pierdere în greutate care depășește 20 de kilograme sau când motivația este extremă sau când numeroase regimuri au fost încercate anterior fără succes, această fază, cu avizul medicului, poate să dureze până la 7 zile, uneori chiar 10 zile, cu condiția expresă de hidratare continuă.

### **Reacții ale organismului pe parcursul regimului proteinelor pure**

#### **Efectul-surpriză și nevoia de a se adapta la o nouă alimentație**

Prima zi a acestui regim de atac este o zi de adaptare și de luptă. Desigur, ea lasă ușa larg deschisă unui număr mare de categorii de alimente obișnuite și savuroase, dar o închide în nasul multor altora pe care supraponderalul are

obiceiul să le consume fără a-și da de fiecare dată seama de numărul sau de cantitatea lor.

Cel mai bun mijloc de a remedia această senzație de restricție ce-i poate asalta pe cei mai puțin motivați este de a profita din plin de posibilitățile oferite de acest regim care, poate pentru prima dată, oferă permisiunea de a mâncă „după bunul plac” alimente atât de sățioase și de bune precum carne de vită sau de vițel, peștele, indiferent de care, inclusiv somon fumé, ton la cutie, morun afumat, surimi, stridii, homari, ouă prăjite, lactate degresate, șuncă degresată, fără a uita de tartele cu lapte condensat. Prin urmare, în prima zi mâncați mai mult. Înlocuiți prin cantitate ceea ce lipsește în calitate. și mai ales organizați-vă pentru a avea întotdeauna la îndemâna în cămară sau în frigider „toate” alimentele indispensabile, căci vă sunt permise.

În plus, bând mai mult, veți avea senzația că sunteți plini și mult mai repede sătui. Veți urina mai mult, căci neavând obiceiul de a bea atât, rinichii vor fi constrânsi să-și deschidă robinetele și să elimine.

Acest drenaj va scoate apa din țesuturile adesea pline ale femeii, apa stagnând cu predilecție la nivelul membrelor inferioare, al coapselor, picioarelor și gleznelor, dar și la nivelul degetelor strangulate de inele sau al feței.

Chiar de a doua zi dimineața așezați-vă pe cântar și veți fi surprinși de amploarea primelor rezultate.

**Cântăriți-vă frecvent, mai ales în primele trei zile. De la o oră la alta pot apărea noutăți. Obișnuiați-vă de altfel să vă cântări în fiecare zi de-acum încolo, căci dacă până acum cântarul a fost dușmanul celui care se îngrașă, acum este prietenul și dreapta recompensă a celui care slăbește, și orice pierdere în greutate, oricât de mică, vă va fi cel mai bun stimulent.**

**Este posibil ca o ușoară oboseală să își facă simțită prezența în primele două zile, plus o rezistență minimă în caz de efort prelungit.**

Este perioada de surprindere în care corpul arde fără a mai ține socoteala și fără a opune rezistență. Prin urmare, nu este momentul să-i impuneți eforturi extreme. Astfel, în timpul acestei perioade, evitați exercițiile agresive, sportul de performanță și mai ales schiul alpin. Dar nu abandonați pentru atâtă lucru gimnastica, jogging-ul sau înnotul, dacă aveți obiceiul să le practicați.

Din cea de-a treia zi oboseala încetează și lasă de obicei locul unei senzații de euforie și de dinamism care susțin și mai mult mesajele de încurajare ale cântarului.

### ***O halenă mai grea și impresia de gură uscată***

Acste simptome nu sunt specifice regimului proteinelor, ci ele apar în orice regim de slăbit, astfel că vor fi mai puternice în acest caz față de regimurile de tip progresiv. Ele înseamnă că sunteți pe cale să slăbiți și trebuie să primiți cu satisfacție aceste mesaje ale reușitei. Pentru a le atenua, beți mai mult lichid.

### ***După cea de-a patra zi apare constipația***

Mai ales la cei care sunt predispuși sau care nu se hidratează suficient. Pentru ceilalți scaunele devin mai rare, dar nu într-atât încât să vorbim de constipație. Este vorba doar de o reducere semnificativă a reziduurilor, căci alimentele proteice conțin foarte puține fibre, iar alimentele care conțin cele mai multe fibre, adică fructele și legumele, nu sunt încă permise. Dacă vă îngrijorează această diminuare a scaunelor, cumpărați fulgi de tărâțe de grâu și amestecați-i cu iaurt pentru a-i da acestuia gust de cereale sau preparați-vă niște pesmeți din tărâțe de grâu și de porumb, ou și brânză albă. Dacă nici aşa nu vă reveniți, înghițiți la sfârșitul mesei principale o lingură de ulei de parafină. și mai ales beți în cantitățile prevăzute, căci deși apa este bine cunoscută pentru urinări frecvente, ea și hidratează și înmoiaie

fecalele, îmbunătățește randamentul contractiilor și ușurează tranzitul intestinal.

### ***Foamea dispare după cea de-a treia zi***

Această surprinzătoare dispariție este legată de eliberarea tot mai intensivă a faimoșilor corpi cetonici, cele mai puternice bariere naturale ale foamei. Pentru cei care nu sunt niște pasionați ai cărnurilor și ai peștelui, se instalează rapid plăcuteala, iar monotonia are un efect foarte puternic asupra poftei de mâncare. Foamea bruscă și poftele compulsive de dulciuri dispar în totalitate. Prin urmare, cantitatea de proteine, foarte importantă în primele zile, se reduce progresiv.

### **Este nevoie de vitamine?**

Eu le recomand, dar nu sunt deloc obligatorii pentru o perioadă atât de scurtă de 3-5 zile. În schimb, dacă regimul proteinelor alternative are de-a face cu un exces mare de greutate și trebuie să se întindă pe o perioadă lungă, atunci se recomandă asocierea cu o doză zilnică de suplimente cu polivitamine, evitând însă dozele puternice sau aportul de mai multe tipuri de suplimente, a căror suprapunere se poate dovedi toxică. În practică, adesea este preferabil și util să consumați alimente pline de vitamine, să vă preparați o porție de ficat de vițel de două ori pe săptămână, să luăți o linguriță de drojdie de bere în fiecare dimineață, să vă faceți salate cu lăptucă, ardei grași proaspeți, roșii, morcovi și andive, de îndată ce legumele vor fi permise.

## **La ce rezultat să ne aşteptăm de la acest regim de atac?**

### ***Factori generali de rezistență sau de facilitare***

Pentru o perioadă atât de scurtă, pierderea în greutate generată de regimul proteinelor pure este cea mai semnificativă care poate fi așteptată de la un regim alcătuit din alimente și analoagă celei obținute cu prafuri sau chiar prin post „negru”.

Totuși, această pierdere depinde de amplitudinea greutății de la care se pleacă. Este evident că organismul unui obez de peste o sută de kilograme va slăbi mai ușor primele sale kilograme decât cel al unei tinere femei deja subțire și care încearcă să scape de ultimele kilograme în plus înainte de vacanță.

Mai intervine și efectul de anestezie generat de numeroasele regimuri următoare anterior, precum și vîrstă, iar pentru femei și momentul marilor transformări hormonale, ca pubertatea, perioada post-partum, folosirea de contraceptive orale și mai ales, mai ales pre-menopauza cu deregulațiile sale trecătoare, iar mai presus de toate, încercările preliminare și tatonările cu privire la substituția hormonală.

### ***Pentru o perioadă de atac de cinci zile de proteine pure***

În acest caz, care este cel mai des practicat și cel mai eficient, pierderea uzuală de greutate este între 2 și 3 kilograme. Această scădere poate să ajungă la 4 sau 5 kilograme la anumite persoane obeze, în special bărbați activi, iar în cel mai rău caz, la femeile la menopauză și în curs de tratament hormonal, predispușe la retenția de apă și la edeme, poate să fie de numai un kilogram.

De asemenea, trebuie să știu că există o perioadă de 3-4 zile înainte de menstruație pe parcursul cărora corpul femeii reține apă. Această retenție reduce eliminarea reziduurilor,

stinge în amonte combustia grăsimilor, ceea ce reduce pentru moment eficiența regimului și ține pe loc scăderea în greutate.

Este important de știut că pierderea în greutate nu se întrerupe, ci este doar camuflată și amânată de către retenția de apă, dar va reapărea imediat după a doua sau a treia zi de menstruație.

Atunci când nu este înțeleasă și bine interpretată, această fază de platou le poate face pe femei să-și piardă speranța și să nu se mai aștepte să fie răsplătite pentru efortul lor, să le distrugă determinarea și să le îndemne pe drept să abandoneze regimul. Întotdeauna așteptați sfârșitul menstruației înainte de a lua o astfel de decizie, căci odată cu eliminarea apei în flux ridicat, după fluxul scăzut de dinainte de menstruație, nu este neobișnuit să vedeați acul cântarului descrescând vertiginos unul sau două kilograme, după o noapte în care v-ați trezit mai des pentru a urina.

### ***Când perioada de atac nu durează decât trei zile***

Pierderea în greutate la care vă puteți aștepta în acest caz este cuprinsă între 1 și 2,5 kilograme.

### ***Pentru o perioadă de atac de o primă și singură zi***

Pierderea obișnuită de greutate atinge adesea un kilogram, căci efectul-surpriză este maxim în această primă zi.

#### **Rezumat-memento al regimului de atac**

În timpul acestei perioade a cărei durată poate varia între una și zece zile, aveți voie să vă hrăniți cu următoarele opt categorii de alimente.

Din aceste opt categorii puteți consuma oricât vă doriți și vă face plăcere, fără nici un fel de limitare cantitativă și indiferent de ora din zi.

De asemenea, aveți libertatea de a amesteca între ele aceste alimente.

Cuvântul de ordine este deci simplu și nenegociabil: tot ceea ce este menționat în lista care urmează vă aparține în totalitate, iar ceea ce nu se găsește pe listă, nu vă aparține, uitați de ele pentru moment, știind că în viitorul apropiat veți avea acces din nou la toate alimentele.

- carne slabă: vițel, vită, cal – cu excepția antricotului și a coastei de vită – la grătar sau prăjite, dar fără materii grase

- organele: ficat, rinichi și limbă de vițel și de vită (vârful)
- toate tipurile de pești, grași, slabii, albi, albaștri, cruzi sau gătiți

- toate fructele de mare (scoici și crustacee)
- toate tipurile de carne de pasăre, cu excepția raței, și fără piele
- șunca slabă, de curcan, de pui și de porc
- ouăle
- lactatele fără grăsimi
- o jumătate de litru de apă fără săruri
- adaosuri: cafea, ceai, infuzii, oțet, plante aromatice, verdețuri, condimente, castravectori murați, lămâie (nu de băut), sare și muștar (cu moderație)

În afară de aceste adaosuri și de cele opt mari categorii descrise mai sus, NIMIC ALTCEVA.

Restul, tot ce nu este menționat expres în această listă, este interzis pe perioada relativ scurtă a acestui regim de atac.

Prin urmare, concentrați-vă pe tot ce este permis și uitați restul.

Diversificați-vă alimentația, achiziționați aceste alimente în ce ordine dorîți, încercați să diversificați ceea ce mâncăți și nu uitați nici că alimentele permise și scrise pe această listă vă aparțin cu adevărat și în totalitate.

## PERIOADA DE CURSĂ LUNGĂ: REGIMUL PROTEINELOR ALTERNATIVE

La finalul regimului de atac, planul Protal este deja demarat, prin urmare începe regimul proteinelor alternative, regim de cursă lungă ce trebuie să ducă dintr-o singură mișcare la greutatea dorită.

Această etapă este constituită din două regimuri care se vor lega unul de celălalt, alternând: regimul proteinelor + legume și regimul proteinelor pure și aşa mai departe, până la obținerea greutății dorite.

Tocmai am descris în detaliu regimul proteinelor pure; să ne ocupăm acum de regimul proteinelor + legume.

Și aici, ca și pentru perioada de atac, ritmul de alternanță al acestor două regimuri nu este standard, ci se adaptează fiecărei situații și fiecărui caz în parte, aşa cum am să le descriu în acest capitol. Modelul cel mai frecvent și cel mai eficient este totuși ritmul de 5 zile cu legume, urmate de 5 zile fără legume.

După regimul de atac strict proteic, mai ales dacă acesta a durat 5 zile, există o categorie de alimente a cărei absență se face simțită în mod special: legumele verzi și cruditățile, care vin tocmai la timp, pentru că este chiar momentul potrivit pentru a le introduce.

Pentru a fi foarte clar, tot ceea ce era permis în timpul regimului proteinelor pure rămâne permis și în continuare cu aceeași libertate privind cantitățile, orele și combinațiile. Nu cumva să faceți greșeala, comisă uneori, de a vă hrăni numai cu legume, renunțând la proteine.

## Legume interzise și legume permise

De acum înainte, în plus față de alimentele proteice, vă sunt permise toate legumele crude sau gătite și tot aşa, fără nicio restricție în privința cantității, a orelor sau a combinațiilor. Prin urmare, sunt permise: roșii, castraveți, ridichi, spanac, sparanghel, praz, fasole verde, varză, ciuperci, țelină, fenicul, toate tipurile de salate inclusiv andivele, sfeclă, vinete, dovlecei, ardeii iuți și chiar și morcovii și sfecla de zahăr cu condiția de a nu le consuma la fiecare masă.

Sunt interzise legumele considerate făinoase (amidonoase): cartofii, orezul, porumbul, mazărea – verde, uscată sau tăiată – năutul, bobul, linte, fasolea. Fără să uităm de avocado, care nu este o legumă, ci un fruct și, mai mult, o oleaginoasă foarte grasă, dar pe care anumite persoane sunt tentate să îl consume, căci adesea este luat drept o legumă de culoare verde.

Anghinarea și păstârnacul, pe jumătate legume verzi și pe jumătate legume amidonoase, trebuie la rândul lor suprimate, căci ele nu se pot bucura de o totală libertate în privința cantităților, aşa ca în cazul celorlalte legume.

## Cum se pregătesc aceste legume?

### *Crude*

Pentru toți cei al căror intestin tolerează legumele crude, este întotdeauna de preferat ca legumele să fie consumate în toată prospețimea lor și fără a le găti, evitând astfel dispariția unei bune părți din vitaminele lor.

**Problema asezonării legumelor.** Sub o aparență inocentă, asezonarea pune una dintre problemele majore ale

dietetelor de slăbit. De fapt, pentru multă lume, cruditățile și salatele reprezintă chiar baza unei alimentații de regim, cu puține calorii, dar bogată în fibre și vitamine. Ceea ce este foarte corect, dar iată că am uitat de sosul care le însoțește și care răstoarnă cu totul acest frumos ansamblu de calități. Astfel, pentru a lua un exemplu simplu, într-un castron obișnuit ce conține două salate bune sau două andive și două linguri de ulei, se găsesc 20 de calorii de salată și 280 de calorii de ulei, invazie vicleană care explică eșecul atâtore regimuri pe bază de salate aşa-zise compuse, dar cărora uităm să le luăm în calcul valoarea calorică a sosurilor.

De asemenea, trebuie să eliminăm ambiguitatea cu privire la uleiul de măslini. Dacă acest ulei mitic și simbol al civilizației mediteraneene este unanim recunoscut ca ulei de referință pentru protecția cardio-vasculară, aceasta nu înseamnă că el este mai puțin bogat în calorii decât celelalte uleiuri de pe piață.

Din toate aceste motive, pe parcursul întregii faze de slăbit a planului Protal, este deci fundamental să evitați să preparați legumele verzi și cruditățile cu vreun sos care să conțină orice fel de ulei alimentar.

### Vinegretă pe bază de parafină

Este cea mai bună soluție de substituție cu condiția să nu aveți idei preconcepute și nici diaree cronica.

Uleiul de parafină prezintă două avantaje majore: nu conține nicio calorie și, fiind un bun lubrifiant, facilitează tranzitul intestinal și oricare ar fi zvonurile pe care le auziți despre acest ulei, nu țineți seama de ele. Folosirea sa, chiar și prelungită, nu pune nicio problemă. Singurul său inconvenient privește dozarea, care, dacă este prea ridicată, poate avea riscul de scurgeri ușoare ce vă pot păta lenjeria.

Pentru a evita acest tip de inconveniente și pentru a dilua consistența sa puțin mai grea decât cea a uleiului alimentar, pregătiți vinegreta astfel:

o doză de ulei de parafină,  
o doză de apă minerală,  
o doză de muștar  
și o doză sau două, după gust, de oțet.

Alegeți, de preferință, apa Perrier, care facilitează emulzia parafinei.

De asemenea, alegeți atent un oțet de calitate, cum ar fi oțetul de vin, oțetul balsamic sau, și mai bine, oțetul de zmeură, care este foarte potrivit acestui tip de sos, întrucât este și fructat și acidulat.

**Trebuie să știi că oțetul este un condiment ce poate juca un rol major în cursul oricărui regim de slăbit. Se știe de puțină vreme de fapt că omul percepse patru gusturi universale: dulce, sărat, amar și acru și că oțetul este singurul aliment din registrul alimentar uman care permite această rară și valoroasă senzație de acru.**

Pe de altă parte, cercetări recente au dovedit și importanța senzațiilor gustative, a cantității și a varietății aromelor asupra senzației de sațietate.

**De exemplu, astăzi se știe că anumite condimente, în special cuișoarele, ghimbirul, anasonul, cardamomul oferă arome extrem de tari și permit concentrarea de senzații puternice și penetrante ce au puterea de a acționa asupra hipotalamusului, centrul cerebral responsabil să țină cont de toate acestea până la declanșarea senzației de sațietate. Astfel, este foarte important să folosiți pe cât posibil, și dacă se poate la începutul mesei, toată această gamă de condimente și să încercați să vă obișnuiți cu ele, dacă nu sunteți deja amator.**

### Sos cu iaurt și cu brânză albă

Cei pentru care folosirea parafinei nu este o soluție, pot să prepare un sos savuros și natural cu un produs lactat fără grăsimi.

Alegeți un iaurt natural mai onctuos decât cel slab și cu ceva mai multe calorii. Adăugați o lingură rasă de muștar de Dijon și amestecați până când capătă aspectul unei măioneze gata să fie înmulțită. Adăugați puțin oțet, sare, piper și verdețuri.

### *Sub formă de garnitură preparată*

Este momentul să folosiți fasolea verde, spanacul, prazul, varza de orice fel, ciupercile, andivele, feniculul, țelina.

Aceste legume pot fi fierte în apă sau, și mai bine, la abur pentru a-și păstra multe din vitamine.

De asemenea, pot fi preparate la cuptor, în sucul pe care și-l lasă carnea sau peștele, cum ar fi clasicele lup-de-mare cu fenicul, doradă cu roșii sau varză umplută cu carne de vită.

În cele din urmă, prepararea în hârtie de gătit păstrează toate avantajele, atât în ceea ce privește gustul, cât și valoarea nutrițională, prezentând un avantaj decisiv în cazul peștelui, mai ales al somonului, care-și păstrează astfel frăgezimea pe un pat de praz sau de miez de vânătă.

Introducerea legumelor după perioada de atac a proteinelor i-a adus regimului inițial prospetime și varietate, făcându-l mai ușor și mai confortabil. De acum înainte, este practic să-ți începi masa cu o salată bine asezonată, bogată în culori și arome, iar seara sau iarna cu o supă și să treci apoi la felul pe bază de carne sau de pește înăbușit/ă cu legume aromate și frumos mirositoare.

## Cantitatea de legume permisă

În principiu, cantitatea nu este limitată. Însă se recomandă să nu depășiți limitele bunului simț și să exagerați doar pentru că nu există restricții. Cunosc pacienți care se instalează în fața unui platou monstruos de mare cu tot felul de salate amestecate, pe care le mănâncă fără să le fie foame, ca și cum ar mesteca gumă. Aveți grijă la această ispită, legumele nu sunt inofensive, prin urmare, consumați-le până vă simțiți sătui, dar nu până nu mai puteți. Acest lucru nu schimbă cu nimic principiul lipsei de restricție cantitativă care este în centrul planului Protal; oricare ar fi cantitatea consumată, pierderea în greutate se va menține, dar într-un ritm mai puțin susținut și astfel, mai puțin încurajator.

Ajунși aici, trebuie să vă previn cu privire la o reacție frecventă care apare odată cu trecerea de la regimul de atac strict proteic la regimul îmbunătățit prin introducerea legumelor.

Foarte adesea, scăderea în greutate a fost spectaculoasă pe parcursul primei faze, iar apoi, odată cu introducerea legumelor, cântarul pare blocat și nu mai coboară, ba chiar amenință cu o oarecare creștere. Nu vă îngrijorați, nu sunteți pe o pantă greșită, însă ce se petrece totuși?

În timpul fazei de atac, alimentația limitată numai la produse proteice dă naștere unui puternic efect hidrofug care, nu numai că face să scadă rezervele de grăsimi, dar face să dispară și o mare cantitate din apa care stagnă de multă vreme în organism. Iar acest efect adițional explică amploarea pierderii pe care o arată cântarul.

Însă îndată ce legumele au fost adăugate proteinelor, apa, drenată artificial, revine și astfel se explică această stagnare subită și de neînțeles. Pierderea reală în greutate, cea legată de rezervele de grăsimi se menține, chiar dacă redusă de introducerea legumelor, însă camuflată de revenirea apei

în țesuturi. Puțină răbdare și după reluarea regimului proteinelor pure, marea drenare a apei se va produce din nou, scoțând la iveală greutatea pierdută cu adevărat.

Trebuie să știți totuși că în această perioadă de regim alternativ de care veți avea parte până la atingerea greutății dorite, tot faza proteinelor fără legume este cea care duce greul și care este responsabilă de eficiența regimului, în general. Prin urmare, să nu vă mirați când veți vedea greutatea scăzându-vă treptat în faza proteinelor pure și stagnând odată cu revenirea legumelor.

## Ritmul de alternanță

Regimul proteinelor alternative ce beneficiază de avântul și de viteza imprimată de către regimul de atac al proteinelor pure, are de acum înainte responsabilitatea de a vă conduce spre greutatea dorită. Prin urmare, el va ocupa cea mai mare parte din ansamblul planului Protal.

Adăugarea sacadată de legume reduce mult impactul proteinelor pure și-i conferă acestui al doilea regim un aspect sincopat, atât în ceea ce privește organizarea meseilor, cât și obținerea rezultatelor. De fapt, de-a lungul săptămânilor, pierderea în greutate se va concentra pe perioadele proteinelor pure în cursul cărora organismul nu are mijloacele de a rezista forței acestui regim, însă de fiecare dată când legumele reapar, corpul va prelua controlul asupra situației și va fi în măsură să opună rezistență. Per total arată ca niște pauze întrerupte de accelerări, ca o serie de cuceriri urmate de repaus, ceea ce va conduce în mod alternativ și fără îndoială până la scopul final.

Ce ritm trebuie să urmeze acest regim alternativ?

- Cel mai eficient și cel care corespunde cel mai bine profilului psihologic al supraponderalului este de 5/5: cinci zile de regim cu proteine pure, urmate de cinci zile de aso-

ciere cu legume. Nu este cel mai ușor, dar grasului în acțiune îi place în mod paradoxal dificultatea, iar acest ritm i-o oferă din plin. Cât despre rezultate, această cadență este cea care oferă cele mai bune performanțe.

- O altă soluție este cadența de 1/1: o zi de proteine pure în alternanță cu o zi cu legume. Această alternanță este cea care se potrivește cel mai bine unui surplus, sub 10 kilograme de slăbit, sau celor cu voință slabă. De altfel, este și o soluție ce poate fi folosită după o perioadă în ritmul de 5/5 pentru a face o pauză și a-și lua din nou avânt.

- Există și o a treia soluție care se potrivește unui surplus minim, cadența de 2/7, care combină două zile pe săptămână de proteine pure cu cinci zile de proteine + legume.

- O variantă a lui 2/7 este 2/0, adică două zile de proteine pure pe săptămână și cinci zile obișnuite, fără vreun regim în mod special, dar și fără excese. Este regimul și cadența care se potrivește cel mai bine femeilor care suferă de celulită, adesea foarte slabe în partea superioară a corpului, bust, piept, față, dar având șoldurile și mai ales coapsele pline. Acest regim le permite, mai ales dacă este asociat cu un tratament local (mezoterapie), să obțină cele mai bune rezultate locale, astfel încât partea de sus a corpului să fie cât mai puțin afectată.

## **La ce pierdere în greutate putem să ne aşteptăm?**

Dacă surplusul este foarte mare, de ordinul a 20 de kilograme sau mai mult, este dificil de stabilit săptămânal numărul de kilograme pierdute, dar experiența ne arată că se pierde în medie un kilogram pe săptămână.

În prima jumătate a regimului, în general se slăbește mai mult de un kilogram, aproape un kilogram și jumătate

la începerea regimului, ceea ce de obicei permite pierderea primelor zece kilograme în mai puțin de două luni.

După trecerea primelor două luni, curba ponderală coboară progresiv din cauza unui proces metabolic de apărare pe care vi-l voi descrie în detaliu când vom vorbi despre regimul de consolidare, cea de-a treia etapă a planului Protal. Curba stagnează o vreme în jurul unui kilogram pe săptămână, apoi scade sub bariera psihologică de un kilogram, având câteva perioade de stagnare în momentele de abandon sau în perioada premenstruală la femei.

Astfel, trebuie să știi că organismul acceptă fără prea mare rezistență pierderea primelor kilograme și reacționeză mult mai mult când golirea rezervelor sale devine mai amenințătoare.

În teorie, acesta ar fi exact momentul potrivit pentru a înăspri și mai mult regimul. Dar în practică lucrurile se petrec adesea exact pe dos. Voințele cele mai călite ajung uneori să se erodeze, poftele mult timp reprimate și dorințele amâname devenind mult mai insistente. Dar adevărata amenințare vine din altă parte. Pierderea primelor zece kilograme atrage după sine o îmbunătățire reală a stării generale, a formei fizice, talia este din nou suplă, oboseala dispără, complimentele abundă, la fel și satisfacția de a putea purta din nou haine la care înainte aveai interdicție.

Toate acestea la un loc și cu ajutorul clasicului argument „doar o dată” fac ca frumoasa și ingenua determinare de la început să cedeze locul abandonului, urmat de reluări drastice ale regimului care creează o situație haotică și sincopată, foarte amenințătoare.

Datorită unor astfel de condiții, supraponderalul, până acum victorios, riscă să se culce pe-o ureche, să se opreasă și în cele din urmă să renunțe la pariul cu el însuși. Trebuie să știi că la jumătatea drumului, scăldat în aceste ape de delăsare și auto-satisfacție specifice oricărui regim de slăbit

îndelungat, unul din doi obezi cade în această capcană, prăbușindu-se.

De aici există trei moduri posibile de a merge mai departe:

- Fie abandonezi regimul și cazi cu complezență în comportamente compensatorii și compulsive, dar având un profund sentiment de eșec care conduce la o creștere foarte rapidă în greutate și adesea la depășirea greutății inițiale.

- Fie te sesizezi și, după ce-ți iezi un al doilea avânt, revii cu fermitate la regimul inițial pe care îl ții până îți atingi obiectivul final.

- Fie nu te simți în stare să mergi mai departe, dar faci totul măcar pentru a păstra rezultatul acestui efort, intrerupând astfel faza de slăbire a planului Protal pentru a trece direct la faza de consolidare, mult mai diversificată și cu o durată ușor de stabilit (10 zile pentru fiecare kilogram pierdut) și apoi la regimul de stabilizare definitivă, care lasă cale liberă unei alimentații spontane cu o singură zi pe săptămână de regim cu proteine pure.

## Cât trebuie să dureze regimul?

Regimul proteinelor alternative este inima care palpită a planului Protal. Acest regim este cel căruia îi revine, după amorsarea fulgerătoare a regimului de atac, datoria de a conduce dintr-o singură mișcare până la greutatea dorită și stabilită încă de la început.

Dacă luăm în considerare cazul unui adevarat obez cu un surplus de 20 de kilograme, putem spera, dacă nu apar alte complicații, să obținem pierderea celor 20 de kilograme în 20 de săptămâni de regim alternativ, adică puțin mai repede de cinci luni.

Dacă avem de-a face cu un caz mai dificil:

- Fie din motive de tip psihologic, o voință slabă, o motivație vagă.
- Fie din motive fiziologice, o tendință familială spre obezitate.
  - Fie din motive de istoric, un parcurs presărat de eșecuri și de încercarea mai multor regimuri prost alese, prost direcționate sau abandonate pe parcurs.
  - Fie, în cele din urmă, la femeile aflate în puncte critice periculoase ale vieții hormonale: o pre-pubertate haotică cu instalarea unei menstruații neregulate, sarcină și mai ales în momentul premenopauzei sau al menopauzei confirmate, la începerea unor tratamente bruște de substituție hormonală.

În toate aceste cazuri, evoluția pierderii în greutate este încetinită și necesită anumite ajustări. Totuși, chiar și în aceste cazuri dificile, avântul regimului inițial rămâne la fel de percutant, la fel ca și aspectul primelor două sau trei săptămâni, care învinge toate rezistențele și inhibițiile latente, ducând în general la o pierdere de 4-5 kilograme.

Pornind de aici, vechii demoni pot să reapară și să reducă acest efect.

- Subiectul cu o puternică predispoziție spre îngrișare va ajunge în mai puțin de o lună sub limita de un kilogram săptămânal, pentru a menține un efect acceptabil de 3 kilograme pe lună timp de 2-3 luni, ceea ce, cumulat cu pierderea inițială, se apropie de 15 kilograme. În acest stadiu, pierderea lunară în greutate se va reduce și mai mult, pentru a se stabiliza undeva în jur de 1,5-2 kilograme pe săptămână. Pentru aceștia, problema este simplă: merită efortul? De cele mai multe ori, răspunsul este nu. În afara unor cazuri particulare în care pierderea în greutate se supune unei recomandări medicale, cum ar fi amenințarea unui diabet sau o artroză severă și inoperabilă sau vreun alt motiv personal imperativ, este de preferat să nu se insiste pentru a nu pune în pericol rezultatul obținut, bucurându-te

de beneficul dobândit, consolidându-l și apoi stabilizându-l și așteptând zile mai bune și o liniștire a organismului pentru a atinge scopul fixat inițial. Bilanț: 15 kilograme pierdute în 4 luni de regim alternativ.

- Subiectul puțin motivat sau cu o voință slabă stă și mai rău. Și el va pierde primele sale 4-5 kilograme, iar tentația de a abandona va apărea cât de curând. În cel mai bun caz, în care cei apropiati sunt prezenți și îl susțin, în special medicul său, se poate să se aștepte la o pierdere complementară de încă 5 kilograme, pentru a trece apoi de urgență la consolidare și apoi și mai repede la stabilizarea definitivă, căreia trebuie, în ciuda a tot, să îi impună pentru tot restul vieții o zi pe săptămână de regim cu proteine pure – lucru acceptat neapărat încă de la începutul regimului sau, în caz contrar, mai bine refuză categoric să mai intre în planul Protal. Bilanț: 10 kilograme în două luni și jumătate de regim alternativ.

- Cel încercat cu regimuri prost alese sau prost direcționate găsește aici cea mai bună îndrumare. Regimul de atac are și în cazul său efectul unui buldozer, învingând orice rezistență. Și el va beneficia de primele 5 kilograme pierdute în trei săptămâni, însă, dacă respectă cu strictețe indicațiile precise ale planului Protal și ale celor patru regimuri succesive pe care acesta le integrează, el va putea să continue să slăbească fără întrerupere până la 20 de kilograme în 6 luni de regim alternativ, ceea ce înseamnă o diferență mică față de cazul banal, căci efectul de anestezie datorat regimurilor anterioare nu privește decât fazele proteinelor asociate cu legume, nu și perioadele de proteine pure. Trebuie să știu că planul Protal poate fi reluat ulterior fără mare risc de uzură, această rezistență la anesteziere ținând de impactul proteinelor alternative.

- Femeia cu probleme hormonale deosebite sau dereglată hormonal este cea mai chinuită și de către fiziologia și de către hormonii săi, dar și cea mai atașată demersului său, astfel că putem fi siguri că ea va menține cel mai bine ritmul

regimului. La ea, rezistența la regim este de așa natură că până și primele kilograme, obținute fără probleme de toate celelalte categorii de cazuri dificile, se pot dovedi dificil de obținut. Prin urmare, este neapărat necesar în cazul ei ca, înainte de a începe planul Protal, să își regleze starea hormonală. Acest lucru ține de medicul său ginecolog sau generalist, însă ea trebuie să știe că îngrișarea ocasionată de menopauză nu este o fatalitate și că dacă există cu adevărat o perioadă dificilă, ea poate fi depășită după un atac în forță care nu durează mai mult de 6 luni – 1 an și că stabilirea unui tratament hormonal, dacă este bine direcționat, plecând de la dozele cele mai mici pentru a ajunge treptat la doza potrivită, este adesea cel mai bun mijloc de a face să apară scăderea eficientă de greutate. Bilanț: fără modificări și fără un reglaj hormonal sub îndrumarea unui specialist, pierderea celor 20 de kilograme poate să dureze un an și să fie trăită ca un calvar de zi cu zi, dar sunt femei care aleg să facă astfel. Cu un ajutor specializat bine direcționat, având opțiunea hormonilor naturali și pe cea a folosirii la nevoie a antialdosteronului, diuretic și care acționează împotriva edemelor ce nu pot fi altfel ameliorate, se poate scăpa de cele 20 de kilograme în plus în 6-7 luni de regim alternativ.

### **Rezumat-memento al regimului de cursă lungă**

Mențineți toate alimentele permise în cadrul regimului de atac și adăugați următoarele legume crude sau gătite, fără restricție de cantitate, de combinații sau de oră: roșii, castraveti, ridichi, spanac, sparanghel, praz, fasole verde, varză, ciuperci, țelină, fenicul, toate tipurile de salate inclusiv andivele, sfeclă, vinete, dovleci, ardeii iuți și chiar și morcovii și sfecla de zahăr cu condiția de a nu le consuma la fiecare masă.

Pe tot parcursul acestei faze de cursă lungă, alternați perioada proteinelor cu legume cu perioada proteinelor fără legume, până la obținerea greutății dorite.

## REGIMUL DE CONSOLIDARE A GREUTĂȚII PIERDUTE

### PALIER INDISPENSABIL DE TRANZIȚIE

Iată-ne ajunși fie la greutatea ideală, adică greutatea stabilită și acceptată la începutul regimului, fie la greutatea de resemnare acceptată ca un rău bun sau ca o victorie pe jumătate, știind că pentru a persevera, implicarea ar fi prea costisitoare și riscă să amenințe edificiul.

Timpul constrângerilor puternice a trecut deci, sunteți în sfârșit pe traseul în linie dreaptă. Organismul și voi înșivă ați făcut un efort prelungit, sunteți recompensați, dar vă amenință un imens pericol, triumfalismul. Aveți greutatea dorită, dar această greutate nu vă aparține încă. Sunteți în situația unui călător într-un tren care intră în gară pentru o scurtă oprire într-un oraș necunoscut, dar al cărui locuitor vă considerați deja, fără să-l cunoașteți și fără să fi trăit aici. Nimic mai nesigur; trenul poate pleca dintr-un moment într-altul luându-vă cu sine, dar dacă într-adevăr v-ați hotărât să rămâneți aici, mai este nevoie să vă aduceți și valizele, să vă găsiți o casă, un loc de muncă și niște prieteni. La fel este și cu greutatea pe care ați atins-o; aceasta vă va aparține cu adevărat dacă vă veți face timp să vă ocupați de ea și dacă-i veți acorda un minim efort necesar pentru a o menține.

Renunțați deci la iluzia care vă făcea să credeți că ați scăpat în sfârșit de problemele de greutate și că puteți ca, începând de acum, să reveniți la vechile obiceiuri.

Ar fi catastrofal, căci aceleași cauze duc la aceleași efecte și nu veți întârzia să vă regăsiți greutatea de la care ați pornit. Totuși nu se pune problema de a menține la nesfârșit

acest tip combativ de alimentație pe care tocmai l-ați urmat. Cine ar putea accepta aşa ceva?

Creșterea în greutate care v-a determinat să urmați acest regim, mai ales dacă era mare sau mai rău, recidivantă, cu siguranță nu era întâmplătoare. Indiferent dacă era de origine ereditară sau dacă era dobândită, ea este înscrisă de acum înainte, asemenea unei informații memorate într-un computer, pe hard disk-ul vostru, de unde nu se va șterge. Prin urmare, pe viitor, veți avea nevoie de un mijloc, cel mai puțin constrângător, pe care să-l integrați în modul vostru de viață pentru a lupta împotriva acestei tendințe și pentru a nu vă mai îngrășa din nou.

Acest mijloc există și aceasta este tema celei de-a patra faze a planului Protal și a regimului său de stabilizare ultimă.

Însă nu ați ajuns încă acolo, întrucât organismul vostru este încă sub efectul constrângerilor regimului urmat în luniile care tocmai au trecut. Sunteți încă un subiect predispus surplusului ponderal, dar această tendință de a lua proporții este momentan încetinită de reacțiile de apărare ale organismului provocate de golirea rezervelor sale.

Prin urmare, trebuie să începeți să faceți pace cu corpul vostru care nu așteaptă decât ocazia de a-și reface rezervele. Acesta este obiectivul acestui palier de consolidare a greutății pierdute pe care vi-l propun aici și care, la momentul potrivit, va deschide ușa la care visează orice persoană care dorește să fie slabă: stabilizarea definitivă și măsura sa minimă, ziua săptămânală de siguranță, care va fi tema celui de-al patrulea și ultimului regim al planului Protal.

Pentru a fi în stare să urmați palierul de stabilizare pe care vi-l propun, trebuie să înțelegeți de ce sunteți acum prea vulnerabili, iar corpul vostru prea exasperat și prea expus fenomenului recidivei pentru a trece de aici direct la stabilizarea definitivă.

După această scurtă și indispensabilă explicație teoretică, vom vedea în detaliu cum trebuie urmat în practică acest palier de consolidare, cu ajutorul căror alimente noi și pentru cât timp.

## Fenomenul recidivei

Atunci când un organism tocmai a pierdut un mare număr de kilograme sub presiunea unui regim eficient, apar mai multe reacții care concură la a-l face să pună la loc aceste kilograme.

Cum se explică aceste reacții? Pentru a le înțelege trebuie să știm ce înseamnă formarea grăsimilor de rezervă pentru un organism normal. Stocarea grăsimilor în cadrul unei alimentații în care aportul este superior consumului este un mijloc simplu de a pune la păstrare un anumit număr de calorii nefolosite pe moment, dar care nu trebuie lăsate să se risipească pentru a putea fi folosite ulterior, dacă resursele alimentare se vor epuiza.

Este modul cel mai simplu pe care natura l-a inventat pentru a stoca și a păstra energia sub forma cea mai concentrată cunoscută în regnul animal (9 calorii/gram).

În zilele noastre, într-o lume în care hrana este atât de ușor accesibilă, ne putem întreba cu privire la rațiunile de a fi ale unor asemenea mecanisme.

Însă trebuie încă o dată să ne amintim că structurile noastre biologice nu au fost concepute pentru o astfel de lume; ele sunt adaptate unei epoci în care accesul la hrana era ocazional, întâmplător și de fiecare dată sub forma recompensei după o activitate sau o luptă îndărjită.

Posesia acestor grăsimi, astăzi atât de jenantă, trebuie că a însemnat pentru primele ființe umane un prețios instrument de supraviețuire.

Altfel spus, un organism a cărui programare biologică nu a evoluat deloc de la începuturi acordă în continuare

aceeași importanță acestor grăsimi securizante și asistă cu o anumită suferință la epuizarea lor.

Un organism care slăbește își asumă riscul de a se găsi total lipsit de mijloace în fața celui mai mic incident alimentar. Și de aceea va reacționa, căci se simte biologic amenințat. Iar toate reacțiile sale nu vor avea decât același obiectiv unic: să-și refacă pe cât de repede posibil mare parte din grăsimile pierdute. Pentru acest lucru, corpul dispune de trei metode foarte eficiente:

- Prima constă în declanșarea și acutizarea senzației de foame, responsabilă pentru comportamentul de apetență față de hrană, iar această reacție este cu atât mai puternică, cu cât regimul a fost mai frustrant. Pe plan biologic și instinctiv, cea mai mare dintre frustrările alimentare este cea cauzată de mesele sub formă de pudră, responsabile, atunci când aceste diete au fost prea exclusive sau prea lungi, de exploziile bulimice și de comportamentele compulsive.

- A doua metodă folosită de organism constă în reducerea consumului de energie.

Când unei persoane îi scade salariul, prima sa reacție este de a cheltui mai puțin. O reacție similară are loc și la nivelul organismelor biologice.

De aceea, în cursul regimurilor de slăbit, numeroși pacienți se plâng că au devenit friguroși. Este consecința reducerii consumului pentru încălzirea corpului.

La fel se întâmplă și cu oboseala, senzație care are scopul de a face să-ți treacă cheful de efort inutil. Prin urmare, orice activitate în plus devine apăsătoare, și fiecare gest se efectuează cu încetinitorul. Memoria și travaliul intelectual, mari consumatoare de energie, se resimt la rândul lor. Nevoia de odihnă și de somn, surse de economisire, devine mai imperioasă, părul și unghiile cresc mai încet. Pe scurt, pe parcursul unui regim prelungit de slăbit, organismul hibernează pentru a se adapta.

- În cele din urmă, a treia reacție a organismului, cea mai eficientă și cea mai periculoasă, atât pentru cel care

încearcă să slăbească, dar și pentru cel care dorește stabilizarea greutății, constă într-o mai bună asimilare a caloriilor din alimentație și la extragerea unui profit maxim din ele.

Un individ care în mod obișnuit extragea 100 de calorii dintr-un nevinovat baton cu lapte, va reuși, la final de regim, isprava de a sustrage 120-130 de calorii.

Fiecare aliment va fi trecut prin ciur și prin dârmon și-și va oferi esența, substanța. Această creștere a performanțelor de extragere a caloriilor are loc în intestinul subțire, interfața dintre mediul exterior și sânge.

Creșterea apetitului, reducerea oricărui consum și extragerea maximală de calorii își unesc eforturile pentru a transforma pe fostul gras, acum slab, într-un adevarat burete de calorii.

În general, acesta este momentul când pacientul, satisfăcut de rezultatul obținut, se gândește că poate în sfârșit să lase garda jos și să se lase purtat de vechile sale obiceiuri, iar acesta este motivul cel mai natural și cel mai frecvent al creșterii rapide în greutate.

Prin urmare, după un regim bine direcționat, după ce am atins greutatea dorită, este bine să fim cât se poate de prudenti. Este perioada zisă a saltului înapoi, căci, asemenea unei mingi care tocmai a atins pământul, greutatea are tendința de a sări înapoi.

### **Cât timp durează această reacție de recidivă?**

În prezent, nu există niciun mijloc natural sau terapeutic pentru a evita sau a reduce recidiva, iar cel mai bun mijloc de a te proteja împotriva ei este mai întâi cunoașterea duratei acesteia, pentru a lupta pe parcursul acestui interval de timp, clar identificat, printr-o strategie alimentară potrivită.

Am observat cu răbdare și timp îndelungat această explozie metabolică pe un mare număr de pacienți și am

ajuns la concluzia că perioada riscului mărit de reîngrășare durează în jur de zece zile pentru fiecare kilogram pierdut, adică 30 de zile sau o lună pentru 3 kilograme, 90 de zile sau un trimestru pentru 9-10 kilograme.

Acord mare importanță acestei reguli, pentru că, din nou, absența informației sau informația vagă reprezintă riscul cel mai mare al unei persoane care tocmai și-a încheiat regimul. Cunoașterea pericolului și a duratei acestuia îl poate ajuta considerabil pe cel avertizat să traverseze această perioadă de tranziție și să accepte fără prea multă suferință efortul complementar indispensabil pentru a neutraliza recidiva.

Simpla trecerea a timpului, fără exagerări, îi va permite organismului reactiv, strângător și în alertă să se calmeze. La capătul tunelului, îl aşteaptă o mare calmă și planul de stabilizare definitivă, cu o singură zi de regim pe săptămână.

Între timp, va avea nevoie să urmeze un nou regim, un regim de deschidere care nu mai este un regim de slăbit, dar totuși un regim care nu este liber de orice constrângere, ci este o libertate supravegheată, menită să stăpânească reacțiile excesive ale organismului și să împiedice recidiva.

## Cum să alegem o greutate de stabilizare potrivită?

Este dificilă intrarea în etapa de stabilizare fără a avea un obiectiv ponderal precis, fără să fi stabilit pentru viitor o greutate în același timp gratifiantă și ușor de menținut, mai ales dacă ne-am pus în minte să facem totul pentru a nu mai pune niciodată la loc kilogramele cu greu pierdute. Astfel, mă văd nevoit să vă ofer aici părerea mea, căci am asistat de prea multe ori la eșecuri a căror principală cauză a fost o alegere nerealistă a greutății de stabilizare.

Există un mare număr de formule abstracte care încercă să definească greutatea ideală în funcție de înălțime, vîrstă, sex și osatură.

Toate aceste formule sunt aplicabile teoretic, dar eu nu am mare încredere în ele, căci ele privesc individul statistic care nu există în realitate. Ele țin cont cu atât mai puțin de cazurile marginale de obezi, adică de predispoziția acestora către îngrășare.

Prin urmare, aş încerca să înlătăruiesc această greutate teoretică prin noțiunea mai acceptabilă de **greutate stabilizabilă**. Şi nu este deloc același lucru.

Cel mai bun mijloc de a calcula greutatea potrivită de stabilizare este de a-i cere chiar celui gras să definească greutatea pe care o poate atinge cel mai ușor și de la care se simte „bine în pielea sa”. Astă din două motive.

Mai întâi, fiecare obez va fi remarcat că există niveluri de pierdere în greutate la care ajunge mai ușor, altele la care ajunge mai greu și, în sfârșit, zone extreme, unde, oricare ar fi regimul adoptat, greutatea este misterios blocată. În experiența sa apare noțiunea de „**platou**”, care este dificil de depășit.

A încerca să-și stabilizeze greutatea în această ultimă zonă este o inerție, căci efortul necesar pentru a o atinge este disproportional față de rezultatul obținut. În ipoteza în care o astfel de greutate ar fi fost atinsă, a dorii să o menții ar cere prea multe eforturi, insuportabile pe termen lung.

În plus, în cazurile de surplus cronic de greutate, eu acord mult mai multă importanță noțiunii de a se simți bine decât valorii simbolice a unei cifre abstracte și pretins normale. Cel predispus la îngrășare nu este un om normal, iar această afirmație nu are nimic peiorativ, însă de aici se subînțelege că acestuia nu trebuie să i se recomande o greutate de stabilizare nepotrivită naturii sale. Ceea ce are el nevoie este să poată trăi normal, fiind de acord cu o greutate la care să se simtă în largul său. Şi dacă o poate menține, este deja o reușită.

În sfârșit, este nevoie ca o persoană grasă să rețină greutatea maximă și minimă atinsă pe parcursul marilor sale variațiuni ponderale. Căci greutatea maximă atinsă, indiferent de mărimea perioadei de timp în care a avut acea greutate, este înscrisă pentru totdeauna în memoria organismului său. Să luăm un exemplu concret:

Să ne imaginăm o femeie de 1,60 m care, pentru o singură zi din viața sa, are o greutate de 100 de kilograme. Îi este cu totul imposibil unei asemenea femei să spere să se stabilizeze la 52 de kilograme, aşa cum i-ar putea sugera anumite tabele teoretice. Memoria biologică a organismului său va păstra o amintire a greutății sale maxime, ce nu se va șterge niciodată. A-i propune acestei femei să ajungă și să se mențină la 70 de kilograme pare teoretic mult mai rezonabil, cu condiția expresă ca ea să se simtă deja bine la această greutate.

Apoi, mai există un clișeu dublat de o greșeală totală de care este bine să scăpăm. Majoritatea celor grași și mai puțin grași își imaginează că se vor stabiliza mai ușor la o anumită greutate dacă încep prin a coborî la o greutate net inferioară.

A dori, spre exemplu, să ajungi la 60 de kilograme pentru a te stabiliza la 70, este mai mult decât o greșeală, este un păcat, căci efortul de voință astfel irosit îți va lipsi puternic în momentul de angajare în stabilizare. Și, mai ales, cu cât încercăm să scădem greutatea unui organism, cu atât acesta va fi mai reactiv și va avea tendința de cădea în recidivă.

În concluzie, trebuie aleasă o greutate stabilizabilă, suficient de ridicată pentru a fi accesibilă fără riscul de a se pierde pe drum, și destul de scăzută astfel încât să poată oferi gratificația și starea de bine potrivită pentru a fi înclinat spre a o menține.

## Regimul de tranziție în practică

Tocmai ați încheiat și ultima zi din regimul proteinelor alternative și tocmai ați citit pe cântar pentru prima dată cifra fatidică – greutatea pe care ați stabilit-o la început.

Asemenea multor altora înaintea voastră, purtați de entuziasm, veți fi tentați să continuați pentru a avea o marjă de siguranță. Nu întreprindeți nimic, zarurile sunt aruncate, v-ați dorit această greutate, o aveți, trebuie să vă puneți în joc toate puterile pentru a încerca să o mențineți, iar aceasta nu este o formalitate, **pentru că una din două persoane eşuează în primele trei luni după ce a ajuns la greutatea dorită.**

Vă voi da regimul de stabilizare încă de pe acum? Nu, știți deja că deocamdată sunteți prea vulnerabili, asemenea unei persoane care a plonjat în apă și care revine din adâncime, având nevoie de un palier de siguranță – acesta este rolul regimului pe care îl voi recomanda aici.

### Durata regimului

Durata acestui regim de tranziție se calculează în funcție de greutatea pierdută, pe baza a zece zile pe kilogram pierdut.

Dacă tocmai ați slăbit 20 de kilograme, veți avea nevoie să urmați acest regim de 20 de ori câte 10 zile, adică 200 de zile sau 6 luni și 20 de zile, iar pentru

10 kilograme, 100 de zile.

Astfel, va fi cel mai ușor de calculat pentru fiecare timpul exact care îl desparte de stabilizarea definitivă.

Prin urmare, pe tot parcursul consolidării greutății, veți urma cât mai fidel posibil regimul următor, în cadrul căruia veți putea consuma după propriul plac următoarele alimente:

### **Proteine și legume**

Până acum, pe parcursul întregului regim de cursă lungă, v-ați hrănit alternativ cu proteine, întrerupte de proteine + legume, altfel spus cunoașteți bine aceste două categorii de alimente. De acum înapoi, alternanța nu mai are loc, iar proteinele și legumele vă aparțin, integral și împreună.

Proteinele și legumele constituie o bază stabilă și incompresibilă pe care vă veți construi de acum înapoi palierul stabilizării care ne interesează aici, precum și pe cel al stabilizării definitive care va urma. De aici și interesul pentru aceste două categorii majore de alimente care, pentru tot restul vieții, vor putea fi consumate fără limitări privind cantitatea, la ora la care doriți și în proporțiile și combinațiile care vă plac.

Cunoașteți deja toate elementele care fac parte din aceste două categorii, dar vi le reamintesc pe scurt pentru a evita orice risc de neînțelegere. Pentru mai multe detalii, găsiți lista completă în capitolele consacrate regimului de atac și regimului proteinelor alternative; prin urmare, este vorba de:

- carne slabă, bucățile cel mai puțin grase de vită, vițel, cal;
- peștele și fructele de mare;
- carne de pasăre, cu excepția raței;
- ouăle;
- lactatele slabă;
- doi litri de apă;
- legume verzi și crudități.

Pe această bază care vă este familiară, Protal adaugă acum alimente noi, care vor îmbunătăți regimul zilnic și pe care le puteți introduce începând de acum, în următoarele proporții și cantități.

### *O porție de fructe pe zi*

lată ocazia de a discuta despre acest aliment pe care îl considerăm prin el însuși drept tipul de aliment sănătos.

Parțial, adică în măsura în care este vorba de un produs absolut natural și deci lipsit de toxine, este adevărat. Pe de altă parte, este una dintre cele mai bune surse de vitamina C și de caroten.

Dar aceste două atu-uri sunt ridicate în slăvi de două preocupări recente ale civilizației occidentale: gustul pentru reîntoarcerea necondiționată către natură și credința în virtuțile magice ale vitaminelor.

Or, ceea ce este natural nu este obligatoriu și benefic, iar vitaminele nu sunt chiar atât de indispensabile cum le pretinde a fi o anumită modă importată din SUA.

De fapt, fructele reprezintă singurul aliment natural care conține ceea ce diabetologii numesc zaharuri cu asimilare rapidă. Toate celelalte alimente care au astfel de zaharuri sunt concepute și realizate de om.

Mierea de exemplu, este un aliment furat. Ea este o secreție de origine animală, un fel de lapte pentru creșterea larvelor de albine și pe care ni-l însușim pentru pură placere gustativă.

Zahărul rafinat, zahărul alb, nu există în natură sub această formă. Este un aliment artificial, extras industrial din trestia de zahăr sau chimic din sfecla de zahăr.

Fructul în stare naturală este un aliment rar care a fost pentru multă vreme un accesoriu scump al unei mese, o recompensă colorată și gratifiantă pentru om. Numai cultivarea sa intensivă și selectivă ne poate da astăzi iluzia aprovizionării cu ușurință. În sfârșit, cea mai mare parte a fructelor foarte dulci, precum portocala, banana, mango sunt alimente importate din regiuni foarte îndepărtate și exotice, datorită progresului mijloacelor de transport, ceea ce probabil explică alergiile uneori grave, iar unele dintre ele letale, la anumite fructe exotice (kiwi sau arahide).

De fapt, fructul nu este prototipul alimentului sănătos și natural, iar consumat în cantități mari, se poate dovedi periculos, în special la persoanele diabetice precum cel gras, obișnuit să consume fructe în afara meselor.

**Toate fructele sunt permise, cu excepția bananei, strugurilor, cireșelor și fructelor uscate (nuci, alune, arahide, migdale, fistic sau caju).**

În ceea ce privește noțiunea de porție, ea înseamnă adesea un fruct, pentru cele de mărimea unui măr, unei pere, unei portocale, unui grepfrut, unei piersici, unei nectarine. Pentru fructele mai mici sau mai mari, este porția obișnuită: o ceașcă de căpșuni sau de zmeură, o felie de pepene sau o jumătate de pepene galben, două kiwi sau două caise frumoase, un mango mai mic sau o jumătate de mango mai mare.

Toate aceste fructe vă aparțin, cu condiția unei porții pe zi, nu a unei porții după fiecare masă.

Totuși, dacă puteți alege și dacă vă sunt pe plac, trebuie să știți că, după părerea mea, cel mai bun fruct pentru stabilizarea greutății se găsește pe lista următoare, în ordine descrescătoare: mărul are prioritate, fiind bogat în pectină și de fapt un fruct benefic siluetei, căpșunile și zmeura pentru conținutul lor scăzut în calorii și, în același timp pentru aspectul colorat și festiv, pepenele pentru conținutul său bogat în apă și pentru valoarea energetică scăzută, cu condiția de a respecta porția, grepfrutul și în cele din urmă kiwi, piersica și para, nectarina și mango.

### **Două felii de pâine integrală pe zi**

Dacă sunteți predispuși la îngrășare, evitați să consumați pâine albă. Este un aliment denaturat de modul său de fabricare, frământat dintr-o făină de grâu separat artificial de învelișul său, tărâtele. Această separare ușurează mult

obtinerea făinii industriale, dar pâinea albă care rezultă este un aliment îmbogățit cu substanțe de sinteză și mult prea ușor de asimilat.

Pâinea integrală, al cărei gust este la fel de plăcut, conține tărățe în proporție naturală. Iar aceste tărățe sunt un aliat de prim rang care vă protejează de cancer intestinal, de excesul de colesterol, de diabet, de constipație, iar din punctul de vedere abordat aici, vă protejează și silueta, căci, ajunse odată cu caloriile din pâine în intestinul subțire, le vor aglutina, reținând o mică parte care va fi eliminată odată cu scaunul, fără a vă îngrișa.

Pentru moment și pentru perioada pe care o parcurgem sunteți încă sub supraveghere strictă, căci și un „nimic” vă poate îngrișa, dar ajunși în stadiul stabilizării definitive, nu vă veți mai teme de pâine, pe care o veți putea consuma normal, cu singura condiție de a fi pâine integrală sau, și mai bine, pâine îmbogățită cu tărățe.

De acum înainte, dacă sunteți dintre cei cărora le place pâinea la micul dejun, veți putea unge ușor cu unt degresat cele două felii de pâine integrală. Dar vă puteți folosi de această posibilitate în orice alt moment al zilei, la prânz sub formă de sandviș cu carne rece sau șuncă sau seara cu brânză, care este următorul aliment de trecut pe listă.

### *O porție de brânză pe zi*

Despre ce brânză este vorba și în ce cantitate e permisă?

Pentru moment, aveți voie doar cașcaval, precum Bonbel, Gouda, cașcavalul de Olanda, de Savoia etc. Evitați deocamdată brânzeturile fermentate, precum camembert, roquefort, brânza de capră.

În privința cantităților, vă recomand echivalentul a 40 de grame. Nu prea agreez cântărirea alimentelor, dar ne aflăm într-o perioadă intermedieră, care durează puțin și, în

plus, 40 de grame reprezintă o porție standard care se potrivește în mare parte unui apetit moderat.

Alegeți masa care vă convine, la prânz sau seara, dar consumați această porție toată odată.

Dar în legătură cu brânzeturile rafinate degresate? Cea mai mare parte dintre acestea sunt de proastă calitate și este greu să fie recomandate în Franța, întrucât și-au pierdut mare parte din savoare. Una singură totuși, în ciuda celor 20% grăsimi, este o brânză autentică, cașcavalul de Savoia, care, până la începutul anilor '50, continua să fie preparat din lapte semi-degresat. Era rețeta tradițională a acestei brânze de munte, rețetă afectată de imperativele de consum, care au făcut treptat să-i crească conținutul la 40% grăsimi. De aceea, odată cu revenirea la prudență față de materiile grase și la moda „fără grăsimi”, această specialitate s-a impus imediat drept o brânză care integrează un know-how tradițional. Producătorii săi au putut de asemenea să propună publicului o gamă largă de brânzeturii degresate, printre care faimoasa cu 20% grăsimi originală, una cu 30% grăsimi care nu este foarte căutată și una cu 10% grăsimi, care este un adevărat miracol pentru cel care dorește să slăbească. Acest cașcaval surprinzător este pur și simplu unul cu adevărat gustos, plăcut la mestecat fără să fie precum cauciucul și care permite realizarea atât a unei economii de calorii, cât și de acizi grași saturați, a căror acțiune dăunătoare asupra inimii și a vaselor sanguine este cunoscută.

Singura problemă este dificultatea cu care se găsește, deoarece, fiind puțin cerut, mulți consumatori consideră eronat că este vorba de un înlocuitor.

Dacă o găsiți, cumpărați-o, gustați-o și, dacă vă place, puteți chiar să consumați mai mult, până la 60 de grame pe zi.

În plus, când veți fi în etapa de stabilizare definitivă, gândiți-vă la această brânză atât de slabă ca fiind apropiată de proteinele pure, putându-vă fi de mare ajutor, cu titlul de

aliment proteic numai bun de ronțăit, important pentru cei cu o mare poftă de mâncare.

Cât despre adevăratale brânzeturi rafinate, veritabile opere de artă gustative care fac reputația Franței, liniștiți-vă, nu vă sunt total interzise. Aveți răbdare și veți avea o frumoasă surpriză în paragrafele ce vor urma, despre mesele de gală.

### **Două porții de amidonoase pe săptămână**

Înțial numele de amidonos era rezervat cartofului, dar un derivat semantic a făcut ca în această familie să intre totul, să găsim aici și tuberculi precum cartofii, dar și făinoase precum pâinea sau pastele sau precum cerealele ca orezul sau porumbul.

Însă pentru noi, în această fază de consolidare în care prudența face regula, nu toate amidonoasele sunt bune și vi le voi recomanda aici în ordine descrescătoare.

- **Pastele** reprezintă categoria cea mai potrivită pentru scopul nostru actual, întrucât ele sunt fabricate din boabe de grâu dur a căror textură vegetală este foarte rezistentă, mult mai rezistentă decât cea a grâului cîrnău. Această rezistență fizică la dezintegrare încetinește digestia acestui aliment și absorbția zaharurilor sale. În plus, pastele sunt alimente apreciate de toată lumea și rar asociate cu noțiunea de regim, ceea ce îl răsplătește și îl reconforțează pe cel care a scăpat de restricții îndelungate. În cele din urmă și mai ales, pastele sunt alimente consistente și sățioase. Singurul lor defect constă în faptul că prepararea lor presupune unt, ulei sau smântână, precum și un surplus de brânză, de obicei cașcaval, ceea ce le dublează valoare calorică.

Prin urmare, consumați paste, o porție corectă de 200 g, dar evitați să folosiți grăsimi și pregătiți-le mai bine cu sos proaspăt de roșii, cu ceapă și mirodenii. Dacă vă grăbiți, puteți folosi o fieritură sau roșii la cutie. Cât despre brânză

evitați cașcavalul, prea gras și al cărui gust slab necesită cantități care vă pun în pericol greutatea. Aveți dreptul la puțin parmezan, mai puțin gras și cu un gust mai pregnant; italienii știu ei ce știu.

- **Grișul pentru cuș-cuș, mămăliga, bulgurul și germanii de grâu** sunt permise cu condiția unei porții de 200 de grame de două ori pe săptămână. Acestea provin și ele tot din grâu dur și datorită acestui fapt se bucură de aceleași proprietăți ca și pastele. Aceste alimente sunt în general mai puțin cunoscute și mai puțin folosite, început să provin din culturi străine.

Cuș-cuș-ul este adesea și pe drept cuvânt considerat un aliment care necesită o preparare complexă și îndelungată, fiind rezervat restaurantelor. Dar astă înseamnă să te privezi inutil de un aliment foarte potrivit stabilizării.

Pentru a-l prepara rapid, puneți grișul într-un recipient care să nu fie din metal și adăugați apă până depășește nivelul grișului cu un centimetru, iar acesta se înmoie, adăugând și un cub de concentrat de legume pentru aromă. Lăsați să se îmbibe și să se umfle timp de cinci minute. Apoi puneți totul la microunde timp de 2 minute, scoateți, amestecați cu furculița pentru a evita cocoloasele și puneți din nou la microunde pentru alte două minute.

Nu adăugați grăsimi, cubul de concentrat ajunge. Nu consumați cuș-cuș la restaurant, căci grișul este de obicei înmuiat în unt.

Mămăliga italienească sau corsicană, bulgurul libanez și germanii de grâu sunt permise în porții asemănătoare și preparate similar.

- **Lintea** reprezintă o altă opțiune amidonoasă, unul dintre zaharurile cele mai lente. Din păcate, ea necesită un anumit timp de preparare, nu este unanim apreciată și, mai rău, adesea nu este prea bine tolerată, căci este recunoscută ca fiind responsabilă de flatulență. Dar pentru cei care o

apreciază și o tolerează, este un excelent aliment de stabilizare, foarte sățios. Fiecare porție nu trebuie să depășească 150 g de linte, în funcție de stadiul de stabilizare. Îi aici la fel, fără grăsimi, dar cu roșii, ceapă și condimente.

Celealte leguminoase se supun acelorași precizări și sunt permise în porții de același ordin de mărime, preparate fără grăsimi. Fasolea, mazărea, năutul aparțin acestei mari familii care are puțini adepti, căci în general sunt și mai puțin suportate decât linte, dar pe plan nutrițional sunt alimente excelente.

- **Orezul și cartofii** sunt de asemenea permise, dar, așa cum puteți constata, aceste două amidonoase sunt aşezate la finalul listei, prin urmare pot fi consumate ocazional, acordând prioritate tuturor celorlalte care le precedă.

Orezul poate fi consumat alb și fără materii grase, alegându-l dintre cele care au cea mai puternică aromă, precum Basmati, orezul sălbatic sau orezul integral cu assimilare încetinită de fibrele pe care le conține. La fiecare porție aveți voie la 125 g de orez gătit.

Cât despre cartofi trebuie consumați copți în coajă sau în hârtie de gătit, fără adao de grăsimi. Cartofii prăjiți sau și mai rău chips-urile sunt unul din puținele alimente pe care vă sfătuiesc să le uitați, căci nu doar că dau pe dinafară de ulei și calorii, dar sunt și alimente periculoase din punctul de vedere al prevenirii afecțiunilor cardio-vasculare și al cancerului.

### **Noile sortimente de carne**

Până acum ați avut voie să consumați părțile slabe de vită și de vițel și carne de cal aproape în totalitate. De acum înainte veți putea adăuga pulpa de miel și de porc, precum și șunca presată, fără precizări speciale privind cantitatea sau frecvența; atunci când se ivește ocazia, o dată-de două ori pe săptămână.

• Pulpa de miel este partea cea mai slabă a mielului. Evitați totuși prima bucată, primul strat, din două motive foarte bune. Primul este că grăsimea care înconjoară pulpa nu se îndepărtează aşa ușor și mai rămâne un rest care ridică mult conținutul de grăsimi și de calorii al stratului inițial. În plus, pentru ca o pulpă mare de câteva kilograme să fie bine pătrunsă, este nevoie ca temperatura care îi atinge suprafața să fie mai ridicată, iar la această temperatură grăsimile se carbonizează și devin cancerigene. Dacă vă plac părțile bine făcute, luați cea de-a două bucată, este mai sigur aşa.

• Friptura de porc se bucură de aceleași condiții, încrucițat tot pulpa este partea cea mai slabă, cu condiția expresă de a alege fileul și nu spata care este exact de două ori mai bogată în calorii. A se reține!

• Șunca presată își face aici reapariția. De acum înainte nu vă mai limitați numai la șuncă slabă. Puteți folosi după bunul plac acest aliment, ușor de consumat „la botul calului”, la orice oră din zi, dar având grija să îndepărtați grăsimea care înconjoară mușchiul. De asemenea, evitați jambonul crud de țară care nu este încă permis.

Iată aici ansamblul categoriilor de alimente care alcătuiesc platforma regimului de tranziție. Să ne reamintim, cu riscul de a repeta, că aceste regim nu este în niciun caz un regim definitiv și cu atât mai puțin un regim de slăbit. Este un regim sănătos și echilibrat al căruia singur rol este acela de a vă ajuta să traversați o perioadă agitată în cursul căreia corpul vostru, îngrijorat din cauza pierderii de greutate, caută orice mijloc pentru a o putea regăsi.

Zece zile pe kilogram pierdut, cam acesta este timpul de care el are nevoie pentru doliul acestei pierderi, pentru a se liniști și a accepta această greutate nouă pe care încercați să i-o impuneți. După această perioadă, veți regăsi o oarecare spontaneitate alimentară șase zile din şapte. Este o perspectivă care ar trebui să vă dea curajul și răbdarea

necesare. În orice caz, știți încotro vă îndreptați și cât timp vă va lua să ajungeți.

Dar nu este totul. Pentru a încheia acest regim de tranziție, îmi mai rămâne să vă anunț două vești importante: una bună și una necesară. Încep cu cea bună.

## Două mese de gală pe săptămână

De două ori pe săptămână veți avea posibilitatea să luați o masă bună, aşa cum auziți, și în deplină libertate.

Insist fără doar și poate asupra termenului de „masă”, căci adesea, deși scriu cu mâna mea pe rețetă, există întotdeauna un anumit număr de pacienți care citesc sau interpretează două „zile”.

Masa de gală se poate lua la oricare din cele trei mese ale zilei, dar vă recomand să alegeti cina, pentru a avea timp să vă bucurați de ea și pentru a evita mediul profesional stresant, care v-ar împiedica să nu pierdeți nimic.

Gală înseamnă sărbătoare, căci la fiecare din aceste două mese aveți posibilitatea de a consuma orice tip de aliment și mai ales acelea care v-au lipsit în cursul îndelungatei perioade de regim.

Există totuși două condiții importante: să nu vă serviți de două ori din același preparat și să nu luați două mese de gală succesive. Totul, dar unitar: un antreu, un fel principal, un desert sau brânzeturi, o băutură aperitiv, un pahar de vin, totul în cantități consistente, dar o singură dată.

De asemenea, aveți grijă să existe spațiu între cele două mese. Lăsați-i corpului timp să-și revină. Dacă ați ales de exemplu să luați prima masă de gală marți la prânz, evitați să reîncepeți marți seară. Lăsați cel puțin o masă să se intercaleze între cele două momente bune. Alegeti de preferință zilele de weekend și serile când sunteți invitați undevoa.

Pentru cei care visează la o varză acră bună, la o paella, la un adevarat cuş-cuş sau la orice alt fel de mâncare, a sosit în sfârşit momentul.

Pentru cei care aşteaptă de atâta timp să savureze un desert veritabil, o felie de tort cu ciocolată sau o îngheţată, este posibil de aici înainte.

Pentru cei cărora le place un vin bun, şampania sau un aperitiv, calea este liberă.

Prin urmare, se poate ca fără griji, dar doar de două ori pe săptămână, să acceptaţi în sfârşit numeroasele invitaţii atât de mult timp amâname.

Sunt numeroşi cei care, ajunsi în acest stadiu de stabilizare şi obişnuiţi cu această nouă manieră de a se hrăni, se tem de reîntâlnirea cu aceste gusturi şi arome şi ezită să dea curs unor astfel de mese atât de libere.

Liniştiti-vă, aceste mese au fost alcătuite ştiinţific. Ele fac parte dintr-un tot care le integrează cu suficientă măiestrie şi în salturi pentru a păstra echilibrul.

În plus, aceste mese de gală nu sunt simple propuneri, ci îndrumări pe care trebuie să le urmaţi îndeaproape. Prototip este un plan global ale cărui părţi nu pot fi separate fără riscul de a-i reduce eficienţa. Probabil nu înțelegeţi sensul acestor libertăţi şi importanţa acestor două mese de gală. Prin urmare, este momentul să vă vorbesc de acea parte imaterială a alimentaţiei care este plăcerea.

Hrănirea nu înseamnă numai ingerarea caloriilor necesare pentru supravieţuire, ci poate şi mai mult, înseamnă plăcere. Iar această plăcere biologică, această recompensă vitală v-a fost interzisă pe parcursul regimului de slăbit, dar a venit momentul să o reintegram.

**Întrucât vorbim despre plăcerile gustative, voi profita pentru a vă da un sfat capital şi indispensabil pentru stabilizarea definitivă. Luaţi-l în serios.**

Atunci când mâncăţi, şi mai ales dacă ceea ce mâncăţi este savuros şi bogat, **GÂNDIȚI-VĂ LA CEEA CE**

**MÂNCĂȚI**, concentrați-vă asupra a ceea ce aveți în gură, asupra fiecărei senzații pe care v-o oferă acel aliment.

Numeroase studii realizate de nutriționiști încearcă să demonstreze astăzi rolul major al senzațiilor gustative în atingerea sațietății. Toate senzațiile care vă parvin pe calea gustului, prin mucoasele limbii, fiecare mișcare de masticare și de degluțiție sunt percepute și analizate de către hipotalamus, centrul responsabil cu senzațiile de foame și de sațietate. Acumularea acestor senzații face să crească acea capacitate senzorială care intervine în declanșarea sațietății.

Prin urmare, **MÂNCĂȚI ÎNCET, CONCENTRÂND FLUXUL CONȘTIENȚEI VOASTRE PE CEEA CE AVEȚI ÎN GURĂ**. Evitați să consumați alimente bogate în calorii în fața televizorului sau în timp ce citiți, căci reduceți la jumătate intensitatea senzațiilor pe care le primește creierul; în acest fel explică nutriționiștii epidemia de obezitate infantilă ce face ravagii în Statele Unite, unde copiii ronțăie toată ziua în fața televizorului, iar deveniți adulți continuă să se hrânească în orice moment al zilei. **Guma de mestecat este o invenție americană.**

Fără să mai stați pe gânduri, gustați aceste două momente deosebite și, credeți-mă, nu vă va costa nimic.

- **Prima condiție este capitală.** Acest moment regăsit de libertate alimentară are limite foarte precise de durată, pentru moment nefiind vorba decât de o masă de gală. A nu cunoaște aceste limite vă poate face să ieșiți de pe drumul pe care l-am trasat împreună. Este un pericol ce nu trebuie minimizat. Dacă, de exemplu, ați ales marți seara pentru prima voastră masă de gală, atunci miercuri dimineață se va juca totul în ceea ce privește viitorul stabilizării definitive.

Deschizând larg o ușă, veți avea oare curajul de a o închide la loc? Sau sunteți dintre cei care, treziți și odată porniți, nu vă puteți opri să nu ungeți pâinea cu un strat gros de dulceață?

Aceste două mese de gală sunt niște pete de culoare peste gri-ul alimentației voastre, menite să vă ajute să rezistați până când corpul vostru acceptă noua greutate. Ele fac parte integrantă din regimul de tranziție pe căre l-am alcătuit ținând cont de tot ceea ce stătea în puterea mea să vă ofer. Depășind aceste limite, ați risca să compromiteți edificiul pe care l-ați construit cu atâta răbdare.

• **Cea de-a doua condiție privește simțurile.** Această masă de gală este menită să vă oferă o anumită doză de placere alimentară, dar nu să vă lase să vă răzbunați. Cel care se va folosi de această libertate ca de un pretext pentru a se îmbuiba, înseamnă că m-a înțeles greșit și riscă să-i fie afectate organele de nutriție.

Finalitatea acestor două mese este aceea de a vă reda un anumit echilibru. Să devorezi până îți se face greață sau să bei până te-mbeți sunt comportamente profund dezechilibrate.

Și chiar dacă a doua zi reveniți, conform planului, la platforma de consolidare, acest demers sincopat vă va ruina speranța de stabilizare ulterioară.

Astfel, dacă doriți un sfat simplu, mâncăți ceea ce doriți, copios, dar nu vă serviți de două ori din același fel. Procedați, la voi acasă sau la prietenii care v-au invitat, ca la restaurant, unde nu există obiceiul de a cere din nou un supliment din același fel.

## O zi de proteine pure pe săptămână

Iată-vă în posesia tuturor elementelor care alcătuiesc regimul de consolidare. De acum înainte știți cu ce anume să vă hrăniți de-a lungul acestei perioade de timp ușor de calculat și de care corpul vostru are nevoie pentru a accepta greutatea nou impusă.

Totuși, lipsește încă un element-cheie, indispensabil siguranței acestei faze de stabilizare. O astfel de alimentație, însoțită de cele două mese de gală, nu poate să garanteze de una singură perfectă stăpânire a greutății în această perioadă atât de reactivă. Iată cauza pentru care, din motive de siguranță, am adăugat în mijlocul acestui regim de consolidare, o zi întreagă de regim cu proteine pure pe săptămână, a căror extraordinară eficiență ați testat-o deja.

Așa cum știți, căci l-ați practicat timp îndelungat, în acea zi aveți voie să consumați carne slabă, pește și fructe de mare, carne de pasăre fără piele, ouă, șuncă degresată, lactate și doi litri de apă. Din aceste șapte categorii de alimente proteice puteți consuma cât vă dorîți, oricât de des vă face plăcere și în proporțiile și amestecurile care vă plac.

Această zi de proteine pure este în același timp motorul și marja de siguranță a regimului de consolidare. Va fi singurul moment de constrângere al săptămânii, dar este prețul ce trebuie plătit pentru a controla situația până când se calmează furtuna. Încă o dată, acest preț nu este negoziabil. Respectați perfect această zi, căci altfel ar fi o pură pierdere, ca și cum n-ați respectat-o deloc.

În plus, respectați pe cât posibil alegerea zilei de joi ca zi de regim. Ritmul săptămânal al acestui regim este una dintre bazele eficienței sale. Dacă joia este pentru voi o zi profesional sau social incompatibilă cu un astfel de regim, alegeti miercurea sau vinerea și nu vă mai răzgândiți.

Dacă într-o zi, în mod excepțional, vă găsiți în incapacitatea de a urma regimul în ziua de joi, urmați-l miercurea sau vinerea, iar săptămâna următoare reveniți la ziua de joi. Dar nu vă faceți un obicei dintr-o astfel de derogare. Nu uitați de predispoziția către obezitate pe care o aveți. Nu urmați această zi de proteine cu unicul scop de a-mi face mie pe plac, ci pentru a vă contracara natura de obez și ușurință extremă cu care vă îngrășați. Prin urmare, eficiența acestei măsuri vă privește direct. Nu uitați asta.

Dacă sunteți în vacanță sau călătoriți, mențineți această zi. Dacă vă aflați undeva unde proteinele se găsesc greu sau pregătirea lor este dificilă, rămâne întotdeauna posibilitatea de a vă hrăni cu praf de proteine. Voi vorbi puțin mai târziu despre el. Este o modalitate simplă, dar punctuală de a-i oferi acestei zile întreaga sa eficiență.

## O fază ce nu trebuie neglijată

Iată-ne ajunși la momentul descrierii acestui regim de consolidare a greutății. Am păstrat pentru finalul studierii sale patru informații în măsură să vă pună în gardă cu privire la pericolul neglijării acestei faze capitale a planului Protal.

### *O etapă indispensabilă*

În cursul acestei a treia faze a planului Protal, nu mai sunteți susținuți de nemaipomenita stimulare și încurajare de a vedea pe cântar cum scade greutatea, și v-ați putea întreba asupra motivului acestui regim intermediar în care nu sunteți încă nici nu adevărat liberi, nici cu adevărat la regim și ați putea fi tentați să slăbiți supravegherea sau măcar să încălcăți îndrumările.

Nu faceți nimic din toate acestea și fiți convinși de un lucru simplu și clar: toate kilogramele, atât de greu pierdute, vor reveni pe cât de sigur, pe atât de rapid. Și veți avea mare noroc dacă nu veți mai adăuga câteva în plus, ca primă.

### *Rezistență progresivă la regim*

În plus, în afară de sentimentul de frustrare și de eșec provocat de kilogramele în plus revenite, există și un alt pericol și mai încărcat de consecințe pentru cel care ține

succesiv numeroase regimuri fără a le consolida: rezistența la regim.

Oricine slăbește și se îngrașă la loc de mai multe ori în viață, devine anesteziat împotriva slăbirii, ceea ce înseamnă că după fiecare dintre eșecurile sale îi va fi și mai greu să slăbească din nou. Organismul său va păstra un fel de memorie a regimurilor alimentare la care a fost supus și va rezista din ce în ce mai bine noilor încercări. Prin urmare, fiecare eșec deschide ușa pentru un nou eșec. Dacă ați încercat deja fără folos un anumit număr de regimuri, nu vă așteptați să slăbiți la fel de repede precum acela care încearcă să slăbească pentru prima dată, chiar dacă, aşa cum v-am mai spus, Protal, cu proteinele sale pure și alternative, este regimul care generează cea mai mică rezistență și care acționează cel mai bine asupra efectul anterior de anestezie.

### ***Memoria recordurilor***

Pe de altă parte, de fiecare dată când corpul vostru se îngrașă și atinge un nou record de greutate, mecanismele reglatoare care vă guvernează fiziologia înscriu undeva în voi amintirea nostalgică a acestei greutăți maxime pe care corpul vostru nu va înceta să caute să o regăsească.

### **A slăbi este echivalent cu a te hrăni cu grăsimi și colesterol**

În ultimul rând și probabil cea mai serioasă dintre consecințe este aceea că, la fiecare pierdere în greutate, organismul suferă o agresiune de care puțini dintre voi sunt conștienți. Cu fiecare tentativă de slăbire, vă consumați grăsimile de rezervă, iar atunci când pierdeți 10 sau 20 de kilograme e aproape ca și cum ați fi consumat 10 sau 20 de kilograme de unt sau de untură.

Pe tot parcursul regimului de slăbit, prin sângele vostru și deci și prin artere circulația o mare cantitate de colesterol și de trigliceride. Cu fiecare contracție a inimii, acest sânge plin de grăsimi toxice vă inundă arterele, îngroșându-le pereții.

Să slăbiți este probabil de mare folos pentru starea voastră de bine psihică și fizică, iar riscul reprezentat de circulația acestor grăsimi este puternic compensat de avantaje. Dar feriți-vă să efectuați această operațiune mai mult de o dată sau de două ori în viață. Cel care încearcă să slăbească o dată sau de două ori pe an, se găsește de fiecare dată în situația unei persoane cu surplus de colesterol.

Aceasta nu este o tentativă de intimidare, ci un mod de a vă pune în gardă împotriva acestui pericol foarte real și puțin cunoscut, atât de pacienți, cât și de numeroși medici.

**Astfel, și din toate aceste motive, voi care ați avut șansa de a slăbi, alegeți singura atitudine logică, consolidăți această greutate care vă este dragă și treceți la momentul potrivit la stabilizarea sa definitivă.**

#### **Rezumat-memento al regimului de consolidare**

Durata acestui regim de tranziție se calculează în funcție de greutatea pierdută, pe baza a zece zile pe kilogram pierdit.

Dacă tocmai ați slăbit 20 de kilograme, veți avea nevoie să urmați acest regim de 20 de ori câte 10 zile, adică 200 de zile sau 6 luni și 20 de zile, iar pentru 10 kilograme, 100 de zile.

Astfel, va fi cel mai ușor de calculat pentru fiecare timpul exact care îl desparte de stabilizarea definitivă.

Pe parcursul întregii perioade de consolidare a greutății, veți urma cât mai fidel posibil regimul următor, în care veți avea voie să consumați următoarele alimente:

- alimentele proteice din regimul de atac
- legumele din regimul de cursă lungă
- o porție de fructe pe zi, cu excepția bananei, strugurilor și cireșelor
  - două felii de pâine integrală pe zi
  - 40 g de cașcaval
  - două porții de făinoase pe săptămână
  - pulpă de miel și de porc (file)

Și pentru ca tacâmul să fie complet:

- două mese de gală pe săptămână

Dar în mod imperativ și incontornabil

- o zi de proteine (regim de atac) pe săptămână, nene-gociabilă și non-interșanjabilă.

## STABILIZAREA DEFINITIVĂ ÎN PRACTICĂ

Pentru cei care ați început planul Protal cu un exces de greutate considerabil, regimul de atac v-a permis un debut fulgerător și încurajator, regimul de cursă lungă v-a condus la greutatea dorită și tocmai ați încheiat etapa de stabilizare calculată pe baza a 10 zile pe kilogram pierdut.

În această etapă nu doar că ați scăpat de greutatea în plus, dar ați și parcurs fără obstacole perioada în care organismul slăbit încearcă mult mai aprig și cu mai mare succes să recupereze greutatea pierdută.

Corpul vostru a renunțat în cele din urmă la această reactivitate extremă prin care multiplică avantajele provenite de la fiecare aliment și v-ați regăsit în sfârșit natura de bază, care rămâne oricum cea a unui obez cu o predispoziție naturală spre îngrișare și cu un metabolism suficient de performant care să vă fi adus deja, o dată sau de mai multe ori, în situația de a lua mult în greutate.

De acum înainte, întrucât aceleași cauze declanșează aceleași efecte, vă puteți îngrișa din nou dacă nu adoptați în stilul vostru de viață un anumit număr de măsuri care să controleze acest risc.

Dar, și aici este pericolul, de acum înainte nu se mai pune problema parcurgerii unei perioade fixe cu îndrumări, constrângeri sau limite, ci pur și simplu de cursul obișnuit al vieții care își reîntră în drepturi. De asemenea, măsura pe care o veți adopta în acest plan de stabilizare definitivă va trebui păstrată pentru tot restul vieții. Altfel spus, dintr-o anumită perspectivă, este de neconcepție să vă impuneți constrângeri grele pe care nu le-ați putea respecta.

În plus, și mai ales, până acum ați fost ghidat de o rețea precisă de îndrumări. A trebuit să țineți un pariu sau o provocare care nu lăsa prea mult loc improvizării. De

acum înainte vă veți îndepărta de maluri, pentru a înota în larg, cu o autonomie regăsită, dar și cu riscuri mari de fur tună și deci de naufragiu. Și va fi neapărat necesar ca noile îndrumări să fie reduse la minim și interiorizate.

Pentru aceasta și pentru a curma fatalitatea re-îngrășării care apasă pe umerii celui obez, odată pornit la drum, Protal propune, în schimbul a două măsuri simple și puțin frustrante, regăsirea unei spontaneități alimentare și uitarea meselor frugale care îl revoltă pe cel obez.

**Această nouă îndrumare impune într-un mod strict și regulat pentru tot restul vieții o zi prestabilită de proteine pure pe săptămână și asocierea acestei măsuri de bază cu încă una și mai simplă și mai puțin restrictivă: să consumați în fiecare zi trei linguri de tărâțe de ovăz.**

Acste două măsuri asociate, dacă sunt urmate cu strictețe, sunt de ajuns pentru a-i veni de hac obezității. Ambele acționează la rădăcina răului, exact în locul unde apare această ușurință de a trage foloase de pe urma alimentelor, acolo unde alimentele și caloriile pătrund în organism. Proteinele asociate cu tărâțele de ovăz opun o rezistență eficientă la extragerea nutrimentelor din bolul alimentar, în intestinul subțire.

După părerea mea, aceste două măsuri reprezintă cel mai puțin dureros lucru pe care îl-am putea cere unei persoane obeze, în schimbul unei vieți alimentare normale șase zile din șapte. Experiența mea profesională mă îndeamnă să mă gândesc că nu există un obez de bun simț care să refuze un astfel de târg.

În plus, asociind aceste două măsuri, stabilizarea definitivă a planului Protal beneficiază și de o armă suplimentară, un atu puțin vizibil, dar decisiv, puterea de învățare pe care Protal o dezvoltă de-a lungul întregului drum parcurs pentru a slăbi și pentru a consolida greutatea pierdută.

Eu, care am creat acest plan pe care îl pun în practică zilnic cu pacienții mei, știu pentru că o constat zi de zi, că o persoană grasă sau obeză care a slăbit 5, 10, 15, 20 sau 30 de kilograme cu Protal a ajuns, parcurgând succesiv cele patru regimuri, la o cunoaștere viscerală și instinctivă a valorii alimentelor care îl pot ajuta să slăbească sau să se stabilizeze și și-a însușit reflexe pe care nu le va mai abandona niciodată cu totul.

Începând cu regimul proteinelor pure, el va fi descoperit forța acestor alimente vitale, pentru că sunt alese astfel încât să excludă celelalte două categorii de nutrimente. De acum înainte, el știe că aceste alimente împreună reprezintă o armă extrem de eficientă de pierdere în greutate.

Pe parcursul regimului proteinelor alternative, va fi învățat că adaosul de legume verzi frânează viteza de slăbire, dar că aceste alimente vegetale indispensabile nu îl împiedică să slăbească dacă sunt preparate fără adaos de materii grase.

Trecând la etapa de consolidare, va fi inclus în straturi succesive alimente necesare precum pâinea, fructele, brânza, anumite făinoase și, odată cu mesele de gală, regăsirea plăcerii și a alimentelor mai puțin importante, fără fierul roșu al culpabilizării. Astfel, de-a lungul timpului, în sufletul și în trupul său, el va fi integrat o ierarhie de valori și o clasificare a alimentelor.

Această construcție în etape ce trece progresiv de la vital la mai puțin important și învățătura instinctivă pe care o dezvoltă fac din Protal regimul cel mai didactic și care, asociat cu alte două măsuri ale stabilizării definitive, deschide ușa către o adevărată stabilizare, poate chiar către o vindecare.

## Joia proteinelor pure

### *De ce joia?*

În perioada în care aşezam diferitele piese a ceea ce urma să devină Protal, simteam nevoia ca din etapa de stabilizare a greutății pierdute să facă parte un rest de îndrumare sub formă unei întregi zile de proteine pure, care să funcționeze ca un corector al exceselor săptămânii și aveam obiceiul de a prescrie astfel pe rețetele mele: „Respectați o zi de regim cu proteine pure pe săptămână”.

Și această îndrumare era urmată cu succes un anumit timp, apoi se estompa lent și sfârșea prin a fi abandonată. Iar pacienții mei îmi explicau că această îndrumare, deși simplă și ușor de urmat, era tot timpul mutată, reportată și sfârșea prin a dispărea sub puterea focului continuu al invitațiilor și al activităților cotidiene.

Prin urmare, într-o zi am decis să stabilesc într-o manieră directivă această zi, impunând la întâmplare joia. De atunci și ca prin minune, totul s-a schimbat subit. Pacienții o urmău și erau consecvenți, pur și simplu pentru că nu erau ei cei care să o fi ales, căci nimic nu este mai greu pentru cel gras ca faptul de a trebui să aleagă el însuși momentul încercării sale.

Într-o zi, o pacientă m-a întrebat de ce trebuia să fie joia și nu o altă zi și i-am răspuns că joia era „ziua Z”<sup>3</sup> și de atunci am păstrat această versiune. Bineînțeles, acest răspuns este o butadă, dar ea exprimă perfect caracterul impus și nenegociabil al acestei zile de redempțiune a cărei funcție capitală de redută împotriva diverselor excese ale săptămânii este prea importantă pentru a fi lăsată la alegerea celui sau celei care trebuie să o respecte.

---

<sup>3</sup> Joc de cuvinte intraductibil, căci în limba franceză zi se spune „jour” și începe tot cu litera J, ca și „jeudi”, adică joi – „jeudi était le jour J”.

### ***Particularități ale zilei de joi***

***Cu ce anume diferă această zi de proteine pure de celelalte zile de proteine?***

În timpul fazei de atac v-am descris în amănunt diferențele alimente din care este alcătuit regimul, regim pe care l-ați folosit în faza inițială, apoi în alternanță cu legume în faza de cursă lungă și căruia i-ați adăugat joia în faza de consolidare. Însă până aici ați fost sub înalta protecție a unei rețele de îndrumări foarte precise care lăsa prea puțin loc inițiativei și slăbiciunii.

Dar din acest moment veți lucra fără un fir conductor.

De acum înainte sunteți liberi să vă hrăniți normal șase zile din șapte, iar această zi de joi cu proteine va fi singura și ultima redută capabilă să țină piept tendinței de îngrișare.

Altfel spus, această zi de proteine va trebui urmată perfect, căci fie și numai o singură slăbiciune sau greșeală care să-i afecteze eficiența, ar amenința soliditatea întregului edificiu.

Alimentele care alcătuiesc regimul de joi nu au toate aceeași puritate proteică. În această zi atât de exactă de stabilizare definitivă, ne interesează să selecționăm și să nu folosim decât alimentele proteice cele mai pure care, împreună, să dea rezultatul cel mai percutant și să le restrângem sau să le evităm pe acelea care conțin o anumită cantitate de glucide și de lipide și al căror consum exagerat ar aduce atingere impactului acestei zile.

### **Ziua de joi în practică**

#### **Alegerea alimentelor**

- **Carnea slabă.** Știți deja că porcul și mielul au o carne mult prea grasă pentru a face parte dintre proteinele pure.

Printre cele care erau permise, trebuie să menționăm în primul rând carne de cal. Este probabil carnea cea mai sănătoasă care poate fi vândută la măcelărie. Foarte săracă în grăsimi, este carnea de referință pentru joia de proteine, singura care, în această zi, poate fi consumată crudă.

Este urmată îndeaproape de carnea de vițel care face și ea parte, datorită bucățiilor sale ce pot fi fripte la grătar, din categoria cărnurilor slabe. Mușchiulețul este bucata cea mai potrivită pentru ziua de joi. Friptura de vițel este permisă, cu condiția de a fi bine pătrunsă. Coasta de vițel, prea grasă, va fi consumată în celelalte zile ale săptămânii.

Carnea de vită este o carne al cărei conținut de grăsimi variază mult în funcție de tipul de bucată. În afară de bucățiile de rasol foarte grase, cele mai grase sunt incontestabil antricoul și coasta de vită care nu intră în cercul restrâns al proteinelor pure.

Pulpa și fileul sunt probabil părțile cele mai slabe ale acestui animal. Există chiar și carne tocată congelată cu 5% grăsimi. Toate acestea pot fi utilizate fără grijă în ziua de joi.

În schimb, toate celelalte bucăți, ușor mai grase și permise în regimul proteic standard, vor fi evitate joia.

De asemenea, mai trebuie să știți că, în această zi, carnea de vită trebuie să fie suficient pătrunsă, ceea ce nu afectează calitatea proteinelor, ci doar elimină o mare parte din grăsimile sale.

• **Peștele și fructele de mare.** În regimul standard cu proteine pure, v-am permis toate sortimentele de pește, de la cei mai slabii, la cei mai grași. De-a lungul timpului, am acceptat aceste vietăți cu carnea grasă, căci peștii albaștri de apă rece, precum somonul, sardinele, macroul și tonul, sunt alimente apreciate, dotate cu o imensă capacitate de protecție a inimii și a vaselor de sânge și al căror conținut de grăsimi nu îl depășește pe cel al unui cotlet.

Totuși, acest conținut de grăsimi, acceptabil în perioada de regim continuu, nu mai poate fi acceptat, căci ziua

În de joi cu proteine rămâne singura redută de protecție. În schimb, joia, peștele alb vă este cel mai bun aliat.

În afară de pregătirea clasică a peștelui, fierb, în hârtie de gătit, la cuptor, la grătar sau la tigaie, o rețetă simplă și originală este aceea de a-l mâncă crud. Meru cenușiu, dorada sau peștele-pescar se pretează de minune acestui mod de preparare. Marinați câteva minute în lămâie, tăiați în felii și subțiri sau în cubulețe, sărați, piperați și aromatizați cu verdețuri din Provence, ei reprezintă un antreu original, proaspăt și savuros.

Calcanul și rândunica de mare sunt peștii albi cei mai grași, dar infinit mai slabî decât cea mai scheletică bucată de carne. Astfel că veți putea consuma pește alb fără niciun fel de teamă.

Crabii, creveții, midiile, stridiile, scoicile Saint-Jacques sunt încă și mai slabî decât peștele.

Un platou cu fructe de mare poate să vă fie de mare ajutor și să vă scoată din încurcătură dacă într-o joi sunteți constrânși să acceptați o invitație inopinată la restaurant. Totuși, dacă sunteți amator de fructe de mare și vă plac în cantități mari, evitați stridiile foarte grase, cum ar fi cele de mari dimensiuni. Joia, optați mai degrabă pentru Fines de Claire sau, dacă bugetul vă permite, pentru Belons. Stropiți-le din abundență cu lămâie pentru a le da savoare, dar nu le beți sucul.

- **Carnea de pasăre.** Carnea de pasăre, cu excepția celei de la păsările cu ciocul lat, rața și gâsca, consumată fără piele, reprezintă una dintre cele mai bune baze ale regimului proteic. În zilele de joi cu proteine, această libertate difuză trebuie strânsă în chingile câtorva precizări.

Puiul, produs de bază, rămâne permis în deplină libertate, dar, în afară de piele, va fi nevoie să evitați aripile, pulpele superioare și târtița pe care să le păstrați pentru alte zile ale săptămânii. Restul este permis fără restricții. Bibilica și curcanul sunt păsările cele mai slabî, mâncăți în deplină

libertate. Iepurele este un excelent furnizor de proteine pure.

Prepelita și porumbelul vin să diversifice și să aducă un aer de sărbătoare zilei de joi.

Carnea fiecărui dintr-o aceste animale de curte se pretează la moduri diferite de preparare.

Puiul poate fi pregătit la cuptor sau la frigare. Joi acordați întâietate grătarului și luați-vă precauția de a scoate imediat puiul din vasul respectiv, pentru a-l separa de sucul în care este îmbibat.

Curcanul și bibilica se gătesc la cuptor, stropite frecvent cu apă cu lămâie, pentru a le elimina grăsimea.

Joia vom prefera grătarul înainte de toate pentru a pregăti prepelita și porumbelul.

Cât despre iepure, se va evita în această zi sosul de muștar care era recomandat în regimul de atac, dar avem încă placerea de a-l prepara cu brânză albă slabă și cu mirodenii.

- **Ouale.** Albușul de ou este alimentul cel mai bogat în proteine, mult mai pur decât cele mai concentrate proteine la plic. Dar albușul nu este decât o parte a oului, iar gălbenușul, potrivit pentru alimentația micuților, conține numeroase grăsimi complexe, dintre care cea mai cunoscută este colesterolul. Întregul ansamblu formează un tot echilibrat care poate fi folosit joia.

Totuși, pentru cei cărora le este greu să se stabilizeze sau dacă săptămâna a fost foarte relaxată și trebuie să i se dea zilei de joi cel mai bun impact, nu abuzați de ouă sau scoateți gălbenușul și consumați oricâte albușuri vă face placere.

O altă soluție este aceea de a pregăti omletă sau ouă jumări cu un gălbenuș și două albușuri, iar în caz că vă este foarte foame, adăugați lapte praf degresat. Însă trebuie să știți că toate aceste precauții ar fi lipsite de sens și v-ar ruina

toate eforturile dacă vă veți prepara ouăle cu unt sau cu ulei. Cumpărați-vă o tigaie anti-adezivă bună și puneți în ea câteva picături de apă înainte de a sparge ouăle.

• **Lactatele degresate.** Brânzeturile albe, iaurturile și brânza de vaci slabă au avantajul major de a nu conține niciun fel de grăsimi. Și atunci ce rămâne în aceste alimente, al căror consum crește anual, conform statisticilor? Au, bineînțeles, proteine din lapte, chiar acelea care servesc la fabricarea prafului de proteine, dar mai au și lactoză și zaharuri, în cantități moderate, dar care sunt aici niște intruși.

Într-un regim de slăbit menit să fie urmat cinci zile la rând și reluat alternativ timp de mai multe săptămâni sau luni, experiența dovedește că prezența lactozei nu atenuază performanțele regimului proteinelor pure și că lactatele fără grăsimi, sursă unică de prospetime și onctuozitate, pot fi consumate fără limite sau cel puțin fără să se depășească 700-800 g pe zi.

În schimb, într-un regim de stabilizare definitivă care nu intervine decât o zi pe săptămână, selecția alimentelor trebuie să fie și mai fină, pentru a limita aportul de lactoză. Dacă facem comparația între compoziția iaurtului fără grăsimi și a brânzei fără grăsimi, observăm că pentru același aport caloric, brânza oferă mai multe proteine și mai puțină lactoză decât iaurtul. Prin urmare, joia, amatorii de lactate fără grăsimi vor avea interesul de a privilegia brânzeturile albe. Vor putea reveni cu placere la iaurturi în celelalte șase zile ale săptămânii.

• **Apa.** Și aici este bine să fie modificate îndrumările din regimul proteinelor pure. Folosit pentru a slăbi, un litru și jumătate de apă pe zi mi se pare cel mai bun mod de purificare a unui organism care își arde propriile grăsimi. Dar în joia stabilizatoare, este bine să creștem doza și să trecem la doi litri de apă pe zi. Această măsură, prin care

practic intestinul subțire este inundat, îi reduce acestuia reactivitatea. Diluând și mai mult alimentele, apa le separă și le frânează absorbția și, avantaj suplimentar, accelerează tranzitul intestinal.

Această intensivă îmbibare cu apă asociată cu o concentrație maximă de proteine dă naștere unei unde de soc al cărei efect este nu numai de a paraliza funcția de asimilare în ziua de joi, ci și de a prelungi acest efect și în următoarele două sau trei zile ale săptămânii, în care asimilarea alimentelor revine la nivelul său cel mai ridicat.

- **Sarea.** Sarea este un aliment indispensabil vieții. Organismul nostru este scăldat într-un fel de mare interioară (sânge, limfă), a cărei concentrație în sare amintește de cea a oceanelor. Dar sarea este dușmanul celui gras și mai ales al celui care încearcă să slăbească, căci, absorbită în exces, riscă să rețină apa și să se infiltreze în țesuturile deja supraîncărcate de grăsime.

Pe de altă parte, un regim de slăbit lipsit de sare tinde să reducă tensiunea arterială și are riscul de a obosi dacă durează prea mult timp.

De aceea, pe parcursul întregii perioade de scădere în greutate și de consolidare, Protal nu impune decât o simplă reducere a consumului de sare.

Dar, pentru joia stabilizatoare, îndrumarea va fi accentuată, iar această zi-redută va trebui să fie mai săracă în sare. O astfel de restricție punctuală pentru o singură zi nu este de ajuns pentru a face să scadă tensiunea, dar este suficientă pentru a-i permite apei băute să traverseze foarte rapid organismul, purificându-l.

Această purificare a țesuturilor le interesează în mod deosebit pe femeile care suferă de modificări hormonale puternice ce determină o retenție masivă de apă în anumite momente ale ciclului menstrual.

Din aceleași motive, consumul muștarului trebuie să fie restrâns joia, dar oțetul, piperul, mirodeniile și toate

condimentele sunt chemate în ajutor pentru a compensa această reducere.

### ***Praful de proteine***

Până acum, atunci când vă vorbeam de proteine, mă refeream la alimentele naturale. Dar, în afară de albușul de ou, niciunul dintre aceste alimente nu era o proteină pură, în sensul propriu al termenului. Toate eforturile noastre se concentrău deci pe selecția alimentelor cât mai apropiate de puritatea teoretică.

Ori, de ani de zile, industria alimentară ne propune un praf de proteine care se apropie, fără să o atingă, de puritatea dorită.

În teorie, aceste preparate la plic au de ce să ne îspitească, dar în practică vom vedea că ele prezintă un anumit număr de avantaje și de inconveniente pe care este bine să le punem în balanță înainte de a ne hotărî să le folosim.

### ***Care sunt avantajele și inconvenientele prafului de proteine?***

• **Avantajele.** Avantajul prafului de proteine constă în puritatea acestora. Această însușire, ce nu prezintă niciun avantaj în cazul unui regim de slăbit centrat pe calculul caloriilor, are o mare importanță în cel al unui regim cu proteine pure. Știți deja că intestinul subțire, însărcinat să extragă caloriile din alimente, are cele mai bune performanțe atunci când lucrează asupra unui amestec bine proporționat de proteine, glucide și lipide. Dar când alimentația nu-i oferă decât proteine, forței sale de extractie î se pun bețe în roate și totul se petrece ca și cum acest organ și-ar fi pierdut capacitatea de a hrăni.

În timpul primelor două etape ale planului Protal – un regim de slăbit de lungă durată – puritatea absolută a acestor prafuri este, desigur, interesantă, dar nu prezintă un avantaj superior în fața alimentului proteic.

În schimb, în faza de stabilizare definitivă, atunci când regimul nu durează decât o zi pe săptămână, această puritate extremă se poate dovedi prețioasă, căci ea ascutează tăișul zilei de joi și întărește impactul și protecția acesteia asupra celorlalte zile ale săptămânii.

- În plus, prezentarea sub formă de praf le oferă celor care au o viață profesională încărcată sau neregulată și care nu pot întotdeauna să se așeze să mănânce la orele normale de masă, avantajul de a fi curată și ușor de transportat și de folosit în orice situație.

- **Inconvenientele.** Inconvenientul major al prafului de proteine constă în faptul că este un aliment artificial. În condiții normale de viață, ființa umană nu este un animal biologic programat pentru a se hrăni cu prafuri. Organele noastre de simț, vizual, tactil, olfactiv și gustativ precum și centrii cerebrali care gestionează senzația de sațietate și placerea gustului ne mână spontan către alimente care au un anumit aspect, gust, miros, precum și o anumită consistență.

Un praf alb, fie el îndulcit și aromat, nu emite niciun stimул capabil să ne impresioneze. A te hrăni înseamnă probabil a ingera o anumită cantitate de nutrimente și de energie dar mai ales, și din ce în ce mai mult odată cu nevoia de a compensa stresul vieții cotidiene, înseamnă nevoia de a obține o placere esențială generată de organele noastre senzoriale și de instințele noastre satisfăcute.

Toți nutriționiștii știu că regimurile prelungite de proteine la plic produc în timp accese inevitabile de bulimie, stare instabilă prin definiție care exclude orice speranță de stabilizare.

Din acest motiv simplu, dar fundamental, acest tip de alimentație nu poate și nu trebuie să fie decât ocasional.

- Al doilea inconvenient al proteinelor la plic ține de puritatea lor inegală. Mai întâi este nevoie să nu confundați

praful de proteine cu substituenții de hrană, simple alimente reconstituite, al căror conținut în proteine, glucide și lipide este asemănător cu cel al oricărui aliment tradițional, lipsind doar plăcerea.

Plicurile de proteine pentru dieta proteică își revendică puritatea proteică, dar fără să o posede cu totul. Fără a cita nume de marcă, trebuie să știi că singura puritate care ar putea să o depășească pe cea a zilei de joi din planul Protal ar trebui să aibă înscris un conținut de 95% de proteine, iar din câte știu eu, aşa ceva nu prea există pe piață.

- Al treilea inconvenient ține de valoarea biologică a acestor proteine.

Proteinele la plic din comerț nu au toate aceeași calitate. Aceste diferențe sunt legate de tipul de alimente din care sunt făcute și de modul de extracție.

Proteinele sunt lanțuri lungi de aminoacizi, dintre care opt sunt indispensabili. Absența din alimentație fie și numai a unuia dintre acești aminoacizi blochează întreaga sinteză și obligă organismul să foreze după proteine în propriile sale rezerve musculare. Este cazul proteinelor vegetale, cea mai mare parte incomplete, care trebuie îmbogățite cu aminoacizii ce lipsesc. Pentru a evita aceste recombinări artificiale care reușesc cu greu să egaleze un tot unitar natural, este preferabilă alegerea proteinelor complete de origine animală, cele mai uzuale provenind din lapte.

- Al patrulea inconvenient ține de absența fibrelor.

În absența fibrelor, tubul digestiv nu regăsește în aceste mese cu prafuri un punct de sprijin necesar bunei sale funcționări. Prin urmare, folosirea îndelungată a acestor proteine duce la constipație rebelă și la balonări neplăcute și uneori dureroase.

Absența fibrelor mai pune și o problemă senzorială. Masa de proteine la plic nu oferă nici consistență, nici rezistență de care are nevoie enormă armătură musculară și

senzorială a gurii. Ingestia acestora este prea rapidă și-ți dă impresia că ai consumat aer.

În sfârșit, în absența fibrelor, asimilarea alimentelor și a caloriilor acestora este maximă.

Există câteva mărci care încorporează tărâțe de grâu în proteine, dar prezența acestora este de obicei simbolică, dar chiar și în aceste doze, aceste fibre insolubile de grâu pot să irite intestinele, adesea prea reactive la femei.

Singurul mijloc veritabil de a se folosi de toate resursele de fibre ce lipsesc atât de puternic acestor proteine la plic este reorientarea către tărâțele de ovăz, prototip al fibrelor solubile, în același timp delicată cu intestinul și dură cu caloriile pe care le izolează și le ia cu sine, eliminându-le prin scaun – adeverată binecuvântare pentru cel obez; despre multiplele avantaje și posibilități ale tărâțelor de ovăz voi vorbi mai pe larg în paragrafele următoare.

În concluzie, folosit pe termen lung, inconvenientele prafului de proteine se dovedesc mult superioare avantajelor acestuia, dar pentru o utilizare punctuală, acesta se poate arăta foarte bun. El poate astfel să înlocuiască o masă primejdioasă, un sandviș sau să împiedice sărirea unei mese.

În derularea planului Protal, proteinele la plic nu prezintă interes în etapa de slăbire propriu-zisă, dar în cursul stabilizării definitive, ele pot, în cazul zilei de joi, să se substituie uneia din cele două mese principale, amplificând eficiența planului.

## **Fibrele stabilizatoare.**

### **Trei linguri de tărâțe de ovăz pe zi, pe viață**

Cititorul perseverent a putut constata că mi se întâmplă adesea să mă repet, dar este intenționat, căci o îndrumare, pentru a fi urmată trebuie să fie înțeleasă, iar pentru a

fi înțeleasă, trebuie accentuată, mai ales dacă este vorba de noțiuni mai puțin uzuale sau care ies din cadrul explicativ tradițional.

Dacă am insistat mult asupra proteinelor este din cauză că, în mod contrar ideii existente, acest nutriment nu este un simplu vector de calorii asemenea grăsimilor sau zaharurilor. În anumite circumstanțe, și în special atunci când sunt folosite în stare pură, proteinele pot să devină un „anti-aliment”, nu numai prin pierderea unei părți din valoarea lor calorică ci, și mai ciudat, prin inhibarea pentru o anumită perioadă a bunei funcționări a organelor de assimilare.

Din aceleași motive, mă simt dator să insist asupra problemei fibrelor, despre care publicul avizat cunoaște bine acțiunea lor de reglare a tranzitului intestinal, dar nu știe nimic despre extraordinara lor importanță în reglarea greutății.

### ***Fibre solubile și insolubile***

În marea familie a fibrelor se disting fibrele insolubile care servesc drept înveliș pentru plante, rezistă descompunerii și sunt folosite pentru rezistență și pentru efectul lor de leș intestinal. Dintre acestea, cele mai cunoscute și mai întrebuințate sunt cele din tărâțele de grâu.

Fibrele solubile se deosebesc de precedentele prin finețea consistenței lor și prin capacitatea de a se dizolva în tubul digestiv. Se găsesc în pectina din mere, vinete, dovlecei, dar mai ales și în cantități foarte semnificative în tărâțele de ovăz.

Fibrele insolubile și dure din tărâțele de grâu sunt foarte indicate pentru constipație, dar duritatea lor poate supune la chinuri grele intestinale sensibile ale femeilor și în special ale acelora, foarte numeroase, care se plâng de balonări și visează să aibă un abdomen plat.

Fibrele solubile exercită și ele o acțiune asupra constipației, dar mult mai delicată și mai nuanțată. Însă rolul lor fundamental și, din păcate, insuficient cunoscut, este de a forma un gel difuz în tubul digestiv, gel care încorajoară și se impregnează în alimente, izolând în nenumăratele sale vacuoale o mică parte din nutrimente și calorii, pe care le reține și le antrenează cu sine în actul defecației.

Tărâțele de ovăz și pectina din mere sunt cei mai buni reprezentanți ai acestor fibre, dar pectina de măr nu se găsește în stare pură în alimentație și nu există sub această formă decât în gelulele de la farmacie. Acesta este motivul pentru care am ales tărâțele de ovăz.

### ***Tărâțele de ovăz: un aliment dovedit pentru slăbit***

Tărâțele de ovăz sunt alimentul cel mai bogat în fibre solubile, 25%, mult mai mult decât prunele uscate sau alte asemenea produse, 10%, fasolea 7%, morcovii sau prazul 3%. Fibrele sale, prin solubilitatea lor, sunt capabile să absoarbă până la de 40 de ori volumul lor.

Astăzi se știe că un consum de astfel de fibre mai mare de 10 g pe zi formează în intestin niște ochiuri de rețea care prind în cursă nutrimentele, avantaj inestimabil pentru cei care au prea mult colesterol și pentru diabeticii care se tem de glicemia lor, dar avantaj cu mult superior și pentru cei care au tendință de îngrășare, asimilând prea mult din alimente.

În doze suficiente, fibrele de porumb sunt deci capabile să izoleze caloriiile din bolul intestinal, în cantități modeste, dar semnificative atunci când acțiunea are loc pe termen lung. Oricât de neverosimil poate să vi se pară, caloriiile, sustrase și apoi antrenate în fecale, nu mai trec niciodată în sânge, nemaiputând fi astfel folosite sau stocate de organism.

**Tărâtele de ovăz provoacă astfel o nesperată risipire a caloriilor indezirabile extrase din cele trei nutrimente puse la dispoziție prin alimentație.**

**Prin urmare, putem și astăzi trebuie să considerăm tărâtele de ovăz ca pe un adevărat medicament de slăbit.**

Se pare că în acest domeniu, americanii sunt mai perspicace decât noi. Bază a nutriției nord-americane, ovăzul este primul dintre alimentele care au primit avizul American Heart Association, ceea ce le permite fabricanților americani ca, sub această prestigioasă egidă, să-l recomande în prevenirea afecțiunilor cardio-vasculare și a diabetului.

### **Cum se întrebuițează tărâtele de ovăz?**

Tărâtele de ovăz se găsesc sub formă de fulgi fără gust sau miros. Însă sub această formă li se reproșează adesea că se lipesc de cerul gurii și că, în doza de 3 linguri pe zi, pot să irite cu ușurință anumite intestine foarte sensibile, mai ales în primele zile. Prin urmare, trebuie să învățăm cum să ne servim de ele.

- Una dintre precauțiile obișnuite constă în introducerea progresivă a tărâtelor de ovăz în alimentație, începând cu o lingură pe zi pentru a ajunge la doza potrivită de trei linguri pe zi până la finalul primei săptămâni.

- Tărâtele de ovăz pot fi consumate cu apă, însă transformarea lor rapidă în gel le dă în gură o consistență păstoasă care nu-i ispitește pe toți consumatorii. Aceștia preferă amestecarea lor cu lactate fără grăsimi, brânzeturi albe sau iaurturi, alimente care profită de aspectul gelatinos al germanilor pentru a câștiga în consistență și pentru a da naștere unui gust agreabil de cereale.

Însă cea mai bună formă de consum este clătită sau pesmeții – iată rețeta: se amestecă ușor două linguri de tărâte de ovăz cu o cantitate asemănătoare de tărâte de grâu. Se adaugă un ou sau doar un albus, după apetit și o linguriță

de brânză cu 0% grăsimi. Se adaugă la alegere sare sau zahăr. Se bate bine și se prăjește câte un minut pe fiecare parte într-o tigaie anti-adezivă, unsă cu două picături de ulei aplicate pe un prosop de hârtie. Sub această formă, tărâțele de ovăz redevin un aliment integral, consumat cu placere. Cu ou și brânză albă, această clătită are un puternic efect de saturatie care, adăugat la efectul său de distrugere calorica, face din ea un foarte rar, dar autentic aliment de slăbit.

- Este necesară folosirea cu precauție de către persoanele care suferă de spasmofilie, a căror sensibilitate excesivă la stres este răspunzătoare de deficitul cronic de magneziu. Or, capacitatea tărâțelor de ovăz, puterea lor de a reține nutrimente și calorii la nivelul intestinului se exercită și asupra anumitor săruri minerale sau oligoelemente ale bolului alimentar.

În doza de trei linguri pe zi acest efect nu este suficient pentru a perturba aceste elemente, dar adresez această precauție consumatorilor zeloși care, în lumina rezultatelor obținute, ar fi tentați să mărească aceste doze și care, în acest caz, vor trebui să adauge în alimentația lor și ușoare doze de magneziu și, iarna, de vitamina D.

### ***În concluzie***

Pentru cei care citindu-mă descoperă tărâțele de ovăz și înțeleg rolul important pe care acest extraordinar aport de fibre solubile îl poate juca în noua lor viață, mă văd dator să insist asupra faptului că tărâțele de ovăz nu sunt un tratament, ci o rezervă concentrată și valoroasă de fibre solubile, element natural indispensabil fiecărui dintre noi și cu atât mai mult celor patru categorii: cei care suferă de constipație, obezitate, diabet și exces de colesterol. Pentru a încheia demonstrația, voi adăuga că fibrele posedă puterea recunoscută de a reduce în mod semnificativ numărul de cazuri de cancer de intestin.

În cazul de față ne preocupă doar obezitatea sau tendința de îngrășare și mai ales speranța de a obține, cu ajutorul a două măsuri simple și puțin constrângătoare, o stabilizare definitivă a greutății.

La nivelul unei zile de proteine pure pe săptămână și a trei linguri de tărâțe de ovăz pe zi există oare ceva care să-i facă să ezite pe cei care au dus dintotdeauna o luptă inegală împotriva tendinței lor de îngrășare?

### **Rezumat-memento al regimului de stabilizare definitivă**

O alimentație normală 6 zile din 7, păstrând întru totul reflexele bune dobândite pe perioada regimului, dar practicarea în fiecare zi de joi, sau în caz că nu se poate, atunci miercurea sau vinerea, a unei zile complete de proteine pure (regimul de atac), în mod regulat, strict și pentru tot restul vieții.

Consumul zilnic, regulat a 3 linguri de tărâțe de ovăz, pentru tot restul vieții.

Neglijarea acestor două măsuri care reprezintă unul dintre stâlpii de sprijin ai planului Protal înseamnă confirmarea faptului că în curând vei lua din nou în greutate **TOATE KILOGRAMELE PIERDUTE**.

# Rețete și meniuri pentru regimul de atac și cel de cursă lungă

**R**egimul proteinelor pure care reprezintă vârful de lance și partea strict de slăbit a planului Protal și a zilei de joi stabilizatoare trebuie să vă fie de acum înainte familiar. Dacă l-ați început deja, probabil ați constatat surprinzătorul său amestec de simplitate și eficiență. Această simplitate care exclude orice ambiguitate și vizează foarte exact alimentele ce trebuie folosite constituie unul dintre cele mai bune atuuri ale planului. Dar acest regim are la rândul său un călcâi al lui Ahile, care este legat de faptul că un anumit număr de pacienți riscă, din lipsă de timp sau de imaginea să se cantoneze într-o selecție prea restrânsă de alimente, sfârșind prin a se hrăni într-o manieră repetitivă și plăcătoasă cu eternele fripturi la grătar, ouă tari și iaurturi fără grăsimi.

Desigur, această soluție respectă credo-ul regimului care deschide calea alimentației libere în limitele listei de alimente permise dar, pe termen lung, o astfel de limitare poate părea monotonă și apăsătoare și poate da pe nedrept impresia că acest regim este un regim trist și frustrant.

Or, el nu este deloc aşa și este absolut necesar, mai ales pentru cei sau cele care au de slăbit multe kilograme să depună efortul de a face acest regim nu doar acceptabil, ci apetisant și atractiv.

De la o consultăție la alta, am putut constata că, puse în față aceleiași liste de alimente permise, anumite femei se dovedeau mai inventive decât altele și reușeau să creeze combinații îndrăznețe de alimente și de mâncăruri, precum și rețete inovatoare care făceau ca regimul lor să fie unul plăcut.

Prin urmare, am luat obiceiul de a nota aceste rețete și de a le propune celoralte femei care dispuneau de mai puțin timp sau de mai puțină creativitate, creând astfel un sistem de schimb în serviciul tuturor celor care se pregăteau să înceapă planul Protal.

Aceste rețete nu se referă decât la lista alimentelor ce alcătuiesc regimul de atac strict proteic și apoi la cea a regimului de cursă lungă cu proteine alternative.

Aceste rețete nu sunt decât niște sugestii care nu îstovesc izvorul de inventivitate al anumitor femei care reușesc de fiecare dată să inoveze și să facă acest regim pe zi ce trece tot mai diversificat. Dacă unii dintre voi aparțin acestui cerc tot mai restrâns de inovatori în ale artei culinare, vă sunt în mod anticipat recunoscător pentru gestul vostru de a-mi trimite noi rețete pe care nu voi uita să le includ în edițiile următoare ale acestei cărți.

Obiectivul ultim al acestor rețete este de a-i permite celor care le folosesc să aibă mai mult timp și astfel să îmbunătățească calitatea și aspectul felurilor de mâncare și al meselor.

## **Rețete pentru regimul de atac cu proteine pure**

### **Sosurile**

Marea majoritate a sosurilor face apel la materiile grase, ulei, unt sau smântână, care sunt principaliii dușmani ai celor care doresc să slăbească și de aceea total excluse din primele două faze strict de pierdere în greutate.

Marea problemă a planului Protal este deci să găsească lianți și sosuri care să permită deprinderea cu alimente atât de alese și valoroase precum carnea, peștele, ouăle.

Pentru a înlocui materiile grase, avem la dispoziție uleiul de parafină, guma de guar și zeamilul.

- **Uleiul de parafină.** Așa cum v-am spus deja, este vorba de un ulei mineral care traversează tubul digestiv fără a-l penetra. Această caracteristică face ca ulei de parafină să

nu-i ofere nicio caloie organismului și doar să ungă intestinele datorită capacitatea sale lubrifiantă, foarte utilă în aceste regimuri mai degrabă constipante.

Singurele sale inconveniente țin de consistență sa mai greoaietă decât cea a uleiului vegetal – inconvenient pe care îl reducem serios prin adaosul de apă minerală care ușurează emulsia acestuia – și de posibilitatea de a provoca în caz de abuz câteva scăpări neplăcute – inconvenient pe care îl micșorăm prin reducerea dozelor și prin modul de asociere cu alte ingrediente ale unui sos.

• **Guma de guar.** Puțin cunoscut, acest ingredient vegetal se vinde sub formă de pudră la farmacie. Practic lipsit de calorii, capacitatea sa de gel natural îi permite să confere densitate sosurilor și o onctuozitate care amintește de cea a grăsimilor. Ea se folosește în cantități foarte mici (1/4 linguriță la 150 ml de lichid) și se îngroașă la căldură.

• **Zeamilul.** Acest ingredient vecin cu tapioca este de folos la gătit datorită capacitatea sale de liant și densificator. Este o glucidă, dar cantitățile de care aveți nevoie sunt atât de mici (o linguriță la 125 ml de sos), încât acest lucru este neglijabil. Zeamilul permite la rândul său obținerea unui sos onctuos, în special sosul Béchamel, fără adaos de materii grase.

Înainte de folosire, adică înainte de a-l încorpora în amestecul cald, el trebuie dizolvat în puțin lichid rece, apă, lapte sau supă răcită. Se îngroașă la cald.

• **Cuburile de concentrat fără grăsimi** (de supă, de pasăre, de pește și de legume). Sunt foarte folositoare în prepararea anumitor sosuri, nu numai datorită capacitatea lor de liant și densificator, înlocuind uleiul în cazul sosului vinaigrette, dar mai ales și pentru că, amestecate cu o mână de ceapă tăiată și călită, garnisesc carne și peștele fără aport de materii grase.

**Pornind de la aceste ingrediente, vă propun câteva rețete de sosuri de bază.**

### Vinegreta

Sos de bază deosebit de important, folosit în perioada de cursă lungă pentru a ușura consumarea salatelor și a crudităților. Se poate pregăti în trei moduri, adaptându-se astfel aproape tuturor gusturilor.

- **Vinegretă pe bază de parafină.** Pentru a obține o vinegretă cu gust plăcut și pentru a scăpa de densitatea parafinei, aceasta trebuie emulsionată cu apă minerală și adăugat mai mult oțet și muștar. Respectați proporțiile următoare:

1 lingură de ulei de parafină

1 lingură de apă minerală

2 linguri de oțet de vin, de zmeură sau balsamic

1 lingură de muștar de Dijon

Sare și piper. Cunoșătorii pot să adauge ierburi fine, sos de soia, Tabasco sau Worcestershire.

- **Vinegretă cu concentrat de legume.** Încorporați la cald, în două linguri de apă, un cub de concentrat de legume fără grăsimi, apoi adăugați o linguriță rasă de zearil, două linguri de oțet și o lingură de muștar.

### Sos-maioneză

- **Maioneză clasică cu parafină.** Puneți într-un bol un gălbenuș de ou, sare, piper și o linguriță de oțet. Amestecați bine până când oul, sarea, piperul și oțetul se încorporează. Adăugați turnând continuu uleiul de parafină, picătură cu picătură. Când sosul începe să se adune, asezonați-l după gust, dacă este nevoie. Apoi adăugați muștarul pentru a ușura emulsia unui sos bine legat.

- **Maioneză verde.** Pregătiți-o în același mod, adăugând din plin pătrunjel creț și arpagic tăiate mărunt.

• **Maioneză fără ulei.** Fierbeți un ou tare. Striviți-l cu furculița și faceți un amestec cu brânză degresată (50 g). Adăugați mirodenii, sare și piper.

### *Sos béarnaise de regim*

Se iau șalota, tarhonul, oțetul și două ouă. Șalota tăiată mărunt se călește în 150 ml de oțet. Se adaugă tarhonul așa cum este sau tocăt, după gust. Se lasă să se încingă oțetul și se varsă apoi peste cele două gălbenușuri de ou, bătând bine, ca pentru maioneză.

Se adaugă două lingurițe de ulei de parafină, sare și piper. Se lasă la bain-marie să se încălzească și se servește cu carne rece sau caldă.

### *Sos ravigote*

Se amestecă cu mixerul într-un castron un ou fierb tare cu trei castravectori acru de mărime medie, o ceapă mică și mirodenii. Se adaugă două iaurturi fără grăsimi,  $\frac{1}{2}$  linguriță de muștar și sare.

Sosul ravigote se folosește ca garnitură pentru pește, ouă fierte tari, carne și legume.

### *Sos alb*

Se iau două ouă, un iaurt cu 0% grăsimi și o jumătate de ceașcă de lapte degresat. Se încălzește laptele și se adaugă sarea și piperul. Se varsă peste cele două gălbenușuri de ouă, bătând bine, apoi se adaugă iaurtul. Se fierbe totul la bain-marie.

Ca garnitură pentru pește, se poate adăuga un castavector acru tăiat mărunt.

### *Sos gribiche*

4 porții. Se trece oul fierb tare prin robotul de bucătărie. Se adaugă 2 lingurițe de muștar, 1 lingură de oțet, 1 linguriță de ulei de parafină amestecat în prealabil cu apă

minerală și apoi o lingură de iaurt natural, sare, piper, pătrunjel și castraveciori murați tăiați. Se servește ca garnitură pentru supe, cu carne rece, în special cu limbă.

### **Sos verde**

Se iau câte 25 g din fiecare din verdețurile următoare, proaspete: măcriș sau creson, la alegeră, pătrunjel, tarhon, arpagic, frunze de țelină, mentă și șalotă. Se mărunțesc foarte fin, apoi se adaugă șalota. Se taie în bucăți trei ouă fierte tari, cu tot cu albuș și se amestecă cu mixerul. Separat, se amestecă 4 iaurturi fără grăsimi cu oțetul, sarea, piperul, șalota și verdețurile. Se mixează și se pun la rece.

Sosul verde este o garnitură perfectă pentru via fiartă în supă, servită caldă sau rece.

### **Sos fierb de roșii**

4 porții. Într-o tigaie anti-adezivă, se călește ceapa tăiată mărunt și se adaugă 6-8 roșii proaspete decojite și fără semințe sau, pentru cei grăbiți, 300 ml de roșii zdrobite sau tăiate mărunt. Sare și piper.

Se acoperă și se lasă la foc mic timp de 20 de minute. Se lasă să se răcească, iar apoi se mixează. Se aromatizează cu mentă proaspătă, busuioc și tarhon.

Se servește cu terine de pește sau cu legume.

### **Sos cu verdeață**

4 porții. Se dizolvă un cub de concentrat de supă, de pește sau de legume, fără grăsimi, într-o jumătate de pahar de apă călduță și se adaugă amestecând o lingură de zeamil. Se pune totul pe foc și se îngroașă amestecând continuu. Se ia de pe foc și se încorporează bine cu 200 g de brânză degresată, verdeață, sare și piper.

Se servește ca garnitură atât pentru carne, cât și pentru pește.

### Sos vânătoresc

4 porții. Se călesc două șalote tăiate mărunt în 3 linguri de oțet și 2 linguri de apă. Se pune capacul și se lasă să se îmboaine timp de zece minute. Se descoperă și se lasă să scadă 5 minute.

Se ia de pe foc și se adaugă un gălbenuș de ou bătut și două linguri de brânză, sare și piper. Se mai pune și puțin tarhon tăiat. Se fierbe din nou la bain-marie pentru a obține în cele din urmă un sos dens.

Se servește cu carne și pește.

### Sos olandez

4 porții. Într-un recipient la bain-marie se bate un gălbenuș de ou cu o linguriță de muștar și două linguri cu sucul de la o lămâie. Se lasă câteva minute la foc mic pentru ca sosul să se îngroașe și apoi se toarnă încet continuând cu amestecarea a 50 ml lapte cald. Se lasă din nou să se îngroașe la bain-marie și se păstrează sosul cald până la momentul servirii.

În mod clasic este o garnitură pentru pește alb, dar se potrivește și pentru sparanghel, fasole verde și spanac.

### Sos Béchamel

Se amestecă 1/4 l de lapte rece degresat cu 1 lingură de zearil, iar apoi se adaugă un cub de concentrat pentru supă fără grăsimi. Se lasă să fierbă câteva minute la foc mic, pentru a se îngroașa. Se adaugă sare, piper sau nucșoară, după gust. Se potrivește perfect cu legumele la grătar și în special cu andive cu șuncă.

### Sos cu hrean

Se mixează o bucată de brânză cu o linguriță de hrean ras, sare și piper, până când acest amestec devine o pastă.

Se potrivește perfect cu peștele gătit la abur, în hârtie de gătit sau la microunde. De asemenea, ca garnitură pentru carne albă.

### **Sos divin**

Se pun într-un castron 2 gălbenușuri de ou, 1 lingură de muștar, 150 g de brânză fără grăsimi, 1 linguriță de zeamil, sare și piper. Se așează pe foc și se lasă până începe să fierbă, se ia de pe foc, se adaugă câteva mirodenii și suc de lămâie

Se servește cu terine sau cu pește cald. Se consumă de regulă cald sau răcit.

### **Carnea**

#### **Mai întâi, rețetele pentru carnea de vită:**

##### **Friptură de vită**

Se ia o bucată de mușchi sau de file de vită și se așează în cuptorul preîncălzit. Se pune sare abia spre final, pentru a evita uscarea cărnii. Se ține în cuptorul încins 15 minute pentru fiecare jumătate de kilogram de carne.

##### **Rest de friptură rece de vită**

Se servește cu unul din numeroasele sosuri descrise mai sus.

##### **Frigării de vită**

Se taie 400 g de file de vită în bucăți mari și se așează pe betisoare împreună cu rondele de ceapă, cimbru și foi de dafin. În perioada de atac numai cu proteine pure, se pot intercala și bucăți de roșie și de praz, dar fără a fi consumate, ci numai de decor și pentru a da gust cărnii.

##### **Friptură cu sos tartar**

Se iau 200 g de friptură și se taie, încorporându-se cu ingredientele sosului tartar, având grijă să se obțină un amestec omogen.

### Friptură picantă

Se ia o bucată de carne și se prăjește într-o tigaie anti-adezivă. Spre final se acoperă cu piper bine umezit. Între timp se încalzește o jumătate de iaurt fără grăsimi, se adaugă o linguriță de ulei de parafină și piper și se adaugă amestecul astfel obținut peste friptura caldă. Se stinge focul și se continuă amestecarea sosului și apoi se toarnă peste friptură.

### Carne de vită fiartă

Se fierbe o bucată de carne de vită foarte slabă (în jur de 500 g) într-un litru și jumătate de apă cu cimbru, foaie de dafin și o ceapă, sare și piper. Se lasă la fierbinte timp de 1 oră și 15 minute, apoi se servește caldă, tăiată bucățele, cu sos ravigote și castravectori acruți.

După faza de atac, atunci când alternativ apar și legumele, se poate adăuga și un praz la fierbinte. Se servește alături de un sos de roșii.

### Friptură de carne tocată de vită (10-12 porții)

Ingrediente: 1,200 kg de carne tocată de vită, 2 ouă, sare, piper, o ceapă dată prin răzătoare și 3 iaurturi mici cu 0% grăsimi.

Se bat ouăle cu ceapa, iaurturile, sare și piperul și se amestecă atent cu carne tocată. Se unge cu ulei și se tapetează cu făină o tavă de chec pe care se aşează jumătate din acest amestec.

Alte ouă fierte tari se curăță și se aşează de-a lungul tăvii, unul după altul. Se acoperă cu cealaltă jumătate.

Se preîncalzește cuptorul la 180 °C și se lasă să se pătrundă circa o oră.

Se servește caldă sau rece, alături de un sos cu hrean, de un sos verde sau de un sos fierbinte de roșii.

***Apoi câteva rețete pe bază de carne de vițel:***

**Vîtel în sos alb**

Se iau 500 g de carne de vițel, dintre bucătile cele mai slabe. Se taie în bucăți și se pun la fieră cum am descris mai sus.

Între timp, se încălzește o cană mare de lapte degresat cu cimbru. Se adaugă sare și piper și se varsă laptele călduț peste trei gălbenușuri de ou crude, amestecând bine. Se adaugă din nou sare și piper și se varsă acest sos peste carne de vițel. Se încălzește fără să se fierbă.

**Escalop de vițel**

Într-o tigaie anti-aderezivă se aşează un strat de ceapă stropită cu apă în care s-a dizolvat un cub concentrat pentru supă fără grăsimi. Se lasă la foc mic până începe să se rumenească. Se aşează bucătile de pulpă de vițel peste stratul de ceapă și se prăjesc câte 10 minute pe fiecare parte. La final, se scoate ceapa, iar bucătile de carne se prăjesc la foc iute în restul de suc rămas. Se servește presărat cu coajă de lămâie.

**Friptură de vită la tigaie**

Se prepară la fel ca și precedenta, dar la final se adaugă două linguri de apă peste friptură, nu se scoate ceapa și se lasă să fierbă 1 minut în tigaie. Se servește cu doi castravectori acri tăiați rondele.

**Drob de vițel**

**(se prepară în ajun)**

Ingrediente: 500 g de jambon, fără grăsimi și fără nervuri, tocăt, 100 g de carne tocată de vițel, patru ouă bătute, 1 lingură de piper roz râșnit, sare și piper.

Se amestecă piperul roz sare și piperul cu ouăle bătute, iar apoi carnea și jambonul și se amestecă bine.

Se unge o tavă cu un prosop de hârtie îmbibat cu o picătură de ulei și apoi se tapetează cu făină. Se aşează amestecul.

Se dă la cuptor timp de 1:1:15 h, la 160 °C, program de rotire sau la bain-marie dacă aveți cuptor obișnuit.

### ***În cele din urmă, câteva rețete pentru amatorii de organe:***

#### **Ficat de vițel la tigaie în oțet de vin**

Se aşează un strat de ceapă într-o tigaie anti-adezivă și se lasă la foc mic până începe să se rumenească. Se aşează bucata de ficat de vițel și se prăjește câte 10 minute pe fiecare parte. Spre final, se îndepărtează ceapa, se lasă friptura la foc iute în sucul rămas și se stropeste cu o doză mare de oțet de vin.

#### **Limbă de vită în sos ravigote**

Se ia limba de vită și se îndepărtează grăsimile. Se fierbe într-un litru și jumătate de apă cu cimbru, foiae de dafin și o ceapă, sare și piper, timp de o oră și un sfert. Se servește caldă, tăiată felii, cu sos ravigote și castravectori acri.

Aveți grijă să consumați numai partea anteroară a limbii, dat fiind faptul că aceasta din urmă este mult mai slabă decât vârful.

#### **Frigărui cu inimă și rinichi**

Se taie bucătele alcătuind un amestec de 400 g de părți egale de inimă și rinichi de vițel sau de miel care se aşează pe frigărui, cu rondele de capă, cimbru și foi de dafin. În perioada de atac numai cu proteine pure, se pot intercala și bucăți de roșie și de praz, dar fără a fi consumate, ci numai de decor și pentru a da gust organelor.

### **Carnea de pasăre**

#### **Pui cu tarhon**

Se freacă puiul cu usturoi și cu tarhon, apoi se taie mărunt tarhonul și se presară în interiorul puiului. Sare și piper. Se prepară fie la rotisor, fie la cuptor. Feriți-vă să consumați pielea și extremitățile aripilor.

#### **Sufleu de pui**

Se taie pieptul de pui în bucăți și se adaugă sare, piper și mirodenii.

Se încălzește o ceșcuță de lapte degresat și se varsă peste două gălbenușuri crude. Se amestecă bine totul cu puiul tăiat, apoi se bat spumă cele două albușuri și se încorporează fără a le mai bate prea tare (sufleul va crește mai bine). Se pune totul la cuptor la o temperatură medie, timp de o jumătate de oră.

#### **Terină de pasăre cu tarhon**

Ingrediente: un pui de aproximativ 1,5 kg, 2 morcovi, 2 roșii, 1 praz, sare, tarhon, 1 albuș de ou, 1 linguriță de piper roz, sare și piper.

Se spală puiul și apoi se taie în bucăți. Se curăță legumele (morcovi, praz, ceapă, țelină), se spală și se taie. Se pun într-o oală într-un litru de apă și se dau într-un cloicot. Se adaugă puiul, sarea și piperul, se ia spuma și se lasă la fierb o oră la foc mic.

Se scoate puiul, se scurge de apă și se curăță carnea de pe oase, tăind-o mărunt. Roșiile fără semințe se taie mărunt. Se aşeză bucățile de pui într-o tavă, intercalând bucățele de roșie și frunze de tarhon. Apoi restul de legume se dau într-un cloicot și se lasă să scadă până în jur de 25 cl.

Se bate spumă albușul de ou și se varsă peste legumele fierte, mai lăsând să fierbă încă un minut. Se lasă la răcit și se pasează. Se adaugă și puiul și se presară cu piper

roz. Se mai adaugă câteva bucătele de roşie şi câteva frunze de tarhon.

Se scoate terina din tavă pe o farfurie şi se lasă la frigider pentru a o servi rece. Este de preferat să fie preparată în ajun.

### Tocăniţă

(8 porţii)

Ingrediente: 1 pui de 1,5 kg, 400 g de carne de vițel, 1 iepure de 1 kg, 200 g de şuncă fără grăsimi, oase de vită, cimbru, foaie de dafin, piper roz, sare, piper şi oțet de vin.

Se taie şunca, puiul, carnea de iepure şi de vițel în bucăți. Se amestecă toate acestea ca pentru o terină. Se adaugă puțină sare, piper, cimbru, foi de dafin şi cinci boabe de pipe roz. Peste acestea se toarnă un amestec de apă cu oțet (2 volume de apă pentru 1 volum de oțet). Se adaugă oasele de vită pentru gelatină. Se dă totul la cuptor la 200 °C, timp de 3 ore. Se serveşte rece.

### Iepure cu muștar

Se unge cu muștar spatele iepurelui, se presară cimbru şi se înveleşte într-o folie de aluminiu. Se pune la cuptor timp de 1 oră, iar apoi se scoate folia de aluminiu.

Se amestecă o jumătate de iaurt fără grăsimi cu o lingură de ulei de parafină, bătând bine pentru o bună emulsione, apoi se adaugă sare şi piper. Se varsă apoi acest sos peste iepure, dizolvând bine muștarul uscat prin coacere.

Se serveşte cu castravectori acri tăiaţi rondele, după ce se reîncălzeşte totul la cuptor timp de câteva minute.

### Peştele

#### Limbă-de-mare natur, gătită la abur

Se ia o limbă-de-mare de dimensiuni medii, porţionată în prealabil la pescărie. Se spală şi se șterge cu grijă. Se

așeză între două farfurii deasupra unei cratițe umplută trei sferturi cu apă ce clocotește.

Peștele este gata în aproximativ 15 minute. Se adaugă lămâie, sare, piper și păstrav tocat.

### **Merluciu în sos alb**

Se opărește peștele în apă fiartă cu legume. Se servește cu un sos alb și cu păstrav tocat (vezi sos alb).

### **Merluciu în cochilie**

Pentru preparare la rece, se ia o bucată de merluciu, se adaugă maioneză și se așeză totul într-o scoică Saint-Jacques. Se ornează cu ouă fierte tare tăiate în patru.

Pentru preparare la cald, se asezonează merluciu cu un sos alb, cu păstrav și se încălzește totul.

Pentru o masă rapidă, se poate servi peștele rămas și mai simplu, cu o vinegretă.

### **Doradă regală**

Se pregătește o doradă frumoasă și perfect curățată de solzi și o litră de midii bine curățate. Se spală dorada și se așeză într-o tavă. Se dă la cuptor împreună cu o ceapă tăiată rondele.

Între timp se pun la foc midiile până când încep să sară în oală și pot fi deschise. Se ia sucul de la scoici, se adaugă zeamă de lămâie, se pasează totul foarte bine și se varsă peste doradă. Se condimentează peștele și se dă la cuptor, unde se lasă trei sferturi de oră. Se adaugă apoi midiile, sarea și se reîncălzesc, stropindu-le regulat.

### **Doradă la grătar**

Se ia o doradă mică, se curăță de solzi, se spală și se șterge. Se pune fie pe grătar, fie la cuptor, după ce a fost garnisită cu un strat de mirodenii, tarhon și ceapă tăiată și după ce a fost condimentată.

Dorada este gata când pielea sa se rumenește (aproximativ  $\frac{3}{4}$  h). Sarea se adaugă la final.

### Somon în hârtie de gătit

Se ia o felie frumoasă (rondelă) de somon. Se aşează pe o bucată de folie de aluminiu. Se presără mărar și se stropește cu lămâie, apoi se pune sare și piper. Pentru gust se adaugă rondele de ceapă și un praz tăiat ce se îndepărtează la final. Se închide totul în folia de aluminiu și se pune la cuptorul încins nu mai mult de 10 minute sau chiar mai puțin, în funcție de gust, pentru a-l păstra succulent și gustos.

### Somon la grătar pe o singură parte

Se ia o frumoasă rondelă de somon cu tot cu piele. Se pune la cuptor într-o folie de aluminiu în partea de sus, imediat sub grătarul de deasupra, cu pielea aşezată către grătar și în prealabil acoperită de un strat de sare grunjoasă.

Se lasă până când sarea se îmbibă în suc, iar pielea se rumenește și devine crocantă. Este momentul în care partea de sub piele este pătrunsă și are o consistență tare și o tentă de portocaliu „somon”, iar cealaltă față, abia încălzită, rămâne roșie și moale. Se scoate bucata de somon, se îndepărtează sarea grunjoasă, se întoarce pentru a fi aşezată în farfurie cu pielea sa stacojie în jos și se servește.

Pentru o pregătire optimă, bucata trebuie să arate în-deajuns de coaptă, de culoarea somonului, caldă și succulentă pe partea cu pielea și călduță și roz la suprafață.

### Somon crud marinat

Se lasă la marinat timp de o noapte o bucată bună de somon sau, și mai bine, o jumătate de somon crud, într-o marinată de lămâie, mărar, condimente fine sare și piper verde. Se taie apoi în felii subțiri și se servește ornat cu mărar.

### Somon crud à la japonaise

Este modul cel mai practic și mai rapid de a pregăti un pește. Se taie o bucătă de file de somon în secțiune transversală, dinspre suprafață înspre piele în feliuțe subțiri. Se aşeză rond pe o farfurie se stropesc feliuțele cu sos de soia, depărtându-le unele de altele, pentru ca sosul să le pătrundă bine. Se servește imediat.

### Somon tartar

Se iau 150-200 g de somon tocat și se încorporează unul câte unul ingredientele sosului tartar, având grijă să se obțină un amestec omogen.

### Pate de pește-pescar

#### (se prepară cu două zile înainte)

Ingrediente: 1 kg de pește-pescar fără piele, 8 ouă, o linguriță de sare fină, o cutie de concentrat de roșii (140 g), un plic de *court-bouillon*<sup>1</sup>, 2 l de apă și 1 pahar de oțet de vin.

- În prima zi: se fierbe apa cu praful de *court-bouillon* și la momentul în care se pune peștele se adaugă și paharul de oțet. După ce se fierbe, se lasă puțin la răcit și se scot oasele. Se separă file-urile, iar restul se taie în bucăți medii. Se lasă la scurs la rece toată noaptea.

- A doua zi se bat ouăle cu mixerul și se adaugă sare și piper. Se pune apoi concentratul de roșii. Într-o salatieră se amestecă bucătile de pește-pescar (fără cele două fileuri). Se unge cu ulei și se tapetează cu făină o tavă de chec de 26 cm lungime și se aşeză jumătate din preparat. Se adaugă cele două file-uri și se acoperă totul cu cealaltă jumătate. Se preîncălzește cuptorul la 160° C (în medie). Se dă la cuptor trei sferturi de oră până la o temperatură de 180 °C (sau la bain-marie dacă aveți un cuptor obișnuit). Se lasă la răcit și se pune la frigider peste noapte.

---

<sup>1</sup> Concentrat pentru fierberea peștelui, obținut dintr-un amestec de vin alb și legume.

### **Fructele de mare: scoici și crustacee**

#### **Midii marinărești**

Midiile trebuie să fie foarte proaspete, pline și de dimensiune medie, perfect curățate și spălate în mai multe ape.

Astfel pregătite, se aşeză într-o cratiță cu un pahar de apă și două lingurițe de oțet, feliuțe de ceapă, păstrav tocat, cimbru și foi de dafin, puțin usturoi și piper.

Se pune cratița la foc iute până când midiile încep să sară și pot fi deschise. Odată deschise, se poate considera că midiile sunt gata. Se aşeză pe o farfurie, cu sucul lor cu tot. Nu puneți sare peste sucul de midii decât după ce sunt gata.

#### **Midii în vase ramekin**

Ingrediente: 3 ouă, 2 litri de midii, vin alb sec, sare, piper, o lingură de brânză fără grăsimi.

În vin alb se fierb midiile la foc iute până se deschid. Când sunt gata, scurse și călduțe, se amestecă cu o lingură de brânză albă și cu păstrav, cu sare și piper. Se pun în vase ramekin la cuptor, la o temperatură joasă.

#### **Crab umplut**

Se ia un crab viu, destul de mare și greu. Se opărește în apă cloicotită circa 20 de minute, în funcție de mărimea sa. Se secționează și se prelevează părțile comestibile.

Se face o maioneză (vezi sosuri) și se amestecă cu crabul desprins de cojile. Se servește în cojile de scoici Saint-Jacques, ornat cu rondele de ou fierb tare. Pentru aspect, se pot adăuga rondele de roșii și o frunză de salată, ce pot fi consumate odată cu introducerea legumelor în etapa a doua a planului Protal.

### Drob de crab

#### (se prepară în ajun)

Ingrediente: 2 crabi (165 g net, după scurs), 4 ouă, 5 boabe de piper roz, 2 linguri de lapte degresat și 300 g de brânză fără grăsimi.

Se lasă crabul la scurs, se îndepărtează cartilagiile și se șterge la nevoie cu o cârpă. Se mixează ouăle cu brânza, laptele și piperul și se adaugă crabul, amestecând bine. Se unge cu ulei cu ajutorul unui prosop de hârtie o tavă de chec și se tapetează cu făină, apoi se varsă amestecul. Se preîncalzește cuptorul la 160° C și se lasă să se pătrundă timp de 1-1:30 h, la programul de rotire. Dacă nu, se pune la bain-marie.

### Scoici Saint-Jacques gratinate

Ingrediente: 4 scoici Saint-Jacques, ½ litru de midii și 100 g de creveți.

Se pun scoicile Saint-Jacques la foc iute pentru a le deschide și apoi se scot din cochilie. Se dă la o parte partea neagră și inelul și rămân doar partea albă și cea roșie. Se spală pentru a elimina orice urmă de nisip și se lasă la foc un sfert de oră, într-o oală cu un litru de apă și 3 linguri de oțet.

Între timp, se pun midiile la foc iute până se deschid complet, se pregătesc două ouă tari, se taiă șalota și pătrunjelul, se zdrobesc ouăle și se amestecă totul, adăugând midiile fără cochilie și creveții.

Carnea scoicilor Saint-Jacques se taiă în cuburi mari și se adaugă la pasta obținută. Se adaugă sucul midiilor pentru a obține un amestec onctuos. Se pune sare și piper și se reașeză în cochilii după ce acestea din urmă au fost bine spălate. Cochiliile astfel umplute se dau la cuptor timp de 20 de minute, punând deasupra partea roșie pentru decor.

### **Homar cu maioneză**

Se spală bine 500 g de homar și se opărește în apă clocotită asemenea crabilor. Se lasă la răcit în apa în care a fierit. Se servește cu maioneză (vezi sos maioneză).

### **Platou cu fructe de mare**

Stridiile se servesc cu puțină lămâie sau oțet și cu ceapă. Se alcătuiește un platou frumos cu mai multe tipuri de scoici, creveți și se servesc pe un strat de fulgi de gheăță și de varec (alge marine brune).

### **Ouăle**

Ouăle sunt de mare ajutor în timpul fazei de atac, prin urmare, se recomandă să aveți întotdeauna câteva ouă fierte tari în frigider.

### **Ou fierăt moale, consumat în coajă**

Este nevoie de trei minute pentru a fierbe un ou moale astfel încât să fie consumat în coajă; la patru minute este moale, dar poate fi decojit.

### **Ouă jumări**

Se pune un pic de lapte într-o cratiță. Se iau trei ouă și se bat ca pentru omletă. Se adaugă sare și piper și se varsă ouăle peste lapte, bătând continuu cât timp se prăjesc. Ouăle jumări nu trebuie să fie foarte prăjite, ci mai moi. Puriștii, de dragul consistenței onctuoase, își fac ouăle jumări la bain-marie.

Acste ouă se pot îmbunătăți adăugându-le câteva bucăți de creveți roz sau câteva bucățele de ficătei de pasăre, iar odată cu introducerea legumelor în etapa a doua a plănului Protal și câteva vârfuri de sparanghel. În zilele de sărbătoare, aceste ouă modeste merită o trufă tăiată bucăți sau o lingură de caviar.

### Ouă umplate cu creveți

Pot reprezenta o intrare agreabilă în acest regim, care este destul de puțin bogat.

Se fierb ouăle tari și se lasă să se răcească. Se taiе fiecare ouă în două jumătăți egale, se scot gălbenușurile și se pisează, încorporând în ele câțiva creveți tăiați mărunt. Se adaugă apoi puțină maioneză de regim și se garnisește cu restul de creveți.

### Tartă cu ouă

Ingrediente: 5 ouă, 375 ml lapte cald cu 0% grăsimi, un baton de vanilie proaspăt (și subțire), 10 ml de vanilie lichidă, nucșoară.

Se bat ouăle într-un castron mare. Se încălzește laptele cu batonul de vanilie rupt în două. Se scoate batonul și se varsă laptele încet peste ouă, se adaugă cei 10 ml de vanilie și 2 lingurițe de nucșoară. Se pune totul într-o formă de tartă sau în vase ramekin individuale. Se presară din nou cu nucșoară.

Se pune la cuptor (la 160 °C) la bain-marie. Dacă aveți un cuptor cu program de rotație, nu este necesar bain-marie-ul. Timpul de preparare trebuie verificat în funcție de cuptorul folosit.

### Insulă plutitoare

Se sparg patru ouă separând albușurile de gălbenușuri, iar apoi, într-un castron, se bat albușurile până se fac o spumă densă.

Se fierbe  $\frac{1}{2}$  l de lapte degresat împreună cu un baton de vanilie. Se ia cu polonicul o parte din albușuri pentru a face bulgări de zăpadă care se lasă să cadă în laptele cald încă. Atunci când acești bulgări se umflă bine, se întorc pe partea cealaltă, apoi se iau cu o spumieră și se lasă la scurs pe o farfurie.

Se bat gălbenușurile și se varsă peste ele laptele rămas, bătând bine, apoi se pun din nou pe foc, amestecând

continuu. Atunci când crema începe să se îngroașe, se retrage iute de pe foc pentru a evita să se prindă și se îndulcește cu pudră de aspartam. Se aşeză apoi delicat insulele de zăpadă care vor pluti pe cremă și se servește rece.

### Lapte de pasăre

Se pune într-un castron un gălbenuș de ou la care se adaugă puțin aspartam și o lingură de apă de flori de portocal. Se bate până se omogenizează perfect. Se adaugă un pahar mare de lapte degresat pentru a deschide amestecul la culoare, având grija de a amesteca ușor.

### Aspic de ou cu jambon sau ou în aspic

Se fierb câteva ouă moi (4 minute) și tot atâtea jumătăți de felii de jambon fără grăsimi. Se pun la înmuiat în apă rece foile de gelatină cumpărate din comerț, timp de 1-2 minute și se scurg strângându-le în mâna, apoi se încălzesc pentru a deveni lichide și se adaugă sare, piper și UNA picătură de coniac.

Se ruleazăoul cald încă în jumătatea de felie de jambon și se încorporează într-o formă, turnând gelatina lichidă și lăsând totul la rece.

## REȚETE PENTRU REGIMUL DE CURSĂ LUNGĂ

### *Rețete de legume simple*

#### *Conopidă*

Se ia o conopidă albă și se desface în buchete mari. Se spală cu grijă și se lasă la fierb într-o oală mare cu apă sărată. Se pregătește un sos alb (vezi sos alb) și se varsă peste conopida perfect scursă de apă. Se servește cu ouă fierte tari, tăiate în două.

#### *Sufleu de conopidă*

Se pregătește conopida aşa cum am arătat mai sus și se scurge bine. Se prepară un sos alb (vezi sos alb, la care se adaugă în plus două gălbenușuri de ou).

Între timp, se bat spumă cele două albușuri rămase și se încorporează încet în sosul alb. Se aşează conopida în forme și se dă totul la cuptor timp de 20 de minute.

#### *Tocăniță de ciuperci (champignons)*

Într-o tigaie anti-adezivă se aşează un strat de ceapă și se lasă să se rumenească, adăugând un cub de supă concentrată de pasăre, dizolvat într-un pic de apă. Se aruncă în tigaie ciupercile tăiate rondele dense și se lasă să scadă încet fără capac pentru a se înmuia. Se adaugă usturoi, păstrav, sare și piper și se servește cald alături de diverse sortimente de carne.

#### *Ciuperci umplute*

Se aleg ciuperci mari. Se spală și li se scoat cozile. Cozile se taie mărunt cu usturoi și păstrav, se pun sare și piper și se adaugă câteva lingurițe de lapte degresat. Această

umplutură se coace la cuptorul foarte încins sau într-o tigaie anti-adezivă.

Se umplu ciupercile cu umplutura pre-prăjită și se lasă la copt tot la cuptorul foarte încins. Când sunt gata, se adaugă câteva picături de ulei de parafină pe fiecare ciupercă.

### **Spanac în sos alb**

Se spală cu atenție frunzele de spanac și se opăresc timp de 10-15 minute într-un recipient mare cu apă clocoită și sărată. Se scurg bine și se strivesc cu spumiera. Se adaugă un sos alb (vezi sos alb) și se dă totul la cuptor. Se servește cu ouă tari tăiate în două sau ca garnitură pentru diverse sortimente de carne.

### **Feniculul**

Feniculul este o legumă originală prin aroma sa ca de anason și cu mare valoare nutrițională, fiind bogat în antioxidanți de mare protecție. Se poate folosi la salate, tăiat transversal în părți care se împărăștie în castron și se amestecă perfect cu o vinegretă de regim.

De asemenea, se mai poate prepara prin fierbere timp îndelungat, pentru a învinge rezistența fibrelor sale dure. Prin urmare, poate fi asezat bine cu suc de lămâie, aromatizat cu pătrunjel pentru a fi servit la temperatura camerei sau chiar cald.

### **Fasolea verde**

Trofeu al alimentelor de slăbit, fasolea verde este unul dintre alimentele cu cele mai puține calorii de pe planetă și bogat în pectină care participă activ la apariția senzației de sațietate. Totuși, este adesea neglijată de către cei care doresc să slăbească, deoarece modul său uzuial de preparare la abur, culoarea ternă și gustul natural fad oferă puține senzații.

La salată, nu uitați ca pe lângă vinegreta propusă, să mai adăugați și ceapă tăiată și pătrunjel și să o amestecați cu alte legume mai colorate precum roșii sau prazul crud.

Ca garnitură pentru diverse sortimente de carne, se poate însoții de un sos alb sau se poate servi alături de un file în sos.

### **Roșii cu brânză tip mozzarella și busuioc**

Se ia brânza proaspătă de vaci cu 0% grăsimi și se lasă la scurs la temperatura camerei o jumătate de zi, pentru a obține o reacție de solidificare, de închegare. Atunci când devine tare, are o consistență vecină cu cea a mozzarellei italiene sau a brânzei feta grecești.

Pe o farfurie se aşeză frumos rondelele de roșii. Se taie felii din brânza întărătită și compactă și se aşeză pe rondelele de roșii. Se decorează totul cu o frunză de busuioc, se pune sare și piper și se asezonează cu vinegretă.

### **Salată de andive**

Andivele prezintă un mare interes pentru femeile la regim care nu au timp să gătească la prânz și care pot folosi această legumă cu puține calorii, atât de curată și de ușor de transportat. În plus, andiva are și un gust ușor amăruii și o consistență proaspătă și crocantă foarte apreciate.

De aceea, în fața acestui mănunchi de avantaje, se poate prepara doar în acest scop un sos care deviază punctual de la principiul nostru și acceptă un corp străin eminentemente periculos pentru regim: brânza roquefort.

Acest sos se face amestecând conținutul unei cutii de brânză fără grăsimi cu o bucătică de roquefort, aleasă din partea cea mai închisă și cea mai concentrată în mucegai și o lingură de oțet de vin. Pentru a sta linistită, trebuie să știi că o asemenea bucătică nu conține mai multe grăsimi ca o măslină neagră. „Parisul merită o mesă” spunea Henric al IV-lea, iar o frumoasă salată de andive cu puțin mucegai roquefort, atât de bun pentru cel la cură, își merită măslina neagră.

### **Castraveți calzi și reci**

Pentru preparare la cald: se curăță, se spală și se taie castraveții. Se opăresc 10 minute în apă fiartă cu un adaos de o jumătate de pahar de oțet și puțină sare. Se scurg într-o strecurătoare și se servesc cu un sos alb.

Salată: se curăță castraveții după ce au fost tăiați rondele și lăsați la scurs timp de o oră. Se servesc cu vinegretă și câteva rondele de ceapă.

### **Andive prăjite**

Se spală și se pun andivele la fier la abur. Se prepară un sos cu un cub de concentrat de supă degresat dizolvat într-un pic de apă. Într-o tigaie anti-adezivă se rumenesc câteva rondele de ceapă în sosul preparat și se adaugă andivele perfect uscate. Se servește cald, cu suc cu tot. Se potrivește perfect cu carne de vițel sau de curcan.

### **Andive gratinate**

Se spală andivele și se pun la fier la abur. Se adaugă sare și se scurg, apoi se aşează pe un platou care se bagă la cuptor cu un sos alb (vezi sos alb). Se bate un ou și se acoperă cu el andivele aliniate. Se dau la cuptor până se rumenesc.

### **Sparanghel în sos spumos**

Se iau câteva bucăți tari de sparanghel. Se curăță având grijă să se îndepărteze toți mugurii. Se fierb 20-25 de minute.

Se prepară o maioneză de regim. Se bate spumă un albuș de ou și se încorporează în maioneză bătând continuu. După obținerea unui amestec omogen, se adaugă o doză de oțet de zmeură, care înmoia sosul. Se servește sparanghelul cald, acoperit de acest sos spumos.

### Supă miraculoasă

Este vorba de o supă care depășește cadrele rețetei recomandate și se bazează pe lucrările recente ale cercetătorilor care au dovedit deja acțiunea de pierdere în greutate pe termen lung a supei cu bucăți de legume. Pentru mai multe detalii despre aceste cercetări și pentru modul de acțiune foarte special al acestui tip de supă asupra controlului greutății, trimit cititorii către lucrarea mea *Dictionnaire de diététique et de nutrition*.

Ce conține această supă? Ea se prepară cu următoarele ingrediente: 4 căpătâni de usturoi, 6 cepe mari, una sau două cutii de roșii decojite, o varză mare, 6 morcovi, 2 fire de praz, 1 țelină, 3 litri de apă, 3 cuburi de concentrat de vită degresat și 3 cuburi de concentrat de pui degresat.

Se curăță și se taie legumele în bucăți mai mici sau mai mari. Se aşeză într-o oală și se acoperă cu apă. Se lasă la fierb timp de 10 minute, apoi se lasă focul mic și se continuă fierberea până când legumele se înmoiaie.

Această supă este extraordinar de sățioasă, iar prezența bucățiilor întregi plutind în lichid explică rațiunea eficienței sale în privința pierderii în greutate. Această coabitare într-un același aliment a elementelor solide și lichide impune o viteză inegală de traversare a tubului digestiv.

Bucătile solide, ținute în stomac până se dezintegreză complet, sfârșesc prin a-l umple generând o sațietate de tip mecanic. Fiertura, lichidul, traversează mult mai repede stomacul și ajunge în intestinul subțire, unde elementele sale nutritive stimulează receptorii peretelui intestinal și generează o sațietate chimică. Saturația mecanică prin distensia stomacului și saturația metabolică de la nivelul intestinului subțire au un efect conjugat care duce la scăderea rapidă, semnificativă și durabilă a foamei.

Această supă se recomandă în special celor, atât de numeroși, care ajung acasă spre seară, înfometăți din cauza unui prânz insuficient sau absent și nu se pot opri să nu ronțăie „alimente viclene”, pe cât de gratifiante, pe atât de

bogate în calorii și dăunătoare regimului. Un castron cald din această supă pune capăt pentru totdeauna agitației din stomac și îți permite să aștepți cuminte cina.

### **Supă de bostan**

Se ia un sfert de bostan, se curăță și se taie în bucăți mari.

Se aşează bucățile într-o oală, se acoperă cu apă și se adaugă un cub de concentrat pentru supă degresat. Se lasă la fierb 20-30 de minute. La final se adaugă sare, piper și 100 g de brânză fără grăsimi. Se pisează ușor și ultimele rămășițe solide ale bostanului, pentru a-l simți cum se topește în gură.

### **Supă groasă de dovlecei**

Se curăță, se spală și se taie în bucăți mari patru dovlecei frumoși, o ceapă mare, un morcov și un nap. Se aşează într-o oală cu un cub de concentrat pentru supă degresat și se acoperă cu apă. Se fierb 20-30 de minute, iar apoi se pasează imediat pentru a obține un amestec omogen, moale și dens. Se consumă fierbinte.

### **Salată de delicătese de mare**

(**somon fumé, creveți roz, crab, surimi, caracatiță, egrefin, icre de somon și de lump**)

Se ia o salată mare, se taie în bucăți și se adaugă pe rând fâșiiile de somon fumé, o mână de creveți roz decorticatați, bucătele de crab, două batoane de surimi tăiate, bucăți de caracatiță și fâșii de egrefin fumé. Se adaugă sare, piper și se asezonează cu o vinegretă de regim. Se decorează cu un amestec de icre roz de somon și icre negre de lump.

### **Salată compusă**

Se ia o salată mare și se taie în bucăți, adăugându-se două roșii tăiate, iar apoi, pe rând, un ou tare tăiat în patru, piept de pui tăiat bucăți mici, o felie de jambon fără grăsimi, tăiat. Se stropește totul cu o vinegretă de regim.

### ***Rețete de legume + carne***

#### ***Vițel cu andive***

Pe fundul unei crătițe se aşeză un strat de ceapă amestecată cu un cub de concentrat de pasăre dizolvat în puțină apă și se lasă să se rumenească la foc mic. Pe acest strat succulent se aşeză o bucată de mușchiulet, de coastă sau orice altă bucată slabă de vițel și se lasă să se rumenească. Se adaugă andivele în prealabil opărite la foc iute. Se servește cald, iar ce rămâne se lasă la frigider pentru a fi consumat rece mai târziu cu un sos pe bază de muștar sau pentru a fi reîncălzit.

#### ***Pui cu ciuperci***

Se procedează cu puiul și cu o bucată de ficat de pasăre aşa cum este descris mai sus în cazul bucătii de vițel. După prăjire, se strivește ficatul cu furculița în restul sucului de la gătit.

#### ***Mușchiulet de vițel cu ciuperci***

Într-o tigaie anti-aderezivă se aşeză un strat de ceapă amestecată cu un cub de concentrat de pasăre dizolvat în puțină apă și se lasă să se rumenească la foc mic. Peste acest strat succulent care căptușește tigaia se aşeză o bucată de carne slabă de vițel și se lasă să se rumenească timp de un sfert de oră în tigaia acoperită. După ce ciupercile și-au lăsat tot sucul, se lasă să scadă la foc mare câteva minute fără capac.

#### ***Iepure cu ceapă și roșii***

Pe fundul unei crătițe se aşeză un strat de ceapă amestecată cu un cub de concentrat de pasăre dizolvat în puțină apă și se lasă să se rumenească la foc mic. Se iau câteva bucăți de carne de iepure și se aşeză pe acest strat succulent. Se adaugă roșile tăiate în patru, un cățel de usturoi, sare, piper și se lasă să se pătrundă în sucul de la ceapă și roșii. Se servește cu adaos de pătrunjel tocat.

### **Varză umplută**

Se opărește timp de câteva minute o varză mare în apă cloicotită și apoi se lasă la scurs. Se îndepărtează nervurile mari și se face o cavitate care va fi mai târziu umplută.

Se prepară o umplutură cu 300 g de carne tocată de vită, ceapă pătrunjel, sare și piper. Se prăjește umplutura într-o tigaie anti-adezivă, adăugând două-trei lingurițe de suc de roșii. Se aşeză această umplutură în interiorul verzei și se acoperă bine cu frunzele mai mari ale acesteia. Se strângă totul cu sfoară de bucătărie și se aşeză varza astfel legată într-o cratiță, întorcând-o pe toate părțile, iar apoi se acoperă și lasă să se pătrundă la foc mic.

### **Pui Marengo**

Într-o tigaie anti-adezivă se aşeză un strat de ceapă amestecată cu un cub de concentrat de pasăre dizolvat în puțină apă și se lasă să se rumenească la foc mic. Se adaugă câteva roșii tăiate în bucăți, cimbru, piper și sare.

Se aşeză bucătile tăiate de pui pe acest strat moale și aromat, apoi se acoperă și se lasă să se pătrundă adăugând o jumătate de pahar de apă. Cu o jumătate de oră înainte de a fi gata, se adaugă ciupercile bine spălate și tăiate bucăți. Se descooperă și se lasă să scadă la foc mare.

### **Andive cu șuncă**

Se spală andivele și se pun la fierb la abur. După ce sunt gata, fiecare andivă se înfășoară în câte o felie de șuncă fără grăsimi.

Se prepară un sos Béchamel de regim (vezi sos Béchamel), cu lapte degresat, zeamil, un cub de concentrat de supă etc. Se aşeză andivele unele peste altele într-o tavă. Se acoperă andivele cu sosul Béchamel lăsat să alunece printre ele și se dau la cuptorul încins pentru a se rumeni și a se gratina.

## **MENIUL PENTRU O SĂPTĂMÂNĂ DE REGIM DE ATAC CU PROTEINE PURE**

### **Micul dejun**

#### **Pentru toată săptămâna**

Cafea sau ceai cu aspartam

+ la alegere: 1 sau 2 iaurturi fără grăsimi sau 200 g de brânză

+ la alegere: 1 felie de carne de curcan, de pui sau de şuncă degresată sau un ou fierb moale de consumat în coajă sau 1 tartă sau 1 clătită de tărâțe de ovăz

#### **La ora 10-11, dacă este nevoie**

1 iaurt sau 100 g de brânză

#### **La ora 16, dacă este nevoie**

1 iaurt sau o felie de carne de curcan sau ambele

### **Luni**

#### **Prânz**

Ouă fierte tari cu maioneză  
Friptură cu sos tartar  
2 iaurturi sau 200 g de brânză

#### **Cină**

O mână de creveți roz cu maioneză  
Sufleu de pui  
1 tartă sau 1 iaurt

### **Martii**

#### **Prânz**

Vită cu vinegretă  
Somon crud à la japonaise  
2 iaurturi sau 200 g de brânză

#### **Cină**

Crab umplut  
Viștel în sos alb  
1 tartă sau 1 iaurt

**Miercuri**

<b>Prânz</b> O farfurie de surimi Pui 1 tartă sau 1 clătită de germeni de porumb	<b>Cină</b> Sote de ficărei de pasăre lepure cu muștar Insulă plutitoare sau 200 g de brânză
--	--

**Joi**

<b>Prânz</b> 1 felie de somon fumé Coastă de vițel la tigaie Cremă de cafea sau 200 g de brânză	<b>Cină</b> Somon marinat Midii marinărești 1 tartă sau 1 iaurt
---	--

**Vineri**

<b>Prânz</b> 1 felie de somon fumé Coastă de vițel la tigaie Cremă de cafea sau 200 g de brânză 4 felii de carne Friptură de cocos 2 iaurturi sau 200 g de brânză	<b>Cină</b> Somon marinat Midii marinărești 1 tartă sau 1 iaurt Aspic de ou cu jambon Crab cu maioneză Insulă plutitoare sau 2 iaurturi
---	---

**Sâmbătă**

<b>Prânz</b> Ouă umplute cu creveți O felie de pește-sabie la tigaie 1 tartă sau 1 clătită de germeni de porumb	<b>Cină</b> Somon marinat Limbă de vită în sos ravigote Cremă de cafea sau 200 g de brânză
--	--

## Duminică

Prânz	Cină
Crab umplut	Vîtel în vinegretă
Vițel în sos alb	Somon la grătar pe o singură parte
Insulă plutitoare	Cremă de cafea sau 1 tartă

**MENIU PENTRU O SĂPTĂMÂNĂ DE  
REGIM DE PROTEINE ALTERNATIVE:  
PROTEINE PURE + LEGUME**

Luni

<b>Prânz</b>	<b>Cină</b>
Tocăniță provensală Ficat de vițel la tigaie 2 iaurturi sau 200 g de brânză	Supă de praz Merluciu în cochilie Prăjitură cu brânză

Marți

<b>Prânz</b>	<b>Cină</b>
Salată de andive, creveți și surimi Ficat de vițel la tigaie cu spanac 2 iaurturi sau 200 g de brânză	1 felie de somon fumé Roșii umplute 1 tartă sau 1 iaurt

Miercuri

<b>Prânz</b>	<b>Cină</b>
Aspic de ou cu jambon Salată cu ficătei de pasăre Insulă plutitoare sau 200 g de brânză	Roșii cu brânză și busuioc Doradă regală și piure de morcovi 1 tartă sau 1 clătită de tărâțe de ovăz

## Joi

Prânz	Cină
Salată de ton natur	Supă de dovleci cu morcovi
Ouă jumări cu creveți	Pui cu tarhon și sote de ciuperci
Cremă de cafea sau 200 g de brânză	1 iaurt sau 1 tartă

## Vineri

Prânz	Cină
4 felii de carne	Salată de spanac cu ciuperci
Andive cu șuncă și sos	Somon la grătar pe o singură parte cu spanac
Béchamel	Insulă plutitoare sau 2 iaurturi
2 iaurturi sau 200 g de brânză	

## Sâmbătă

Prânz	Cină
O felie de terină de pasăre	Crab umplut
Salată de delicătise de mare	Pește-spadă la tigaie cu fenicul
1 tartă sau 1 clătită de	la abur
germeni de porumb	Cremă de cafea sau 200 g brânză

## Duminică

Prânz	Cină
Vită cu vinegretă	Varză umplută
Roșii cu brânză și busuioc	Pate de pește-pescar
Insulă plutitoare	Cremă de cafea sau 1 tartă

Pentru toată săptămâna micul dejun rămâne același ca și în săptămâna precedentă, la fel și gustările de la ora 10-11 sau de la ora 16, dacă este nevoie.

# Obezitatea avansată

Măsuri exceptionale  
de fortificare

**P**lanul Protal se adresează tuturor celor a căror viață este tulburată de un exces rebel de greutate, persoane disparate ce reprezintă cazuri diferite, dar care, schematic, pot fi grupate în trei mari categorii, în funcție de surplusul de greutate.

## **De la simplul surplus de greutate la obezitatea avansată**

### ***Obezitatea accidentală***

Este vorba de persoane fără niciun fel de predispoziție către obezitate, a căror greutate a fost întotdeauna stabilă și care, dintr-un motiv precis și perfect identificabil, au început să se îngreșe. Cea mai mare parte a acestui surplus accidental este legată de reducerea bruscă a activității fizice.

Este cazul femeii care a născut, de regulă pentru prima dată, naștere urmată de euforia naturală a momentului, conjugată cu reducerea activității, ceea ce induce o creștere neobișnuită în greutate. În și mai mare măsură este cazul dificil al celor care s-au îngrășat ca urmare a unei boli care i-a ținut la pat timp îndelungat sau, și mai rău, al surplusului de greutate din motive hormonale (fertilizarea in vitro sau tratamentul sterilității)

Dar este și cazul celor accidentați care sunt imobilizați și mânâncă în plus din plăcileală.

De asemenea, putem regăsi în această categorie pe cei care suferă de reumatism sau de astm tratați cu cortizon, ale cărui efecte asupra greutății sunt bine cunoscute.

### ***Obezitatea datorată predispoziției***

Este vorba de femei și bărbați ce au o predispoziție specială de a depune grăsimile și de a se îngrășa. Că este „din naștere” sau o tendință dobândită printr-o alimentație proastă în timpul copilăriei timpurii, rezultatul este același: aceste femei și acești bărbați sunt înzestrați pentru a se îngrășa și vor extrage întotdeauna un folos excesiv din alimentația lor. Însă această tendință variază mult în funcție de individ.

Cel mai adesea, în 90% dintre cazuri, predispoziția este moderată și profitul alimentar, deși excesiv, rămâne controlabil.

În această categorie, anumiți indivizi, cu suficientă voință și motivație, reușesc, datorită unei vieți active și unei alimentații bine alese, să pună frână sau chiar să stăpânească creșterea în greutate. Acestora, Protal le va aduce o siguranță veritabilă, scăpându-i pentru totdeauna de teama lor legitimă. În plus însă, și mai ales, Protal îi va ajuta să traverseze perioadele critice inevitabile ale existenței, când simpla lor voință nu va mai fi de-ajuns.

Alții, afectați de o predispoziție comparabilă, dar care duc o viață sedentară sau incapabili de cel mai mic control asupra alimentației, nu rezistă evoluției lente dar regulate a greutății lor.

Pentru aceștia, Protal este cel mai indicat. Ei profită de alimente la un nivel ridicat, dar combinația dintre ziua de joi cu proteine pure și consumul regulat de tărâțe de ovăz neutralizează perfect acest handicap, iar lipsa lor de voință sau absența organizării pe plan nutrițional își găsesc în această zi semi-eroică ocazia visată de a-și oferi, cu prețul cel mai mic, un fel de redempțiune săptămânală.

### ***Obezitatea avansată***

Este vorba aici de predispoziția majoră de tip familial ce antrenează creșteri masive în greutate care deformează

corful, obezitate frecventă în SUA, dar relativ rară în Europa și mai rară în Franța.

La aceste persoane, profitul extras din alimente atinge culmi care-i stupefiază pe cei din jur, inclusiv pe medici.

Toți nutriționiștii au printre clienții lor câteva astfel de cazuri extreme care par să se hrănească cu aer și să sfideze cele mai elementare legi ale fizicii.

Am cunoscut pacienți care se cântăreau seara la culcare și care, dimineața când se trezeau și chiar înainte de a urina, găseau că s-au îngrăsat cu câteva sute de grame. Aceste cazuri există și îi descumpănesc pe medicii care se ocupă de ele, dar, din fericire, sunt rare.

Cel mai adesea, predispozițiile foarte puternice dau naștere adevărăților obezi. În această categorie de persoane constituțional obeze se întâlnesc cei care au încercat deja cea mai mare parte a regimurilor, care au slăbit aproape de fiecare dată, dar care mereu s-au îngrăsat la loc.

Pentru ei, faza finală a planului Protal este o bază de stabilizare foarte bună, însă pentru cazurile foarte dificile, riscă să fie insuficientă.

Este motivul pentru care, în acest capitol care le este consacrat, le voi propune o serie de măsuri complementare, menite să le întărească stabilizarea.

Dar, fidel parti-pris-ului meu de debut, nu voi împinge aceste măsuri în registrul restricțiilor alimentare. Ceea ce am anunțat la începutul acestei cărți rămâne valabil, chiar și pentru cei mai dotați extractorii de calorii: alimentația de stabilizare după un regim reușit trebuie să rămână normală șase zile din şapte.

Cele trei măsuri care vor urma sunt bineînțeles destinate celor a căror tendință de obezitate este extremă și care prezintă o obezitate masivă, rebelă și deformantă. Aceste măsuri, putând mai mult, pot și mai puțin, având toate șansele de a-i interesa și de a-i ajuta și pe ceilalți.

## **Prima măsură excepțională: folosirea frigului în controlul greutății**

Această tehnică se inspiră din cercetările doctorului Tomas asupra efectelor termogenezei sau asupra utilizării combustiei caloriilor pentru a asigura încălzirea organismului.

### ***Principii teoretice***

Până acum vi l-am descris pe cel predispus la obezitate ca pe o ființă care, deși nu dorește, extrage un folos excesiv din cel mai mic aliment. Planul de stabilizare al Protal se sprijină pe două măsuri simple care smulg răul de la rădăcină, adică acționează la momentul și în chiar locurile unde are loc extracția caloriilor: în inima intestinului subțire.

Acum vom aborda problema surplusului ponderal de pe celălalt versant energetic și vom vedea nu doar cum să frânam pătrunderea caloriilor, ci și cum să găsim mijloacele creșterii cheltuielii acestora și deci eliminarea lor.

Să ne imaginăm cazul unui bărbat de 70 kg și 1,70 m care are o profesie semi-activă. Acest om, în condiții obișnuite de viață, consumă și cheltuiește în fiecare zi în medie 2400 de calorii.

- 300 de calorii îi asigură zilnic funcționarea obligatorie a organelor și a funcțiilor sale vitale (travaliul mușchiului cardiac, al creierului, al ficatului, rinichilor etc.). Aceste cheltuieli sunt foarte scăzute și dovedesc adaptarea minim necesară a organelor noastre la supraviețuire. Prin urmare, nu este un sector în care să obligăm organismul să cheltuiască mai mult.

- 700 de calorii servesc pentru a ne asigura viața relațională, adică activitatea motrice și exercițiul fizic. Este vorba, desigur de cheltuieli ușor de amplificat și vom vedea că în teorie, grație exercițiului fizic, este posibil să activăm

aceste combustii calorice. Însă în practică vom vedea că este dificil să-l facem pe obez să se miște și este o utopie să sperăm că îi vom modela un profil de sportiv.

- 1400 de calorii, adică mai bine de jumătate din cheltuielile globale, servesc la menținerea temperaturii centrale a corpului în jurul valorii de 37°C, temperatură indispensabilă supraviețuirii. și tocmai în acest sector avem posibilitatea și deci intenția de a crește aceste cheltuieli.

Pentru aceasta, este nevoie pur și simplu de a accepta ideea că frigul poate deveni prietenul și aliatul obezului.

Odată cu ultimele lupte în războiul pentru foc, omul a învins definitiv frigul, scăpându-și organismul de această însărcinare, în favoarea unei infinități de posibilități exteroare de care profită (căldură, haine) și de care astăzi i se întâmplă prea adesea să abuzeze. Această totală inadaptare corporală la frig îl obligă, atunci când este constrâns, la o gestiune extrem de costisitoare a menținerii în limitele vitale a temperaturii sale interne. Această proastă adaptare la frig și acest rapt energetic sunt cele care pot fi exploataate pentru a ușura stabilizarea celor care suferă de obezitate avansată. Prin observație s-a dovedit că occidentalul mediu se protejează prea mult de frig, iar obezul, înconjurat de grăsimea sa ca de o izolație, și mai mult decât oricine altcineva.

Tehnica pe care o propun aici unei persoane care suferă de obezitate avansată vizează să reducă ușurința cu care își stochează caloriiile, prin creșterea cheltuielilor pentru încălzirea organismului.

Este vorba de o serie de măsuri simple non-constrângătoare și non-alimentare, dar teribil de eficiente, menite să-l învețe să se folosească de frig pentru a-și asigura cât mai bine stabilizarea.

### ***Mâncăți rece cât mai des posibil***

Atunci când puneți în gură un aliment foarte cald, îi absorbiți caloriiile, dar, fără să știți, absorbiți și căldura

acestuia, iar această căldură este un supliment caloric care participă la menținerea temperaturii corpului în jurul celor  $37^{\circ}$  C indispensabile. **Prin urmare, o friptură caldă este mai bogată în calorii decât o friptură rece.** Căci, odată cu absorbția și pentru un răstimp foarte scurt, organismul se va opri de la a mai arde propriile sale calorii pentru a se servi de căldura fizică din alimentul respectiv.

În schimb, atunci când absorbiți un aliment rece, organismul nu-l poate folosi și nu-l poate lăsa să treacă în sânge fără a-l fi adus în prealabil la temperatura interioară a corpului. Această operațiune este nu numai costisitoare în calorii, dar are și avantajul de a încetini digestia și asimila-reia și deci apariția prea rapidă a foamei.

Evident, nu se recomandă să mâncați rece în mod sistematic, dar atunci când va fi posibil să alegeti între o mâncare rece și una caldă, alegeti-o pe cea rece.

### ***Befi rece***

Să mănânci rece nu este întotdeauna ușor și nici plăcut. Dar să bei rece nu este decât un simplu obicei, reven-dicat de altfel de marea majoritate a consumatorilor.

Pentru obezul încăpățânat, această operațiune simplă și adesea agreabilă se poate dovedi foarte rentabilă. De fapt, când un consumator bea doi litri de apă din frigider, de la  $4^{\circ}\text{C}$ , va elimina mai devreme sau mai târziu această apă sub formă de urină, la  $37^{\circ}\text{C}$ . Pentru a ridica cu  $33^{\circ}\text{C}$  tem-peraturea acestor doi litri de apă, organismul va trebui să ardă 60 de calorii. Devenită obișnuință, această operațiune, repetată pe parcursul unui an, îi va permite să ardă fără efort aproape 22000 de calorii, adică puțin mai mult de 2,5 kilo-grame pe an, ceea ce reprezintă un chilipir pentru cei foarte obezi a căror stabilizare este adesea amenințată.

Invers, o ceașcă de ceai fierbinte, băută având grija să folosiți cu bună știință un înlocuitor al zahărului, nu aduce nicio calorie alimentară, dar oferă o doză de căldură care se

socotește în calorii ascunse pe care puțini dintre consumatori le bănuiesc.

### ***Delectați-vă cu gheăță***

Efectul dorit este și mai puternic în cazul bucătăilor de gheăță provenite de la o temperatură negativă (-10 °C). Conform acestui principiu, le cer pacienților mei să aibă bucăți de gheăță îndulcită cu aspartam și aromatizată cu vanilie sau mentă și, în sezonul cald, să consume 5-6 bucăți pe zi, ceea ce le permite să cheltuiască fără efort aproape 60 de calorii pe zi.

### ***Slăbiți în timp ce vă spălați***

Încercați experiența simplă care constă în a intra sub duș cu un termometru în mână. Lăsați să curgă apa aducându-i treptat temperatura până la 25 °C. Cu ce se compară temperatura acestei ape? Cu cea a unei băi în mare socotită plăcută pe timpul verii.

Rămânând sub acest jet de apă timp de două minute veți obliga organismul să cheltuiască aproape 100 de calorii, prin simplul fapt de a se opune răcirei corpului, echivalentul caloric al unei plimbări de 3 km.

Aceste dușuri răcoritoare au cel mai bun efect atunci când sunt aplicate pe segmentele cel mai bogat vascularizate ale corpului: la subțiori, pe pântec, pe gât și pe piept, unde sângele circulă prin mari artere calde și subțiri, ceea ce permite o mai bună pierdere a căldurii.

Evitați udarea părului, prea neplăcută pe termen lung și cea a spatelui, pe cât de inutilă, pe atât de neplăcută.

Cei mai friguroși, vor păstra avantajul acestei măsuri de pierdere calorică, aplicând dușul pe părțile cel mai puțin sensibile ale corpului: coapse, gambe, tălpi.

### ***Evitați locurile supraîncălzite***

Cel obez trebuie să ştie că iarna, o temperatură de 25 °C în apartament este o temperatură ambiantă care îi întăreşte predispoziţia spre îngrişare.

El şi oricine altcineva care doreşte să slăbească trebuie să scadă această temperatură cu 3 °C, obligând organismul să aibă o combustie de 100 de calorii suplimentare pe zi, echivalentul a 20 de minute de mers pe jos.

### ***Acceptați să vă acoperiți mai puțin***

Această măsură vine peste cea precedentă, dar este posibil să combinaţi efectele amândurora.

Odată venită iarna, şi uneori chiar din toamnă, mai mult din obicei decât din necesitate, scoateţi din şifonier seturile de pulovere şi de lenjerii de corp. Noaptea, foarte mulţi sunt cei care îşi pun mai multe pături, mai puţin dintr-o nevoie reală, cât pentru plăcerea de a se simţi înfăşuraţi confortabil.

La alegere, renuntaţi la unul din aceste trei mijloace de protecţie: lenjerie de corp, puloverul sau pătura suplimentară. Doar această măsură şi este suficientă pentru a vă scăpa de încă 100 de calorii zilnic.

În plus, cel predispus la obezitate trebuie să ştie că nu i se recomandă să poarte haine prea strâmte. Un corp îmbrăcat transpiră întotdeauna cu uşurinţă, iar această evaporare care răcoreşte şi scade temperatura corpului trebuie să fie înlesnită de portul unor haine cât mai largi posibil.

### ***În concluzie***

La momentul bilanţului energetic, ar fi de ajuns să adunăm aceste cheltuieli pentru a înțelege importanţa utilizării recelui în uşurarea stabilizărilor dificile.

Consumul de 2 litri de apă la 10 °C îi cere organismului, pentru a-i împiedica răcirea	60 calorii
Consumul a 6 bucăți de gheată aromată	60 calorii
Un duș de 2 minute la 25 °C	100 calorii
Scăderea temperaturii ambiante uzuale cu 3 °C	100 calorii
Renunțarea la o lenjerie de corp, la un pulover sau la o pătură	100 calorii
Total	420 calorii

Acest tabel dovedește simplu și clar eficiența acestor măsuri.

Cel care se îndoiește de adevărul lor, trebuie să înțeleagă că mă refer aici la o realitate fiziologică, puternic ancorată în logică. Cum să crezi că menținerea unei temperaturi constante a organismului la un nivel suficient de ridicat de 37 °C n-ar avea un consum caloric și că acest consum n-ar varia în funcție de temperatura ambientă și de contactul cu frigul?! Oricine poate spune, din experiență, că valoarea cheltuielilor cu încălzirea unei case crește atunci când ușile și ferestrele sunt prost izolate. Or, corpul nostru funcționează după același principiu care ne permite să folosim acest rapt energetic pentru a înfrânge natura excesiv de econoamă a celui obez.

În concluzie, dacă răcorirea nu este o armă suficientă pentru a asigura scăderea în greutate a celui obez, ea se poate dovedi foarte utilă în cadrul unei stabilizări dificile, când uneori este nevoie de atât de puțin pentru a inversa o tendință. Aceste calorii modeste, dar regulate, cucerite cu ajutorul frigului, pot reprezenta acest sprijin care să ducă la reușită.

În sfârșit, mai există un argument care, de departe, le depășește pe toate celelalte, acela de a dovedi această tehnică în practică. Cei care sunt suficient de conștienți pentru a evalua dimensiunile și rezistența obezității lor, care aplică

foarte serios planul de stabilizare definitivă al Protal și care, în ciuda a tot, observă cum acul cântarului ezită să se fixeze la greutatea dorită, trebuie ca, fără șovăială, să încerce efectele recelui timp de câteva săptămâni. După această scurtă experiență, nu vor mai avea nevoie de nimeni pentru a se decide.

Pentru cei care au o predispoziție mai scăzută, această tehnică nu este indispensabilă. Ei pot totuși să recurgă la ea în mod punctual, în timpul perioadelor cu grad mare de risc (vacanțe, sărbători etc.) sau să aleagă unul sau două elemente care îi deranjează cel mi puțin.

Pentru a încheia, să menționăm că înfruntarea frigului poate să fie un exercițiu foarte util acelora care, simțindu-se slabî în anumite sectoare ce țin de psihic, doresc să-și ascuță voința în alte domenii, în care se simt mai bine înarmați. Să reziste frigului poate ajuta la depășirea unei anumite slăbiuni în registrul alimentației.

Pentru a închide acest capitol voi spune așa: căldura și confortul sunt calmante, în vreme ce frigul dinamizează, incită la efort muscular și intelectual și întărește funcționarea tiroidei. Am cunoscut destui oameni triști care au început să cânte sub un duș puțin mai rece.

## **Cea de-a doua măsură excepțională: practicarea de activități fizice utilitare**

Cea mai mare parte a teoreticienilor în controlul greutății susțin că pentru a slăbi trebuie să mănânci în cantități mici și să crești în același timp cheltuielile energetice legate de exercițiile fizice. Aceste recomandări par logice și raționale, dar ele nu se confirmă în practică. Conform asociației americane a profesioniștilor specializați în controlul obezității, 12% dintre cei care doresc să slăbească urmând un regim pierd efectiv în greutate și numai 2% reușesc să o

stabilizeze. Și cunoaștem imensul interes pe care îl suscita în SUA sportul și exercițiile fizice.

### ***Nu faceți niciodată sport în timpul fazelor intense de slăbit***

În perioada regimului de atac, atunci când are loc o pierdere accelerată în greutate, eu nu le recomand pacienților mei obezi niciun fel de sport și niciun tip de activitate intensă. Din trei motive:

- Primul motiv este că efortul de voință necesar impus de regimul eficient de slăbit este deja o probă în sine. A impune un efort suplimentar riscă pur și simplu să năruiască edificiul.
- Al doilea motiv ține de faptul că obezul care slăbește mult obosește ușor și are nevoie de odihnă și de un somn bun de recuperare. Orice efort fizic susținut riscă să-i crească oboseala și să înmoia fermitatea determinării sale.
- Al treilea motiv este că obezul este, prin definiție, mult prea greu prin constituția sa și a-i impune un exercițiu fizic suficient pentru a duce la slăbire este pur și simplu periculos.

În plus, a-i cere să practice o activitate sportivă este ca și cum nu ai ține cont de teama lui de a-și expune corpul în public.

### ***Minimum trei activități de întărire***

Dacă sportul este exclus în timpul regimului de slăbit, el prezintă mare interes în faza de stabilizare, atât pentru a ține la distanță revenirea kilogramelor în plus, cât și pentru a întări musculatura lăsată și a întinde excesul de piele. Experiența dovedește totuși că practica unei activități fizice regulate este foarte dificil de realizat în cazul unui obez, întrucât aversiunea față de mișcare și de efort are partea sa de vină în surplusul de greutate.

Totuși, pentru cel obez care a slăbit și a cărui stabilizare este dificil de realizat, Protal asociază planului său de bază următoarele trei îndrumări elementare ce pot fi aplicate de oricine, chiar și de cei mai refractari la efortul fizic:

- **Refuzul de a mai folosi liftul.** Această îndrumare este pe cât de simplă, pe atât de imperativă. Oricine vrea să-și stabilizeze greutatea, trebuie să renunțe pentru totdeauna la folosirea liftului. Urcatul și coborâtul pe scări este o activitate care solicită contracția celor mai mari mușchi ai organismului și consumă într-un timp scurt un mare număr de calorii. În plus, ea permite inimii orășeanului sedentar să-și schimbe ritmul în mod regulat, o operațiune excelentă de prevenire a infarctului.

Dar această îndrumare, având scopul intenționat de a institui un fond de combustie calorică pe termen lung, ascunde și un alt sens mai profund. Ea permite testarea, de mai multe ori pe zi, a determinării de a adera la planul de stabilizare.

În fața unor scări și la egală distanță de primele trepte și de ușa liftului, oricine dorește să se stabilizeze se regăsește simbolic în fața unei alegeri care îi permite să-și măsoare determinarea.

Să alegi din toată inima scările și să urci cu entuziasm este o alegere simplă, utilă și logică, e ca și cum cititorul mi-ar face cu ochiul pentru a-mi arăta că el crede în planul meu, că acesta îl ajută și i se potrivește.

Să alegi liftul, pretextând că te grăbești sau că ai o sacoșă cam grea este ca și cum ți-ai semna începutul delăsării care nu poate decât să se extindă. Un plan de stabilizare în care nu acceptă să-ți aduci modestul aport de implicare este sortit eșecului. Optează deci cu hotărâre pentru scări.

- **În picioare cât de des posibil.** În orice situație în care poziția așezată sau întinsă nu este indispensabilă, ai în vedere să stai în picioare. Pentru a avea cu adevărat valoare,

poziția în picioare se realizează prin repartizarea întregii greutăți a corpului pe cele două picioare. Trebuie evitată legănarea de pe un picior pe altul care deplasează doar pe-o parte greutatea corpului și face ca aceasta să fie suportată nu de musculatură, ci de ligamente, a căror tensionare pasivă nu consumă nicio calorie.

Nu neglijați această îndrumare aparent anodină, poziția în picioare face apel la contracția statică a celor mai mari mușchi ai organismului: mușchii fesieri, cvadricepși și ischio-gambieri.

A sta în picioare, bine fixat pe cele două picioare, cu bazinul în poziție orizontală, este o activitate care, dacă devine obișnuință, consumă suficientă energie pentru a nu fi neglijată.

• **Mersul cu o anumită utilitate.** Mersul de dragul mersului, exercițiu de igienă și de prevenire, este o activitate bună în sine, ce consumă suficiente calorii pentru a fi inclusă într-un plan de stabilizare. Dar experiența dovedește că ea consumă și mai mult timp, astfel că persoanele active și grăbite o resping.

Altfel stau lucrurile în cazul mersului cu o anumită utilitate care, prin definiție, nu este o activitate gratuită. A te întoarce acasă pe jos, a face o vizită *mergând* până la vecini, îi redă un sens anume uneia dintre activitățile cele mai naturale ale omului și de aceea va fi acceptat cu mai multă ușurință.

**Obezul victorios în curs de stabilizare trebuie să reînvețe să-și folosească organismul pe care îl consideră pe drept doar o încărcătură insuportabilă și o piedică în calea libertății sale. A scăpa de obezitate nu se realizează ca prin farmec, ci este o reeducare care are loc la nivel mental și care trebuie dorită, este un travaliu cu sine care oferă anumite satisfacții prin care se justifică și concesiile. O zi de proteine pure pe săptămână, trei linguri de tărâțe**

**de ovăz, a cocheta cu frigul și a sta în picioare, a merge pe jos la nevoie și a uita de existența liftului reprezentă, pentru un obez în curs de stabilizare, concesii minore în raport cu beneficiul libertății, demnității și normalității regăsite.**

În concluzie, dacă nu ar trebui să reținem decât o singură îndrumare din acest paragraf consacrat cheltuielilor fizice, aceasta ar trebui să fie renunțarea pentru totdeauna la ascensor. O măsură punctuală și bine definită, utilă și puțin constrângătoare, ce nu consumă decât puțin timp și multă energie, este singura care poate fi acceptată cu mențiunea „definitiv”.

## **Întărirea psihologică a stabilizării: trei modificări ale comportamentului alimentar**

### ***Mâncăți încet și mestecați complet alimentele***

Astăzi există rațiuni științifice pentru a afirma că a mâncă prea repede duce la îngrășare. Un studiu englezesc a filmat fără știrea lor două grupuri de femei, unul alcătuit din femei obeze, celălalt din femei cu greutatea normală. Studiul a arătat că femeile cu greutatea normală mestecau de două ori mai mult decât cele obeze, ajungeau mai repede la sațietate și aveau o nevoie redusă de feculente și de dulciuri în orele următoare mesei.

Există două tipuri de sațietate: cea mecanică prin umplerea stomacului și adevarata sațietate care survine după digestie, când alimentele ajung în sânge și apoi la creier. Cei care mănâncă foarte repede nu pot conta decât pe distensia stomacului pentru a-și calma lăcomia. Ceea ce poate însemna cantități imense și explică frecvența unei

somnolențe după masă și a balonării, dovedind că s-a între-cut măsura.

Invers, cel care mănâncă încet și mestecă, dă timp calorilor și nutrimentelor să călătorească până la creier pentru a declanșa senzația de sațietate. La jumătatea mesei, acesta din urmă începe să se simtă plin și refuză brânza și desertul.

Ştiu că acest obicei nu poate fi inversat total și mai știu și cât este de exasperant să iei masa cu aceste broaște țes-toase în ale mâncării atunci când ai o foame de lup.

Cu toate acestea, cel obez care se dovedește dificil de stabilizat nu trebuie să surâdă citind această îndrumare. Trebuie să accepte ideea că o măsură atât de simplă îl poate ajuta mult. și mai trebuie să știe că efortul de voință pentru a pune frână acestei viteze de ingestie este mult mai ușor decât pare. Efortul de atenție voluntară nu durează decât câteva zile și apoi devine repede un automatism, iar pe termen lung un obicei.

Sub formă de anecdotă, vă voi povesti cazul unui pacient de-al meu indian, fost obez, vindecat și stabilizat de către un guru de la un schit din provincia New Delhi care, ca unic tratament, i-a făcut următoarea recomandare: „La fiecare masă, hrăniți-vă și mestecați ca de obicei, dar în momentul înghițirii, readuceți printr-o mișcare a limbii îmbucătura în partea din față a gurii și mestecați-o pentru a doua oară. În doi ani vă veți regăsi greutatea normală.”

### ***Befi din abundență în timp ce mâncați***

O interdicție cu origini neclare, dar ancorată în inconștientul colectiv, recomandă oricui vrea să slăbească să nu bea în timp ce mănâncă.

Acest clișeu este nu numai absurd și fără justificare, ci și contrar realității: să bea în timp ce mănâncă este benefic pentru obez, din trei motive:

- Apa acționează mai întâi ca un lichid de umplere care, adăugându-se alimentelor, ajuta la distensia stomacului și generează o senzație de plin și de sătietate.

- A bea în timp ce mănânci permite și întreruperea pentru scurt timp a ingestiei alimentelor solide. Această pauză, asociată cu o clătire a papilelor, încetinește ritmul mesei, lăsând timp mesagerilor chimici ai sătietății să ajungă la creier prin intermediul sângeului, pentru a calma foamea.

- În cele din urmă, atunci când este rece sau chiar foarte rece, apa scade temperatura globală a alimentelor din stomac, alimente care vor trebui reîncălzite pentru a trece în sânge. Câștig de timp și un consum suplimentar de calorii.

În practică, pentru a profita din plin de aceste trei motive pentru a bea, este de dorit ca, înainte de masă, să bei rece echivalentul unui pahar de bere, apoi un altul din care să bei de mai multe ori în timpul mesei și un ultim pahar înainte de a vă ridica de la masă.

### ***Nu vă serviți de două ori din același fel de mâncare la o masă***

În timpul regimului de consolidare, perioadă de tranziție între perioada de slăbire propriu-zisă și cea de stabilizare definitivă, Protal v-a permis un anumit număr de alimente necesare și a integrat două mese de gală, însotite de o recomandare de bun simț: „nu mânca niciodată de două ori din același fel de mâncare”.

Cei obezi cu stabilizare nesigură au tot interesul să adopte această regulă pe care cei slabii constituțional o practică spontan.

Mâncăți copios, știind că nu va mai fi și o a doua umplere a farfuriei – veți mânca cu mai multă poftă și mai încet.

În momentul în care veți fi tentați să vă umpleți din nou farfuria, fiți conștienți că sunteți pe cale să treceți de o frontieră periculoasă. Lăsați farfuria din mâna și gândiți-vă la felul următor.

## În concluzie

Ce poate fi mai simplu decât să bei în timp ce mânaci, să mesteci mai mult alimentele concentrându-te asupra senzațiilor oferite și să nu te servești de două ori din același fel de mâncare la o masă. Simplu, cu siguranță, dar eficient, căci aceste măsuri acționează la masă și în chiar acele locuri unde comportamentele alimentare vicioase fac ravagii, avându-și partea lor de vină în obezitatea inițială. Odată acceptate, ele frânează încet pulsiunile dezordonate ale celui obez.

Asociate cu alte măsuri excepționale de fortificare, frigul și exercițiul utilitar, destinate obezului până acum refractar la orice fel de stabilizare durabilă, aceste două măsuri îi impun un surplus de îndrumări puțin constrângătoare, dar cu o mare eficacitate practică.

Cel obez trebuie să știe că nu va putea spera niciodată la o stabilizare durabilă dacă nu renunță la o anumită parte din sine însuși, la acea parte care, prin comportamente și obiceiuri, îl ține prizonier într-o instabilitate și într-un eșec de neînlăturat.

Această rețea de îndrumări funcționează ca niște baze pe drumul stabilizării. Ele confirmă în fiecare moment amplitudinea, importanța și permanența unei mari provocări: aceea de a trăi plăcut, mânând pentru totdeauna aşa ca toată lumea să se joace zile din şapte.

# Utilizarea planului Protal din copilărie la menopauză

---

**P**rincipiul conducător care susține planul Protal este faptul că a devenit dificil în zilele noastre ca, fără o anumită metodologie, să ai și să te menții la o greutate normală.

În momentul în care scriu aceste rânduri, în laboratoarele și în bucătăriile interne ale celor mai mari grupuri din industria agro-alimentară, genii ale marketingului și profesori de psihologie, experți în motivația profundă a comportamentelor umane, lucrează în umbră pentru a realiza game întregi de produse de ronțăit sub formă de gustare, cu forme, culori, sloganuri și moduri de distribuție atât de sofisticate, încât să le reziști devine un adevărat pariu cu sine însuși.

În paralel, în alte ateliere, cercetători și tehnicieni la fel de pricepuți se înverșunează să descopere și să promoveze procedee și produse ale căror inovații să ducă în mod prioritar la reducerea mișcării mașinăriei umane. Astfel, de la apariția motorului cu aburi, a automobilului, a electricității, a telefonului, a mașinii de spălat, a batistelor și servețelor de unică folosință, a telecomenzilor și până la apariția remarcabilă a periuței de dinți electrice, toate aceste produse ne-au fost prezentate ca inovații care ne scapă sau ne privează, în funcție de perspectiva din care privești, de o mulțime de gesturi utilitare și de calorii pe care altădată le consumam.

Toate acestea pentru a spune că orice ființă umană ce trăiește în sânul unei societăți zise de consum, cu excepția celor care fac muncă fizică și a sportivilor de performanță, va avea mari dificultăți în a-și regla greutatea, precum și că, atât din motive de prevenire, cât și deoarece este un cuvânt de ordine în cultura noastră și un imperativ al aspectului fizic, din punct de vedere social și cultural, a devenit incorrect să te îngrași.

Protal a fost conceput pentru a da piept cu această derivă structurală a societăților moderne și pune la dispoziție un plan ce se poate adapta tuturor fațetelor acestei noi maladii a civilizației.

Până acum, Protal a fost descris aici sub o formă generală pentru a ușura înțelegerea structurii sale și pentru a integra numai parametri de durată și de kilograme ce trebuie să slabite.

Acum, este vorba de a vedea cum acest instrument evolutiv se poate adapta și poate fi folosit în funcție de diferitele vârste și statusuri ale existenței.

## Protal și copilăria

Coaliția dintre ultra-solicitarea alimentară și reducerea efortului se exercită cu o anume intensitate la copil. Pe parcursul unei singure generații au apărut televiziunea și jocurile electronice care țintuiesc copilul în fața ecranelor, asemenea batoanelor, dulciurilor, pateurilor, fursecurilor, cremelor de ciocolată care stimulează gustul și reclamelor irezistibile.

Epidemia de obezitate din Statele Unite a început în anii '60, punând stăpânire pe populația infantilă. În prezent, copiii grași de ieri au devenit obezii de astăzi, cea mai mare proporție a acestora găsindu-se în SUA.

Medicii pediatri francezi au luat deja în considerare premisele acestei invaziile culturale. Fast-food, pizza, înghețate americane, băuturi acidulate, batoane de ciocolată, pop-corn și corn-flakes asociate cu „imobilizarea electro-nică” duc la creșterea progresivă a nivelului obezității infantile în Franță.

În ceea ce privește surplusul de greutate la copii, este bine să se facă distincția între demersul preventiv care se referă la copii cu risc ce manifestă de foarte devreme și în

mod ereditar o tendință de îngrășare, și demersul curativ care privește obezitatea infantilă deja instalată.

**Nu uitați niciodată că în domeniul specific al copilului supraponderal, demersul preventiv este de departe cel care ne interesează și ne răsplătește cel mai mult, deoarece un copil care s-a îngrășat își va trăi viața fiindu-i în permanență dificil să-și gestioneze greutatea.** Astfel, încercați de fiecare dată să preveniți prinț-o atitudine fermă și avizată cu privire la această inflație de greutate care îl va antrena pe adult într-o luptă interminabilă și frustrantă.

### ***Copilul cu risc***

În general, este vorba de un copil gurmand și puțin activ, provenit din părinți grași și care dovedește de timpuriu un apetit mare și o tendință de a lua proporții.

La această vîrstă, nici nu se pune problema de a-l trece pe un regim și cu atât mai puțin pe un regim atât de eficient și structurat precum Protal. Dar trebuie să-i răspundem mamei care nu mai știe cum să stăvilească această tendință.

Răspunsul este simplu și clar și constă în:

- evitați să mai cumpărați și să mai aduceți acasă orice aliment cu gust dulce, cu excepția celor îndulcite cu aspartam;
- eliminați chipsurile, cartofii prăjiți și oleaginoasele (alune, fistic);

- reduceți la jumătate sau cu două treimi conținutul în grăsimi (ulei, unt, smântână) al sosurilor și al preparatelor.

Cu aceste trei măsuri elementare, dar foarte eficiente pe termen lung, poate fi îndepărtat cel mai mare pericol. Însă aceste măsuri nu sunt negociabile, întrucât este vorba de sănătatea viitoare a acestor copii, și fizică, și psihică.

O mamă conștientă va trebui să evite să aducă acasă tot felul de bomboane, dulciuri, prăjitură, ciocolată și creme de ciocolată sau înghețată și să păstreze aceste alimente pentru ocaziile festive și pentru recompense. Cu atât mai

mult cu cât astăzi există un număr tot mai mare de produse de substituție de toate tipurile – fără zahăr, fără grăsimi – dulceață fără zahăr, gumă de mestecat fără zahăr, lactate cu aromă, ciocolată cu conținut scăzut de zahăr, tarte fără zahăr și cu puține grăsimi, înghețată pe bază de iaurt etc.

De asemenea, această mamă va trebui să dea dovedă de inventivitate, pentru a reduce cantitatea de grăsimi din vinegrete, din prepararea pastelor (untul) și din sosurile care garnisesc preparatele din carne, pește sau pasăre (vezi rețele și sosurile recomandate).

### **Copilul obez**

- Înaintea vîrstei de 10 ani, puși în fața unei predispoziții de creștere în greutate, trebuie adoptată o strategie delicată, al cărei obiectiv este de a stabiliza această greutate în starea în care se află și de a-i permite creșterii să dizolve această ușoară îngrășare pe parcurs. Pentru aceasta, începeți cu o perioadă de 3 luni în cursul cărora vor fi aplicate cele trei măsuri precedente cu privire la reechilibrarea alimentației copilului în zaharuri și grăsimi.

Dacă greutatea continuă să crească în ciuda acestor prime măsuri, treceți la fază a III-a a planului Protal, de consolidare a greutății, cu cele două mese de gală ale sale, fără a respecta ziua de joi cu proteine pure, care este prea dură la această vîrstă.

- După 10 ani, în fața unei obezități deja instalate, se poate ca de acum înapoi să încercați să reduceți delicat această creștere în greutate. Ofensiva va începe cu fază a III-a integrală a planului Protal, cu excepția zilei de joi cu proteine pure, prea dură încă pentru această vîrstă, dar care va fi înlocuită de o zi cu proteine + legume. Obiectivul este în acest caz pierderea în greutate dar fără asumarea riscului de a brusca sau a frustra exagerat copilul, știind că faptul că este în creștere reprezintă un atu important, care îi va permite copilului să crească, distribuindu-și greutatea pe înălțime.

## Protal și adolescența

Pentru băiat, adolescența este perioada cel mai puțin expusă surplusului ponderal, perioadă de creștere și de activitate intensă, în cursul căreia cheltuielile energetice neutralizează kilogramele în plus.

Nu la fel se întâmplă și în cazul adolescentei care traversează o perioadă de instabilitate hormonală pentru care stau mărturie menstruațiile neregulate și o creștere în greutate pe fond hormonal, localizată în părțile cele mai feminine ale corpului, precum coapsele, șoldurile sau genunchii. Acest parcurs vijelios este adesea însotit de o hipersensibilitate emoțională și de o puternică adeziune pentru cultul siluetei, care acționează fără nuanțe, ca o pedapsă, în această categorie de vîrstă.

### *Adolescenta cu risc*

- În cazul unei simple tendințe de îngrășare în contextul menstruațiilor neregulate cu sindrom premenstrual este bine să consultați medicul pentru a vedea starea de maturitate osoasă și cât îi mai rămâne adolescentei de crescut.

- În cazul în care creșterea nu a încetat, faza a III-a a planului Protal se potrivește cel mai bine situației și de obicei este de ajuns pentru a stăvili această tendință moderată, cu condiția de a o urma integral, fără a uita de ziua de joi cu proteine pure.

- În cazul în care creșterea s-a oprit sau tendința de îngrășare nu a putut fi controlată suficient prin regimul anterior, treceți la faza a II-a a planului Protal în forma sa mai usoară, adică fără proteinele pure, ci limitată la consumul de proteine + legume.

- Dacă surplusul de greutate se agravează, treceți integral la faza a II-a a planului Protal, practicând-o cu un ritm de alternanță de 1/1, adică o zi de proteine pure,

urmată de o zi de proteine + legume, până la obținerea unei greutăți potrivite, și nu a greutății ideale. Aceasta din urmă, nerealistă sau foarte greu de atins, prezintă riscul de a face ca organismul să devină prea econom și să blocheze adolescenta într-o alimentație prea restrictivă.

### **Adolescenta obeză**

După vîrsta de 16 ani, în caz de obezitate declarată, în contextul unei menstruații regulate și în absența tulburărilor de comportament alimentar bulimic sau compulsiv, se recomandă utilizarea planului Protal, urmând cursul lui normal. Se începe cu prima fază timp de 3-5 zile, pentru a trece la faza a II-a cu o alternanță de 1/1 sau de 5/5 pentru a obține un demaraj încurajator care să întărească motivația pe termen lung.

La adolescentă este și mai importantă consolidarea greutății stabilite cu faza a III-a a planului Protal, aplicând cu scrupulozitate regula celor 10 zile pe kilogram pierdut, iar apoi trecerea la faza a IV-a, cu ziua de joi cu proteine pure și cu lingurile de tărâțe de ovăz, pe o perioadă cu atât mai îndelungată, cu cât pierderea în greutate a fost mai semnificativă sau cu cât există o suspiciune de obezitate familială.

### **Protal și femeia sub tratament cu anticoncepționale**

Generația de mini-pilule cu doze ușoare a redus serios riscul creșterii în greutate indusă de dozajele mai mari ale vechilor pilule.

Totuși, indiferent de doza folosită, primele luni de tratament contraceptiv rămân o ocazie pentru creșterea în greutate dificil de resorbit apoi în cazul celor care nu și-au mai supravegheat alimentația până acum. Această tendință

se manifestă mai ales la începutul tratamentului, apoi se estompează progresiv în trei sau patru luni, perioadă scurtă în cursul căreia este important să fie luate câteva măsuri de siguranță.

### ***Prevenirea***

În cazul în care există o tendință personală sau familială sau în cazul în care se folosește o pilulă cu un dozaj mai mare, o măsură simplă și eficientă constă în a face apel la etapa a IV-a planului Protal, cu ziua de joi cu proteine pure și cu lingurile de tărâțe de ovăz.

În caz de nereușită sau de rezultate insuficiente, se trece integral la faza a III-a, cu ziua de joi cu proteine pure.

### ***În caz de îngrășare***

- Pentru o creștere moderată în greutate, începeți cu fază a II-a, cu o alternanță de 1/1 (o zi de proteine/o zi de proteine + legume), până la revenirea la greutatea inițială, fără a uita să treceți prin etapa a III-a, cu 10 zile pe kilogram pierdut și apoi printr-o patra pe o perioadă de minimum patru luni, pentru a elimina riscul unei reveniri imediate a surplusului ponderal.

- Pentru o creștere semnificativă în greutate, adoptați integral planul Protal, de la etapa I la etapa a IV-a, menținând ziua de joi cu proteine pure timp de un an.

### ***Protal și sarcina***

Creșterea ideală în greutate din timpul sarcinii (greutate finală înainte de naștere) este cuprinsă între 8 și 12 kilograme, în funcție de statură, vîrstă și numărul de sarcini. Această creștere în greutate se poate dovedi mult mai mare la femeile predispușe la obezitate.

Oricare din aceste eventualități diferite poate fi controlată cu ușurință, datorită multiplelor fațete și unghiuri de abordare ale planului Protal.

### ***În timpul sarcinii***

• **Simpla supraveghere și prevenire.** În caz de risc de creștere în greutate la femei care s-au îngrășat mult pe parcursul sarcinilor anterioare sau la femei cu antecedente personale sau familiale de diabet sau doar preocupate de silueta lor, cea mai bună strategie preventivă este de a adopta cât de curând posibil și pe parcursul întregii perioade de sarcină, faza a III-a a planului Protal, special adaptată sarcinii prin trei facilități:

- consumați două porții de fructe pe zi în loc de una
- consumați lapte și lactate (iaurturi, brânzeturi albe) semi-degresate, cu 20% grăsimi, în loc de cele complet degresate cu 0% grăsimi;
- suprimați ziua de joi cu proteine pure.

• **Surplusul preexistent.** Este cazul sarcinii la o femeie deja supraponderală care nu a avut timp să slăbească în prealabil.

În aceste cazuri îngrijorătoare, în care excesul de greutate preexistent se poate agrava serios, cel mai bun răspuns ne este oferit de faza a III-a a planului Protal, întărită prin eliminarea feculentelor și a celor două mese de gală și menținând ziua de joi cu proteine pure.

În caz de obezitate, atunci când există un risc serios de complicații la mamă sau la făt în timpul sarcinii, se poate folosi, mai ales la începutul sarcinii, etapa a II-a a planului Protal și chiar și prima, dar cu acordul medicului curant și sub supravegherea acestuia. În aceste cazuri speciale, trebuie estimate și puse în balanță beneficiile și daunele unui regim atât de activ asupra mamei și fătului.

### **După sarcină**

Ne găsim aici într-o situație clasică, în care există un rest ponderal mai mult sau mai puțin semnificativ, ce trebuie redus pentru a reveni la greutatea de dinainte de sarcină.

Orice femeie trebuie totuși să știe că nu este întotdeauna ușor și nici recomandabil să încerce sistematic să-și regăsească greutatea de dinainte de sarcină, ceea ce ar însemna să se agațe la nesfârșit de greutatea sa de fată.

Tinând cont de experiența mea practică, m-am obișnuit să aplic o regulă personală de calcul al evoluției greutății, în funcție de vîrstă și de numărul de sarcini. **În raport cu greutatea din tinerețe (20 de ani), consider că de la 20 la 50 de ani, creșterea medie de greutate este de circa 1 kilogram la 10 ani și de 2 kilograme după fiecare copil,** adică, pentru o femeie de 50 de ani, care cântărea 50 de kilograme la 20 de ani, avem: 54 de kilograme de 25 de ani, incluzând și un rest provenit de la două sarcini, apoi 55 de kilograme la 30 de ani, 56 de kilograme la 40 de ani și 57 de kilograme la 50 de ani.

- **În timpul alăptării.** Oricare ar fi creșterea în greutate, în timpul alăptării nu se adoptă un regim prea dur, care ar avea consecințe asupra creșterii nou-născutului.

Atitudinea recomandată este asemănătoare celei regimului de simplă supraveghere în cazul unei sarcini obișnuite, pus la dispoziție de faza a III-a a planului Protal, facilitată în trei puncte.

- adaosul unui al doilea fruct în loc de unul singur;
- consumul de lapte și de lactate semi-degresate (cu 20% grăsimi), în locul celor degresate total (cu 0% grăsimi);
- eliminarea zilei de joi cu proteine pure.

- **În absența alăptării.** Scăderea în greutate poate începe odată cu întoarcerea acasă. Dacă surplusul ponderal

este normal, lăsând un rest de greutate cuprins între 5 și 7 kilograme după naștere, revenirea la greutatea normală se va realiza cu etapa a II-a planului Protal, cu o alternanță de 1/1, adică o zi de proteine pure, urmată de o zi de proteine + legume, regim urmat fără întrerupere până la obținerea greutății stabilite, fără a uita să se treacă prin etapa a III-a de consolidare, cu 10 zile pe kilogram pierdut și apoi intrarea IV-a, cu ziua de joi cu proteine pure, urmată săptămânal timp de patru luni.

În caz de îngrășare anormală, având un rest de greutate cuprins între 10 și 20 de kilograme după șapte zile de la naștere, este nevoie să urmați integral planul Protal, cu un start rapid oferit de cele cinci zile de proteine pure ale primei etape, să treceți la etapa a II-a, cu o alternanță de 5/5, respectiv 5 zile de proteine pure, urmate de 5 zile de proteine + legume, apoi la a III-a, cu cele zece zile ale sale pe kilogram pierdut și în cele din urmă la a IV-a etapă, cu ziua de joi cu proteine pure + tărâțe de ovăz zilnic, etapă ce va trebui menținută timp de un an sau mai mult pentru cele predispuse la îngrășare, cu un trecut ponderal agitat.

## **Protal, pre-menopauza și menopauza**

### ***Pericolul menopauzei***

Pre-menopauza și primele sase luni de menopauză confirmată reprezintă punctul hormonal de intersecție a tuturor pericoletelor, respectiv perioada vietii în care o femeie ia cel mai des în greutate.

Sub efectul combinat al vîrstei, al scăderii masei musculare, al unei secreții tiroidiene mai reduse, cheltuielile calorice ale organismului se diminuează progresiv.

În același timp, ovarul începează să mai secrete, mai întâi unul dintre cei doi hormoni ai săi, progesteronul,

creând un dezechilibru responsabil de apariția menstruațiilor neregulate, cu întârzieri sau amenoree.

Progesteronul de substituție, în mare parte de sinteză, este folosit în mod obișnuit pentru a compensa acest deficit.

Acești trei factori își conjugă efectele pentru a da naștere unei creșteri în greutate care nu mai răspunde la măsurile obișnuite de control alimentar pe care majoritatea femeilor și le impun pentru a-și menține, de bine de rău, greutatea.

Suntem în miezul pre-menopauzei.

Când ovarul se oprește definitiv, întrerupând astfel și secreția sa de estrogen sau foliculină, apar bufeurile de căldură care semnalează și prin care se manifestă această lipsă. Suntem atunci la menopauză confirmată, iar creșterea în greutate se accentuează odată cu urmarea unui tratament tot mai puternic de substituție, ce asociază de acum înainte progesteronul și estrogenul. Această tendință de îngrășare se prelungeste până la adaptarea totală la tratament, pentru a se estompa apoi în câteva luni.

Bilanțul ponderal al acestei perioade agitate ce poate dura de la doi la cinci ani este o creștere în greutate ce oscilează statistic între 3 și 5 kilograme, în funcție de tratamentul de substituție folosit, de modul mai mult sau mai puțin progresiv în care a fost instalat, dar această creștere în greutate poate atinge 10 sau chiar 20 de kilograme la femeile cu predispoziție de îngrășare sau la cele neavizate.

### ***Hormonii din plante, o alternativă revoluționară pentru femeile cu risc***

De puțină vreme, există un nou tratament pentru menopauză, care elimină creșterea în greutate indusă de tratamentul clasic de substituție hormonală. Este vorba de o alternativă pusă la dispoziție prin substanțe 100% de origine vegetală și naturală, extrase din numeroase plante, dar în special din soia. Cartoful dulce, după ce moda să a trecut

în SUA, pare să fie abandonat chiar de către promotorii săi și nu prezintă interes decât pentru aplicări locale sub formă de cremă cosmetică.

Aceste substanțe sunt formate din moleculele a căror structură este vecină cu cea a hormonilor feminini pe care îi pot înlocui parțial. Această asemănare de formă și de efecte le-a adus numele generic de substanțe hormon-like, iar izoflavonoidelor din soia pe cel de fito-estrogeni.

Aceste molecule vegetale, mai puțin active decât hormonii feminini, dar lipsite de toxicitate, și-au dovedit acțiunea protectoare vis-a-vis de bufeurile de căldură. Sunt în desfășurare studii care să confirme acțiunea lor de prevenire asupra osteoporozei și asupra riscului cardio-vascular, ba mai mult, acțiunea preventivă asupra numeroaselor tipuri de cancer hormono-dependente și în special asupra cancerului la sân.

Însă în plus față de aceste acțiuni majore de prevenire, aceste substanțe vegetale și naturale le dă mari speranțe femeilor ce ajung la premenopauză și apoi la menopauză, temându-se de excesul de greutate. Se pare că folosirea cu regularitate a fito-estrogenilor din soia, cu condiția expresă de a fi utilizati în doze suficiente, permite, în special la femeile cu risc, evitarea creșterii inevitabile în greutate din timpul menopauzei. Trebuie sătă că mare parte din dozele propuse în prezent la farmacie sub formă de comprimate sau gelule sunt insuficiente. Numai o doză zilnică de 100 mg de izoflavonoide din soia (echivalentul a 200 g de tofu) oferă garanția unei eficiențe reale, estrogenii vegetali fiind de 1000 și până la 2000 de ori mai puțin puternici decât estrogenii femeii.

Astfel, numeroasele femei cărora le este cel mai greu să își mențină greutatea corectându-și deriva alimentară prin perioade de regim, simt cum aceste mijloace eficiente nu dau rezultate, iar greutatea lor crește progresiv. În cazul lor, un tratament clasic de substituție hormonală poate să pună paie pe foc și să fie răspunzător de un derapaj ponderal

incontrolabil. Tocmai în acest tip de situație cu risc se dovedește deosebit de utili hormonii vegetali, pentru a trece ulterior, cu o greutate stabilizată și dacă cerințele ginecologice o cer, la hormonii veritabili.

Este de remarcat că soia, căreia i se descoperă noi virtuți pe zi ce trece, este alimentul cel mai bogat în proteine din regnul vegetal și singurul ale căruia proteine au o valoare comparabilă biologic celor care alcătuiesc planul Protal.

Toți autorii care i-au studiat proprietățile insistă asupra faptului că, dacă acțiunea sa de protecție asupra anumitor manifestări ale menopauzei precum bufeurile de căldură sau îmbătrânirea pielii, se manifestă rapid, acțiunea sa de prevenire asupra cancerului la sân, asupra osteoporozei și a surplusului ponderal necesită o perioadă de impregnare foarte îndelungată – și numai așa se explică impresionanta imunitate a femeilor asiatici, mari consumatoare de soia.

Prin urmare, le sfătuiesc pe tinerele femei să adopte obiceiul de a consuma regulat soia, și nu doar muguri de soia lipsiți de efecte, ci chiar semințele sau, și mai bine, tofu sau lapte de soia.

### ***Măsuri de prevenire***

- **Menopauza simplă.** Când nu există antecedente de îngrășare anormală sau de regimuri de slăbit, ci doar simplă prudentă de prevenire a oricărei derive ponderale, se recomandă ca, odată cu primele întârzieri ale menstruației sau cu primele cicluri neregulate ale pre-menopauzei, să adopțiați faza a IV-a a planului Protal, cu ziua de joi cu proteine pure și cu lingurile de tărâțe de ovăz care, în cea mai mare parte din cazuri, este suficientă pentru a stăvili progresia uzuială a greutății. Această atitudine defensivă trebuie menținută pe parcursul întregii perioade de obicei haotice a pre-menopauzei și până la adaptarea perfectă la menopauza confirmată, și în mod deosebit în momentul începerii unui

tratament de substituție hormonală, perioadă în care, prin excelență, are loc pierderea controlului asupra greutății.

- **Menopauza cu risc.** Este cazul atâtăor femei care au avut întotdeauna dificultăți în a-și menține greutatea normală, acționând singure sau cu ajutorul unui medic pentru a pune capăt sau pentru a reechilibra o derivă ponderală bruscă. Aceste femei au motive să se temă de decompensa-reia ce însoțește de obicei primele manifestări ale meno-pauzei.

În aceste cazuri, dacă faza a IV-a a planului Protal se dovedește insuficientă, este bine să treceți complet la faza a III-a, cu baza sa de proteine + legume, cu fructele, porția de pâine integrală și de brânză, cu cele două porții săptămâ-nale de feculente, precum și cu cele două mese de gală și cu forța motrice reprezentată de ziua de joi cu proteine pure.

În anumite momente critice ale pre-menopauzei, în caz de întârziere sau de absență prelungită a menstruației, perioadă marcată de retenția de apă și de o umflare difuză, de balonări abdominale, picioare grele, degete umflate cu inele greu de scos, dureri de cap, sau în cursul acelor prime trei luni de instalare a tratamentului de substituție hormo-nală, este indispensabil să treceți la faza a II-a a planului Protal, a cărei alternanță de 1/1, adică o zi de proteine pure, urmată de o zi de proteine + legume, este de obicei suf-cientă ca atitudine defensivă.

### ***În caz de îngrășare declarată***

- **Îngrășare recentă.** În absența unor precauții și în caz de îngrășare recentă sau în curs de îngrășare – dar slab amenințătoare – se recomandă în începeți prin urmarea fazei I a planului Protal timp de trei zile, înlocuită apoi de faza a II-a, cu o alternanță de 1/1, adică o zi de proteine pure, urmată de o zi de proteine + legume și, odată regăsită

greutatea potrivită, să treceți la faza a III-a de consolidare, încheind cu cea de-a IV-a, pe care o să mențineți până la adaptarea perfectă la tratamentul de substituție hormonală, respectiv minim șase luni.

• **Îngrășare anteroiară.** Pe un teren propice, la o femeie deja supraponderală sau obeză, creșterea în greutate se poate dovedi explozivă, contraindicând pentru o vreme orice tratament de substituție hormonală. Dacă acest tratament a fost deja început, iar această explozie de kilograme în plus a avut deja loc, atunci se impune prima faza a planului Protal, integral și în toată rigoarea sa, începând cu cinci zile de proteine pure sau chiar șapte dacă prejudiciile aduse greutății sunt importante. Se trece apoi la faza a II-a, cu o alternanță de 5/5, respectiv cinci zile de proteine pure, urmate de cinci zile de proteine + legume. Odată ajunse la greutatea dorită sau regăsită, treceți la faza a III-a și urmați-o cât timp impune regula celor zece zile pe kilogram pierdut, apoi la cea de-a patra, de urmat pentru tot restul vieții.

## Protal și sevrajul tabagic

### *Sevrajul tabagic și îngrășarea*

Sunt numeroși fumătorii sau fumătoarele care ezită să se lase de fumat de teama justificată de îngrășare, ca reacție a organismului. De asemenea, sunt numeroși și cei care au încercat și care au trecut printr-un sevraj, dar care, deoarece s-au îngrășat în timpul acestei încercări, au reînceput să fumeze, crezând în reversibilitatea acestei creșteri în greutate, dar care s-au înselat și, procedând astfel, au pierdut beneficiul demersului lor și au cumulat neplăceri.

Trebuie să știu că îngrășarea legată de întreruperea consumului de țigări este consecința a doi factori strâns legați.

O nevoie de compensare alimentară care îl împinge pe fumătorul în sevraj să caute senzații diferite, dar din aceeași registru, senzații să spunem analoage de miros, de gust, pe care medicii pediatri și psihanalitici le reunesc sub numele de senzații ale oralității, făcând referire la stadiul oral al primelor zile de viață ale sugarului, descrise atât de bine de Freud și de urmașii săi. Din această nevoie analoagă de compensare provin nevoile de mâncă și de a ronțăi în afara meselor tot felul de alimente cu gust plăcut și intens, dar care ridică nota de plată calorică.

Acestei nevoi senzoriale și aportului calorice pe care îl generează, i se adaugă o acumulare nouă a tuturor caloriilor cărora nicotina le permitea consumul.

Conjugarea acestor doi factori, unul senzorial și unul metabolic, este responsabilă de o creștere medie în greutate de 4 kilograme, putând atinge și 10 sau chiar 15 kilograme la subiecții predispuși la îngrișare sau la fumătorii grași și foarte dependenți.

Este bine de știut că o greutate acumulată în timpul sevrajului tabagic este o greutate captivă care nu o să dispară de la sine odată cu reluarea fumatului. Prin urmare, este indispensabil să oferiți protecție imensei reușite pe care o reprezintă renunțarea la dependența de un drog atât de periculos ca tutunul.

De asemenea, trebuie să rețineți că amenințarea îngrișării legată de încetarea fumatului se întinde pe o perioadă foarte punctuală și limitată la șase luni și că efortul de a lupta pentru a o contracara este și el la fel de limitat la aceeași perioadă. După această perioadă, metabolismul se liniștește, comportamentele de căutare și de compensare se atenueză, iar greutatea devine mai ușor de ținut sub control.

### ***Prevenirea surplusului ponderal la un fumător cu greutate normală***

Acesta este cazul simplu al fumătorului cu greutate normală, care nu a urmat niciodată vreun regim de slăbit și

care nu prezintă nicio predispoziție personală sau familială de îngrășare.

La un fumător mai mic, ce fumează mai puțin de zece țigări pe zi sau care nu trage fumul în piept, cea mai bună soluție este oferită de etapa a IV-a, de stabilizare ultimă a planului Protal, cu ziua sa de joi cu proteine pure și cu lingurile de tărâțe de ovăz.

La un mare fumător, cu mai mult de 20 de țigări pe zi, soluția este faza a III-a a planului Protal, ce se impune integral pe parcursul primelor patru luni de sevraj, iar apoi trecerea la cea de-a IV-a etapă, în următoarele patru luni.

### ***Prevenirea în cazul unui fumător predispus la îngrășare***

Deoarece există temerea unei creșteri în greutate la un mare fumător ce prezintă și alți factori de risc (diabet, insuficiență respiratorie sau cardiacă), se recomandă ca în primele trei luni de servaj, când riscul de îngrășare este maxim, să se recurgă la faza a II-a a planului Protal, cu o alternanță de 1/1, adică o zi de proteine pure, urmată de o zi de proteine + legume, apoi să se treacă la faza a III-a de consolidare a greutății pierdute timp de cinci luni, urmată de faza a IV-a, timp de minimum şase luni.

### ***Sevrajul tabagic la obez***

Aici riscul surplusului ponderal este maxim, ceea ce riscă, la rândul său, să agraveze o obezitate deja îngrijorătoare. Situația este dificilă, căci obezitatea preexistentă se dovedește a fi un teren foarte propice ce a rezistat unui consum ridicat de tutun, consum ce de obicei conservă greutatea. Prin urmare, trebuie să ne aşteptăm la o explozie a metabolismului și la o nevoie dublă de senzații alimentare și de ronțăit.

Totuși, beneficiul este la înălțimea dificultății, căci încetarea fumatului, conjugată cu reducerea obezității, eli-

berează organismul de un risc dublu: cardio-vascular și de cancer la plămâni.

Acest demers anevoie necesită o motivație foarte puternică și un cadru și o asistență psihologică sub îndrumarea unui medic. Aceasta din urmă este nevoie adesea să prescrie sedative sau chiar anti-depresive pentru a amortiza şocul a două obișnuințe comportamentale majore.

Prin urmare, se impune acțiunea promptă a planului Protal complet, în versiunea sa cea mai strictă, începând cu faza I, în versiunea de 5-7 zile de proteine pure, apoi a II-a, cu o alternanță de 5/5, cinci zile de proteine pure, urmate de cinci zile de proteine + legume, apoi a III-a pentru consolidarea greutății obținute, urmată pe o perioadă de regim de zece zile pe kilogram pierdut, și în ultimul rând și în mod deosebit, trecerea la faza a IV-a, de menținut pentru tot restul vieții.

### *Cura ce urmează unei creșteri în greutate în timpul sevrajului*

Aici răul a fost făcut și nu a putut fi evitat în timp util. Este vorba deci de un surplus rezidual la un fumător care a depășit sevrajul și căruia este nevoie să i se descurajeze orice tentație de a se reapuca de fumat.

Cazul se prezintă asemenea celui al unei obezități clasice și trebuie combatut cu planul Protal integral, în versiunea sa cea mai puternică: cinci zile faza I, faza a II-a cu o alternanță de 5/5, faza a III-a bine urmată în mod special și faza a IV-a pe termen lung sau definitiv dacă sevrajul a fost consecutiv unui consum mai mare de 20 de țigări...

## **În colecția CĂRȚI PRACTICE au apărut:**

- 1. METODE CONTRACEPTEIVE NATURALE**  
de Barbara KASS-ANNESE și Hal C. DANZER.
- 2. SECRETELE JOCURILOR SEXUALE** de Graham MASTERTON
- 3. 10 ALIMENTE ESENȚIALE** de Lalitha THOMAS
- 4. HIPNOZA PENTRU ÎNCEPĂTORI** de Dylan MORGAN
- 5. CUM FACI SĂ AI BANI** de Wallace D. WATTLES
- 6. DIETA ORIGINARĂ** de Elizabeth SOMER
- 7. SECRETELE SEXUALE ALE LESBIENELOR PENTRU UZUL BĂRBAȚILOR**  
de Jamie GODDARD și Kurt BRUNGARDT
- 8. HORMONUL STRESULUI – EFECTE ȘI SOLUȚII** de dr. Shawn TALBOT
- 9. ORGASMUL PERFECT – EJACULAREA FEMININĂ ȘI PUNCTUL G**  
de Deborah SUNDAHL
- 10. MENOPAUZA – GHID PENTRU O VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ ȘI FERICITĂ**  
de James E. HOUSTON
- 11. GHID FITOTERAPEUTIC PENTRU FEMEI** de Carol ROGERS
- 12. 10 PLANTE ESENȚIALE** de Lalitha THOMAS
- 13. ALTERNATIVE NATURISTE ALE ASPIRINEI**  
de Thomas M. NEWMARK și Paul SCHULICK
- 14. LECȚIA DE MACHIAJ** de Iulia Alexandra ROMAN
- 15. CUM SĂ-I SATISFACI VISELE EROTICE** de Graham MASTERTON
- 16. SĂ TRĂIM SĂNĂTOS FĂRĂ TOXINE** de dr. Robert MORSE
- 17. TINEREȚE FĂRĂ BĂTRÂNEȚE ÎN TREI PAȘI SIMPLI**  
de dr. Nicholas PERRICONE
- 18. SĂ SLĂBIM MÂNCÂND SĂNĂTOS – DIETA CELOR PATRU ELEMENTE**  
de dr. Jack GOLDEBERG, dr. Karen O'MARA și Gretchen BECKER
- 19. CUM S-O ZĂPĂCEȘTI ÎN PAT**  
de Graham MASTERTON
- 20. BIBLIA VITAMINELOR ȘI MINERALELOR ESENȚIALE**  
de dr. Shari LIBERMAN și Nancy BRUNING
- 21. GHIDUL MANIERELOR ELEGANTE PENTRU SECOLUL AL XXI-LEA**  
de Mary MITCHELL
- 22. CUM SCĂPĂM DE SINDROMUL PREMENSTRUAL**  
de Colette HARRIS și Theresa CHEUNG

- 23. SECRETUL LONGEVITĂȚII – PROGRAMUL OKINAWA** de Bradley J. Willcox, M. D., M. Sc., D. Craig Willcox, Ph. D. și Makoto Suzuki, M.D., Ph. D.
- 24. SEX ÎN FIECARE ZI - 365 de poziții și activități pentru un an sexual extraordinar!** de Jane SEDDON
- 25. DIETA YOUNG – MIRACOLUL PH PENTRU O SĂNĂTATE PERFECTĂ** de Robert O. YOUNG și Shelley REDFORD YOUNG
- 26. DIETA LONGEVITĂȚII** de Brian M. DELANEY și Lisa WALFORD
- 27. SUPERMAMI – GHID COMPLET PENTRU MĂMICILE MODERNE** de Liz Fraser
- 28. GHICEȘTE-ȚI VIITORUL – GHID COMPLET DE DIVINAȚIE** de Laura Scott și Mary Kay Linge
- 29. REIKI – GHID ILUSTRAT** de Dr. A. Curin și M. Albu
- 30. SECRETELE BUCĂTĂRIEI INDIENE** de SAPNAAN
- 31. GHIDUL MANIERELOR ELEGANTE ÎN AFACERI** de Mary MITCHELL și John Corr
- 32. HOMEOPATIE PENTRU TOȚI** de Carla Biader Ceipidor & Lucia Gasparini
- 33. CURS COMENTAT DE LEGISLAȚIE RUTIERĂ – ediția a III-a revăzută și adăugită în conformitate cu Noul Cod Rutier** de Eugen MĂNICA
- 34. GHID COMPLET DE ASTROLOGIE** de Madeline Gerwick Brodeur și Lisa Lenard
- 35. IRIDOLOGIE PENTRU TOȚI – Diagnostic și tratament prin analiza irisului** de Osvaldo Sponzilli
- 36. ASTROLOGIA KARMICĂ – Descoperă cine ai fost și cine vei fi** de Paolo Crimaldi
- 37. PUTerea VINDECĂTOARE A MAGNETILOR – Inițiere în magnetoterapie** de A.K. Bhattacharyya, Albert Roy Davis, Ralph U. Sierra
- 38. TRĂIEȘTE SĂNĂTOS CU DIETA MACROBIOTICĂ** de Michio Kushi
- 39. NUMEROLOGIE PENTRU TOȚI** de Jean-Daniel Fermier
- 40. GHICITUL ÎN CĂRȚI – INITIERE ÎN CARTOMANȚIE** de Giovanni Sciuto
- 41. ASTROLOGIE FENG-SHUI** de Siska von Saxenburg
- 42. SECRETELE EXTAZULUI SEXUAL** de Michael Broder și Arlene Goldman
- 43. REȚETARUL DE LA NEAMȚ** de Părintele Iov Burlacu
- 44. GHID PRACTIC DE RADIONICĂ** de Michel Grenier
- 45. INITIERE ÎN RADIESTEZIE** de J-L Crozier și J. Mandorla
- 46. CUM SĂ TRĂIM 150 DE ANI** de Mikhail Tombak
- 47. JOCURI EROTICE PENTRU TOATE CUPLURILE** de Gerald Schoenewolf
- 48. ENERGIA POZITIVĂ** de Judith Orloff
- 49. REFLEXOTERAPIE CHINEZEASCĂ. INITIERE ÎN TEHNICA ON ZON SU** de Ming Wong C.Y. & Alessandro Conte
- 50. INITIERE ÎN ASTROLOGIA EVOLUTIVĂ** de Aniela Pratesi
- 51. HOROSCOPUL DIN PALMĂ** de Cesare Cuccurin
- 52. MAGIA ȚIGANILOR** de Marc-Louis Questin
- 53. CUM SĂ FACI BANI RAPID PE eBay** de Thomas Maillet & Éric Tessier

- 54. DIETA YOUNG PENTRU BOLNAVII DE DIABET**  
de Robert O. Young și Shelley Redford Young
- 55. ZODIACUL CHINEZESC – GHID PRACTIC** de Daniele de Caumon
- 56. ALIMENTAȚIA ÎNȚELEAPTĂ - 60 DE REȚETE SĂNĂTOASE ȘI GUSTOASE, FĂRĂ GLUTEN** de Athena Mattern
- 57. CEAURILE VINDECĂTOARE – INFUZII ȘI DECOCTURI** de Thierry Telphon
- 58. MIRACULOASELE PLANTE ANTISTRES. TRATAMENTE ȘI UTILIZĂRI PRACTICE** de David Winston & Steven Maimes
- 59. GHIDUL INIMII SĂNĂTOASE** de Christiaan Barnard
- 60. GHIDUL MOTOCICLISTULUI** de Darwin Holmstrom și Charles Everitt
- 61. GHIDUL COMPLET AL DURERILOR FIZICE** de Michel Odoul
- 62. CONTROLUL MINȚII** de dr. Haha Lung
- 63. ENEAGRAMA: SECRETELE PERSONALITĂȚII UMANE** de Éric Salmon
- 64. ULEIURILE ESENȚIALE. AROMATERAPIA** de Danielle Huard
- 65. DIETA FĂRĂ REGIM** de Ben C. Fletcher, Karen Pine & Danny Penman
- 66. ARTA FERICIRII ÎN SECOLUL XXI. Autocunoaștere și dezvoltare personală** de Carmen Todor

*Doctorul Pierre Dukan și-a început cariera la Paris ca medic generalist. De 30 de ani este specialist în comportamentul alimentar și în reeducarea funcțională și nutrițională. A scris mai multe lucrări despre pierderea în greutate, toate cunoscând un succes foarte mare și fiind în prezent epuizate. Este și autorul cărții Dictionnaire de diététique et de nutrition, recunoscută de presă ca fiind „Biblia dieteticii”.*



O persoană care încearcă să slăbească are nevoie de un regim pe care să-l pună în practică rapid și care să-i ofere repede primele rezultate, motivația sa fiind astfel întreținută și întărītă. Nu știu să slăbesc propune un plan de pierdere în greutate pe bază de alimente naturale, fiind unul dintre regimurile cele mai performante.

Se compune din patru faze succesive: o fază de **atac** – regimul proteinelor pure – care provoacă un start fulgerător și, în consecință, pierdere în greutate, o perioadă de **cursă lungă** – regimul proteinelor alternative – care-ți permite să ajungi dintr-o mișcare și fără pauză la greutatea aleasă, un regim de **consolidare** a greutății stabilite – menit să prevină saltul înapoi și, în cele din urmă, o fază de **stabilizare** definitivă, bazată pe o singură obligație – o zi fixă pe săptămână pentru proteinile pure. Acest plan de slăbit oferă în același timp îndrumări precise, etape și obiective bine definite și se ocupă de persoana care dorește să slăbească începând din prima zi și continuând pe toată durata regimului.

Scrisă într-un limbaj foarte clar, cartea de față se adresează numeroaselor categorii de persoane, de la cele care doresc să slăbească numai câteva kilograme, până la cele care suferă de obezitate avansată. De asemenea, propune o paletă largă de rețete și meniuri.