

Kate Harrison

Dieta

5:2



Kompletny
przewodnik
Przepisy kulinarne
Obiektywne opinie

vital
GWARANCJA ZDROWIA

Dieta
5:2

Kate Harrison

Dieta 5:2

Kompletny przewodnik
Przepisy kulinarne
Obiektywne opinie

vital
GWARANCJA ZDROWIA

Redakcja: Natalia Paszko
Skład komputerowy: Piotr Pisiak
Projekt okładki: Piotr Pisiak
Tłumaczenie: Anna Rutkowska
Zdjęcia na okładce: © Gennadiy Poznyakov – Fotolia.com

Wydanie I
Białystok 2014
ISBN 978-83-64278-12-9

Tytuł oryginału: The 5:2 Diet Book
Copyright © Kate Harrison 2013
The right of Kate Harrison to be identified as the author of this work has been asserted by her in accordance with the Copyright, Designs and Patents Act 1998.

© Copyright for this edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2014
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Ta książka służy celom informacyjnym i nie zastępuje pomocy medycznej.
Autor i wydawnictwo opracowali i sprawdzili zawarte w tej książce zalecenia zgodnie ze swoją wiedzą i sumieniem. Jednakże nie dają gwarancji.
Autor i wydawnictwo nie ponoszą żadnej odpowiedzialności.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Podziękowania	7
Dlaczego przeczytanie tej książki odmieni twoje ciało i twoją przyszłość	13
CZĘŚĆ PIERWSZA: REWOLUCYJNA DIETA 5:2	23
1. Życie według zasady 5:2 – ucztuj, pość i bądź szczęśliwy!	25
Dziennik dietetyczny Kate – część pierwsza: 6 sierpnia 2012 ..	40
2. Matematyka odchudzania, czyli dlaczego poszczenie je przyspiesza	45
Dziennik dietetyczny Kate – część druga: 9 sierpnia 2012 ..	62
3. Postne doładowanie – aby twoje ciało było zdrowsze i wydajniejsze	69
Dziennik dietetyczny Kate – część trzecia: sierpień i wrzesień 2012	90
4. Gra z głodem – post korzystnie wpływa na mózg	97
Dziennik dietetyczny Kate – część czwarta: październik i listopad 2012	107
CZĘŚĆ DRUGA: TWOJA ZASADA 5:2	113
Krok pierwszy: Ile chcesz schudnąć oraz na co możesz sobie pozwolić przy stole?	115
Krok drugi: Pierwszy post	129
Krok trzeci: Podsumowanie, modyfikacja, działanie	138

CZEŚĆ TRZECIA: ODŻYWIANIE SIĘ METODĄ 5:2	151
Na początek...	153
Wskazówki dotyczące jedzenia i poszczenia	156
Delektowanie się smakiem	157
Czego NIE JEŚĆ w dni postu	160
Śniadania	161
Obiady na zimno i gorące kolacje	168
Sałatki	184
Lista składników – inspiracje	185
Przekąski, smakołyki i jedzenie na mieście	191
Plany postnych posiłków na każde podniebienie	194
Źródła, linki oraz ostatnia część z dziennika	
dietetycznego Kate	201
Lektury uzupełniające	209
Słownik terminów	210
<i>Dziennik dietetyczny Kate – część piąta: styczeń 2013</i>	
<i>i ciąg dalszy...</i>	<i>211</i>



Podziękowania

Araminta, Peta oraz Sophie – dziękuję za to, że towarzyszyłyście mi od samego początku w podróży z dietą 5:2. Razem stanowimy szczupłą, silną brygadę odchudzającą.

Dziękuję wszystkim niesamowitym członkom facebookowej grupy 5:2, zwłaszcza tym, którzy zwierzili mi się z własnych doświadczeń dietetycznych, obaw związanych ze zdrowiem oraz osobistej historii odchudzania. Specjalne podziękowania przekazuję Lindzie za cenne uwagi graficzne oraz Jenny M. za fantastyczne przyjęcie pierwszego projektu książki.

Fenie Lee z Singapuru za zrealizowanie projektu okładki.

Amandzie i jej zespołowi z Orionu – dzięki nim wszystko zostało zrealizowane niezwykle szybko.

Moim rodzicom za to, że zarazili mnie miłością do jedzenia i jadań na mieście.

Richowi, dzięki któremu od czasu do czasu odrywałam się od biurka, aby coś zjeść, przespać się i pomyśleć o czymś innym niż odchudzanie.

Szczególne podziękowania należą się zespołowi BBC „Horizon”, a zwłaszcza dr. Michaelowi Mosley’owi za stworzenie programu, który zainspirował tak wielu ludzi do wypróbowania nowego podejścia do odżywiania i dbania o zdrowie.

Ponad wszystko winni jesteśmy wdzięczność wielu naukowcom, którzy są pionierami tego niezwykłego podejścia do zdrowia i odchudzania. Zżera nas ciekawość, co jeszcze odkryjecie podczas kolejnych badań...

Opinie czytelników na temat książki Dieta 5:2:

„Uwielbiam tę książkę! Przez kilka tygodni korzystałam z planu żywieniowego opartego na metodzie 5:2; książka jest prostym w zastosowaniu przewodnikiem, który daje prawdziwe wsparcie, gdy mamy chwile słabości! Bardzo podoba mi się łatwość w stosowaniu planów żywieniowych w tej diecie, która w moim przypadku przynosi świetne efekty (w ciągu 8 tygodni schudłam 4,5 kg i mam nadzieję, że waga będzie dalej spadać). To znakomite narzędzie, które pomoże ci osiągnąć twoje cele, czy będzie to utrata wagi, poprawa zdrowia, czy jedno i drugie. Dziękuję ci Kate za zamieszczenie wskazówek, które pomogły mi wytrwać przez całą drogę!”.

„Jako w miarę szczupły, wysportowany mężczyzna, byłem zainteresowany dietą, która zapewni mi długofalowe korzyści zdrowotne oraz pomoże utrzymać prawidłową wagę. Książkę Kate Harrison czyta się znakomicie, podstawy naukowe zostały wyjaśnione w bardzo przejrzysty sposób, znalazłem tu wiele motywujących wskazówek (oraz pomysłów na niskokaloryczne dania – i nie musisz być Jamie Olivierem, aby je przyrządzić). Inspirująca lektura!”.

„Dzięki pomocy Kate udało mi się przetrwać dni postu. Słyszałam tak wiele historii osób, którym się powiodło, że uwierzyłam w to, że mnie też się powiedzie, a obiecwane dodatkowe korzyści zdrowotne dawały mi pewność, że to jest to! Książka przekazuje dużo informacji, a jednocze-

śnie jest napisana z poczuciem humoru. Jasno przedstawia fakty, pokazując, że zastosowanie opisanej diety jest wyzwaniem, ale też bardzo wzmacniającym doświadczeniem. Pomocne jest przeczytanie doświadczeń Kate oraz innych osób. Potrawy przyrządzane według przepisów z książki są smaczne i z pewnością do nich wrócę...”.

„Jestem młodym mężczyzną (32). Książkę tę czytało mi się z łatwością i właśnie zaczynam własną przygodę z dietą 5:2. Materiały tu zamieszczone są znakomite, znalazłem mnóstwo pomysłów. Książka jest świetnym wprowadzeniem dla każdej osoby, która jeszcze nie zna tej diety”.

„Poczułam entuzjazm, który rzadko mi się zdarza, gdy sięgam po kolejną nową dietę. Teraz z niecierpliwością czekam na to, aby zmieścić się w moje obcisłe dżinsy, zanim dobiję do szlachetnej pięćdziesiątki!”.

„Fantastyczna książka. Wypróbowałam dietę i ona naprawdę działa. Jeśli miałbyś kupić jedną książkę w tym roku, dzięki której schudniesz – wybierz właśnie tę. Nie pożałujesz! Przez ostatnie dwadzieścia lat próbowałam już chyba wszystkiego i to jedyne podejście do odżywiania, którego jestem w stanie się trzymać. Dość szybko daje się też zauważyć poprawa zdrowia”.

„Dobrze napisana książka przez kogoś, kto zmagał się z problemem nadwagi przez większość dorosłego życia, jak wielu z nas. Dzięki temu książkę z łatwością można odnieść do siebie i świetnie się ją czyta. Wypróbuję dietę, gdy tylko wrócę z wakacji. Nowy rok, nowe ciało!”.

„Przewodnik Kate, szczerzy i łatwy w odbiorze, był bardzo pomocny podczas pierwszych dni postu. Gdy czułam się niepew-

nie, sięgałam po książkę! Uwielbiam jej sposób pisania przypominający pogawędkę, podczas której przeprowadza cię przez cały proces i opowiada o własnych doświadczeniach. Jeśli zaczniesz kontemplować książkę *Dieta 5:2*, stanie się dla ciebie jak biblia”.



ROZDZIAŁ PIERWSZY

Życie według zasady 5:2

UCZTUJ, POŚĆ I BĄDŹ SZCZĘŚLIWY!

Jestem na diecie. Jednak ta dieta jest zupełnie inna.

Nie, mówię serio. Rozumiem twój sceptycyzm. Prawie dwie trzecie życia spędziłam na diecie. I przez 99% mojego *dorosłego* życia albo się odchudzałam, albo czułam się przygnębiona z powodu swojego wyglądu.

Nie jestem wyjątkowa. Większość kobiet, które znam – i rosnącą liczbę mężczyzn – łączy relacja miłości/nienawiści do swojego ciała oraz do jedzenia. OK, możemy winić za to aktorki o rozmiarze zero, które wzbudzają w nas irracjonalne oczekiwania co do tego, jak powinniśmy wyglądać (i zachęcające nas w reklamach do zjedzenia niskokalorycznego ciastka, aby poczuć się lepiej). Możemy też zrzucić odpowiedzialność na międzynarodowe koncerty żywieniowe lub bary szybkiej obsługi, które wciąż wmawiają nam, że powinniśmy jeść więcej, więcej, WIĘCEJ!

Poza unikaniem filmów hollywoodzkich i korzystaniem tylko z domowej kuchni, możemy zrobić naprawdę niewiele, aby wyeliminować zewnętrzne przyczyny tego, co prasa nazywa epidemią otyłości.

Jedyne, co *możemy* zrobić, to znaleźć taki sposób odżywiania, który będzie nam służył.

I – jak mi się zdaje – ostatecznie udało mi się tego dokonać u progu czterdziestu czterech lat.

Dla mnie – i wielu innych osób, o których przeczytacie w tej książce – to prawdziwa *rewolucja*.

Jak wygląda życie na diecie 5:2

Na dzisiejsze śniadanie zaserwowałam sobie croissanta z czekoladą i migdałami z najlepszej piekarni, jaką znam, tej która dręczyła mnie swoimi zakazanymi przysmakami, gdy wprowadziłam się do domu oddalonego trzydzieści pięć kroków od jej drzwi.

Teraz już mnie więcej nie dręczy. Wszystko dzięki diecie 5:2. Wiem, że mogę sobie pofolgować – od czasu do czasu nawet bardzo pofolgować – jednak wciąż jestem wolna od ogromnej nadwagi.

Jutro mój dzień postu – będzie to pierwszy z dwóch postnych dni w tygodniu (do nich odnosi się 2 w nazwie diety 5:2), w którym dokonam znaczącej zmiany. Dla ścisłości, nie jest to prawdziwy post, ponieważ mogę zjeść do trzech małych posiłków – jednak większość osób nazywa takie dni redukcji spożywanych kalorii dniami postu.

Będę mogła spożyć około 25% liczby kalorii, której moje ciało aktualnie potrzebuje: na tym poziomie mój metabolizm zacznie się zmieniać, ja jednak nie będę odczuwać osłabienia ani morderczego głodu, jak pewnie miałyby to miejsce podczas prawdziwego postu.

Najprawdopodobniej zjem posiłek w czasie pory obiadowej i kolacji: ponieważ mamy zimę, na obiad zjem zupę, a na kolację zapewne warzywa w curry z dodatkiem ziół i może jogurt lub odrobinę owoców do puddingu.

Tak, to *jest* ograniczenie – ale nie przeszkadza mi, ponieważ już następnego dnia mogę zapomnieć o liczeniu kalorii i jeść to, co sprawi mi przyjemność.

Nagle okazało się, że nie muszę wciąż traktować jedzenia jako zakazanej przyjemności. Cieszę się zbalansowaną dietą bez poczucia winy, gdy zdarzy mi się wypić z kimś butelkę wspaniałego czerwonego wina lub zjeść tradycyjny tłusty niedzielny obiad angielski.

Jak długo udaje mi się zrezygnować z moich przyzwyczajęń żywieniowych przez dwa dni w tygodniu, tak długo wiem, że mogę pozwalać sobie na zaspokajanie niewielkich zachcianek w pozostałe dni – i wciąż tracić zbędne kilogramy.

Odkąd pięć miesięcy temu odkryłam ten sposób odżywiania się, zgubiłam ponad 9 kg, bez rezygnowania z moich ukochanych produktów: sera, czekolady, koktajlu z Mojito. Nie oszalałam – po prostu przestawiłam się na zbalansowaną dietę podczas moich pozostałych „normalnych” pięciu dni w tygodniu, jednak odbyło się to bez wprowadzania świadomych zmian. Zyskałam po prostu większą świadomość tego, czego i kiedy moje ciało potrzebuje. Jem wtedy, kiedy jestem głodna i nie czuję potrzeby gwałtownego objadania się.

I delectuję się każdym kęsem.

Ale jedzenie to tylko jeden z elementów. Budzę się z poczuciem większej energii, mam pogodny nastrój nawet wówczas, gdy piszę podczas deszczowych i wietrznych styczniowych dni, i czuję się zrelaksowana, a jednocześnie zmobilizowana.

Nie wierz moim słowom...

Doradzałam dziesiątkom osób, które się odchudzały i ich życie zmieniło się na lepsze.

Linda skontaktowała się ze mną po raz pierwszy we wrześniu 2012; przez ostatnie lata nieustannie się głodziła, próbując najróżniejszych diet. Zaplanowała sobie post dwa dni w tygodniu i zażartowała, że jeśli to odniesie skutek, to w wieku stu lat wystartuje w maratonie.

W każdym razie wydawało mi się, że żartowała. Teraz mamy styczeń, a ona poczyniła niezwykle postępy, myślę, że jest na właściwej drodze.

Zrzuciłam 14,5 kg. Teraz ważę 63,5 kg, więc nie chcę już schudnąć więcej niż kolejne 4,5 kg. Stosuję zasadę 5:2 lub 6:1 w niektóre tygodnie i z pewnością będę stosować post raz w tygodniu do końca życia, gdy zrzucę pozostałe zbędne kilogramy. Przed dietą byłam bardzo ospała i codziennie po południu musiałam ucinać sobie drzemkę (mam 63 lata i jestem na emeryturze), ale teraz zaczęłam treningi biegów 5-kilometrowych (jestem podczas drugiego tygodnia treningu) i w dni, gdy nie biegam, robię sobie 3-kilometrowy marsz. Teraz biegam lub chodzę, zamiast czekać na autobusy.

LINDA, 63

To działa u osób w każdym wieku, bez względu na płeć. Andrew, programista systemów software oraz pięciu jego kolegów z pracy zdecydowali się zacząć dietę wspólnie w tym samym czasie. Jak wielu mężczyzn, nigdy przedtem nie byli na żadnej „prawdziwej” diecie, jednak zachęciła ich prostota i naukowe podstawy tej metody. Obserwują swoje postępy po czternastu tygodniach stosowania.

W ciągu 14 tygodni straciłem 5 kg, wygląda na to, że to dla mnie dobry sposób na osiągnięcie upragnionej zdrowej wagi. Zauważyliśmy, że nie czujemy się tacy zmęczeni jak wcześniej oraz że dieta jest bardzo prosta w stosowaniu. Prawdę mówiąc, wszyscy nie możemy się doczekać naszych postnych dni w tygodniu. Każdy z nas schudł mniej więcej tyle samo, jednak w diecie 5:2 nie chodzi tak naprawdę o gubienie zbędnych kilogramów, lecz o nasze zdrowie. Korzystamy z niej, ponieważ poprawiły się nasze wyniki cholesterolu, unormowało ciśnienie tętnicze itp.

ANDREW, 42

Pięć kilogramów to jedenaście funtów – imponujący wynik. Ale jak oni się w tym odnajdują? Trzydziestoczteroletni Sunil przystąpił do diety, mając bardzo jasno sprecyzowany cel.

Przede wszystkim motywuje mnie chęć obniżenia poziomu cholesterolu – jestem brytyjskim hindusem i jadam najczęściej dania kuchni indyjskiej, co nie służy obniżeniu cholesterolu. Chciałem wypróbować taką dietę, która nie będzie wymagała całkowitej zmiany stylu życia i ta dieta jest idealna. Jest tak prosta. Pierwszy tydzień lub dwa w ogóle nie są trudne, wymagają tylko niewielkiej dyscypliny. Teraz nawet nie myślę o głodzie podczas dni postu. Wydają mi się normalne. Odkryłem, że mój ogólny apetyt zmniejsza się w ciągu tygodnia – przedtem odczuwałem pilną potrzebę dojadania wieczorami po kolacji. Schudłem 3,2 kg i musiałem dodać dodatkowe dziurki w pasku. Wkrótce wykonam badanie poziomu cholesterolu.

Kostas, czterdziestojednoletni inżynier informatyk zawsze miał atletyczną sylwetkę, jednak zmagał się z nadciśnieniem

tętnicznym i martwił utrzymaniem odpowiedniej wagi. Aż do niedawna.

Zrzuciłem 2 kilogramy, czuję się znacznie lepiej (psychicznie), mniej wzdęty, a więc moje ubrania leżą na mnie dużo lepiej. Dieta działa, i są setki potraw, które możesz sobie zaplanować na dni postu. Ta dieta pomaga nam utrzymać zdrowy organizm i z niczego nie musimy rezygnować. Opcjonalnie, może ona stać się sposobem życia. Teraz, nawet podczas tych dni, gdy nie postuję, jestem świadom tego co jem oraz jak dużo jem. Nie mam poczucia, że wyrzekam się jakiegokolwiek rodzaju jedzenia, które lubię, ponieważ zawsze mogę powiedzieć sobie, że mogę to jeść poza dniami postu. Podczas dni postu czuję, jakbym się oczyszczał.

Ta wolność – i zaoszczędzone pieniądze – bardzo odpowiada Myfanwy, która schudła 4 kg. Gdy zaczynała dietę, miała tylko niewielką nadwagę i odkąd ją zrzuciła, utrzymuje stałą wagę. Jej ciśnienie tętnicze obniżyło się i teraz utrzymuje się na zdrowym poziomie.

Jeśli chodzi o wagę, to cieszę się tym, że jestem szczuplejsza i mogę nosić ubrania, o których od dawna już nawet nie marzyłam. Mogę dostosować dietę do mojego trybu życia – pracy, nastoletnich dzieci, jedzenia na mieście, przyjeść. Nic mnie to nie kosztuje – pomaga zaoszczędzić pieniądze (nie kupuję obiadów ani przekąsek podczas dni postu). Nie ma tu skomplikowanego liczenia kalorii ani nieuniknionego poczucia winy, gdy nie możesz utrzymać diety, jeśli masz chandrę po okropnym dniu.

MYFANWY, 49

Elastyczność tego podejścia sprawia, że ludzie próbują różnych jego wariantów – kilku mężczyzn, których ankietowałam, upodobało sobie ścisły post, aby uprościć i przyspieszyć proces.

Dawniej miałem mierne efekty podczas stosowania diet opartych na ograniczeniach kalorycznych i nie byłem w stanie wprowadzić ich jako swoich codziennych nawyków żywieniowych. W ciągu czterech tygodni zgubiłem sporo kilogramów i 5 cm w talii. Kocham to! Ta dieta bardzo mi odpowiada, ponieważ nie muszę myśleć o liczeniu kalorii. Wydaje mi się znacznie prostsze picie samej wody podczas postnych dni, niż pilnowanie, aby spożywać tylko 500-600 kalorii, jak to robią niektórzy.

ROB, 42

Najzdrowsza dieta?

Jak dotąd wszystko idzie świetnie. Gubimy zbędne kilogramy, nadmiar centymetrów i czujemy się zmotywowani.

Istnieją jednak inne, nawet znacznie ważniejsze powody, dla których wielu z nas zdecydowało się na tę dietę.

Moja mama chorowała chyba na wszystkie choroby, jakie istnieją i bardzo nie chciałabym pójść w jej ślady. Moja rodzina jest jeszcze młoda i chciałabym brać czynny udział w jej życiu. Bonusem byłoby pozbycie się nadwagi i poprawa pamięci. Jak dotąd udało mi się zgubić 12,5 kg i 5 cm w talii (co oznacza również obniżenie ryzyka chorób serca). Dodatkowo nie mam już obwisłej skóry, a moje piersi pozostają w tym samym rozmiarze, choć dotąd podczas diety to one malały jako pierwsze!

FIONA, 41

Chciałem obniżyć moje nadciśnienie tętnicze oraz poziom cholesterolu i jak na razie po dwóch miesiącach dieta zdaje egzamin. Jest bardzo prosta, a im dłużej ją stosujesz, tym łatwiej ci przychodzi. Podoba mi się to, że jest poparta badaniami naukowymi.

PAUL, 47

Stosuję tę dietę, aby pozbyć się nadwagi oraz ze względów zdrowotnych. Mój ojciec chorował na Alzheimera, a ja dodatkowo mam nadciśnienie tętnicze.

SARAH, 49

Podobnie jak Fionę i Sarah, martwiła mnie medyczna historia mojej rodziny, ponieważ moi krewni w większości chorowali na cukrzycę i nowotwory. Wciąż jestem za młoda, aby obejmował mnie oficjalny program bezpłatnej profilaktyki w Wielkiej Brytanii, jednak poddaję się badaniu mammograficznemu każdego roku, ponieważ wiele kobiet już w moim wieku choruje na nowotwór piersi; było tak z moją mamą, ciocią i babcią.

Odkąd zaczęłam stosować tę dietę, nauczyłam się mieć nową nadzieję. Aby podać przykład: przeprowadzono badania na grupie kobiet w moim wieku, będących w kręgu zwiększonego ryzyka zachorowania na nowotwór piersi, stosujących dietę 5:2 i wyniki tych badań są bardzo zachęcające. U badanych kobiet odnotowano dobry współczynnik spadku wagi – co samo w sobie obniża ryzyko rozwoju różnych nowotworów. Jednak naukowcy mają również nadzieję, że ten rodzaj krótkotrwałego postu może powodować zmiany, które w specyficzny sposób wpływają na obniżenie ryzyka powstania nowotworu piersi.

Naukowcy podkreślają, że dodatkową korzyścią diety jest lepsza reakcja na insulinę u badanych kobiet – wiadomość ta bardzo mi odpowiada, jako że znajduję się w grupie bardzo

wysokiego ryzyka zapadnięcia na cukrzycę typu 2 z wszystkimi powikłaniami, z jakimi się ona wiąże.

Bez względu na to, jaka jest zdrowotna kondycja twojej rodziny, istnieje wielkie prawdopodobieństwo, że odżywianie się według zasady 5:2 okaże się dla ciebie korzystne. To podejście trafia w samo sedno, ponieważ bardzo silnie oddziałuje na nasz organizm – i nasz mózg.

Dieta, która sprawdza się tam, gdzie pozostałe diety zawodzą?

Ta dieta znakomicie zdaje egzamin u wszystkich osób dorosłych, jednak jest najbardziej popularna wśród ludzi w wieku 35+. To mniej więcej w tym wieku często odkrywamy, że zaczyna być nam trudno utrzymać odpowiednią wagę. Stajemy się też bardziej świadomi własnej śmiertelności, przyglądamy się kondycji zdrowotnej naszych rodziców lub innych krewnych.

Nie mogłam zmieścić się w moje ciuchy, patrzyłam na swoje zdjęcia z 50. urodzin mojego brata i zdałam sobie sprawę, że wszyscy w rodzinie mamy nadwagę, narzekamy na stan naszych stawów itp. Przestraszyłam się utraty pełnej sprawności. Moja mama straciła pamięć krótkoterminową i jeśli wprowadzenie postu może temu zapobiec, chcę go wypróbować. Potrzebuję mojego mózgu. Mam nadzieję, że uda mi się uniknąć niektórych chorób, na które cierpieli moi rodzice (oraz moi dziadkowie przed śmiercią).

LINDA, 52

Grupa na facebooku, którą założyłam (facebook.com/groups/the52diet) – możesz do niej dołączyć i przywitać się ze mną

tam lub na naszym nowym forum na stronie 5-2dietbook.com) pełna jest motywujących opowieści mężczyzn i kobiet w różnym wieku i najróżniejszych profesji – wszyscy opisują swoje wspaniałe sukcesy. Nie tylko utratę nadwagi, lecz również poczucie, że robisz coś dobrego dla swego ciała.

Ponieważ dieta 5:2 posiada znaczącą przewagę nad innymi dietami – wpływa na zmiany fizjologiczne, które pomagają naszemu organizmowi – a nawet mózgowi – w samoleczeniu.

Poszczenie to bodziec, który wywołuje stres w naszym organizmie, jednak sposób, w jaki my odpowiadamy na ten stres, jest pozytywny pod każdym względem. Badania z udziałem ludzi i zwierząt pokazują, że poszczenie obniża wydzielanie hormonu IGF-1*, który wspiera rozwój nowotworów. Krótkotrwałe poszczenie aktywuje w organizmie procesy naprawcze komórek oraz hamuje produkcję insuliny, co w efekcie czyni nas mniej podatnymi na odkładanie się złogów tłuszczowych.

Oddziaływanie na nasz mózg jest równie ekscytujące. Wśród pozytywnych efektów znajduje się obniżenie ryzyka zachorowania na Alzheimera i innych rodzajów demencji. Jeśli spojrzeć na bliższą perspektywę poprawy zdrowia, wiele osób zauważa poprawę nastroju; poszczenie może być pomocne nawet przy depresji.

Efekty długoterminowe oczywiście zmierzyć jest znacznie trudniej niż utratę zbędnych kilogramów – jednak coraz większa liczba dowodów sugeruje, że ten sposób odżywiania ma pozytywny wpływ na zdrowie i znacznie przewyższa korzyści wynikające z samej utraty nadwagi.

W rozdziałach trzecim i czwartym opisuję badania medyczne i podstawy naukowe – to fascynujące i motywujące informacje.

* Insulinopodobny czynnik wzrostu 1; somatomedyna (przyp. tłum.).

Wskazówki dotyczące jedzenia i poszczenia

Zanim dotrzemy do działu z przepisami, oto kilka wytycznych, które mogą pomóc podczas dni postu.

Odmierzaj, odmierzaj i jeszcze raz odmierzaj (przynajmniej aż się przyzwyczaisz!)

Tak, jest to trochę żmudne, ale może też być bardzo pouczające. Umożliwi zrozumienie, dlaczego prawdopodobniejemy więcej kalorii, niż kiedykolwiek zdawaliśmy sobie z tego sprawę. Ważenie, a potem dokumentowanie *dokładnie* tego, co jesz podczas dni postu – aż po łyżeczkę octu balsamicznego czy szczyptę ziaren słonecznika – jest najlepszym sposobem na uniknięcie pokusy oszukiwania. Oczywiście, gdy już trochę przywykniesz do ilości, jakie spożywasz w te dni, nie będziesz potrzebował mierzenia ich tak często.

Posiłki z domku dla lalek

Najprostszym sposobem podążania za tą dietą jest wykluczenie wszelkich przekąsek, a następnie mierzenie małych porcji jedzenia, które ty i twoja rodzina normalnie jecie (sprawdzając uważnie ilość kalorii, póki nie możesz jej oszacować). Czasem jest to prostsze niż przyrządzanie czegoś zupełnie innego, gdy brakuje nam czasu.

Użycie mniejszych talerzy czy misek pomaga – myślę o moim postnym jogurcie i owocach jako o porcji z domku dla lalek.

Witaminowe „ubezpieczenie”

Zażywanie witamin podczas postu ma sens, ponieważ daje pewność, że otrzymujesz dostatecznie dużo składników odżywczych. Oczywiście, jeśli jesz dużo warzyw, możesz dostarczać nawet większe ilości witamin niż normalnie, ale myślę, że stosowanie dobrych suplementów jest rozsądnym rozwiązaniem dla każdego, kto jest na diecie.

Koktajle i batoniki zastępujące posiłek

Nie ma takiej potrzeby, by kupować „specjalne” produkty podczas dni postu, ja osobiście wolę jeść pokarmy podobne do tych, jakie jem zazwyczaj – tylko w mniejszych porcjach lub z mniejszą ilością „niedobrych” dodatków.

Szczerze mówiąc, dietetyczne koktajle, zupy czy batoniki okazały się użyteczne dla niektórych osób – zawierają witaminy oraz występują w bardzo precyzyjnych porcjach z opisem ilości kalorii, więc wiesz dokładnie, co sobie serwujesz.

Mimo że mleczne koktajle były nudne, dostrzegłam zaletę i jestem zadowolona, że wybrałam ten sposób już na początku: a) nie musiałam myśleć o kaloriach w dniach diety, zatem nie myślałam o jedzeniu, oraz b) ponieważ koktajl był tak restrykcyjny, wybieranie tego co mam jeść, po upływie dwóch tygodni sprawiło, że byłam bardziej zorientowana na to, by nie przekraczać limitu kalorii – nie chciałam tego robić.

ANITA, 51

Dla mnie są one odpychające, ale jeśli ci odpowiadają i są wygodne, nie widzę przeszkód, by z nich korzystać – dopóki twoja dieta jest zróżnicowana podczas dni postu.

Delektowanie się smakiem

O ile nie wybrałeś zamienników posiłków, dobrym sposobem, by twoje dni pełne wyrzeczeń stały się bardziej przyjemne, jest znalezienie dodatków mających niewiele kalorii: co oznacza że przyprawy, świeże zioła i niskokaloryczne sosy stają na wysokości zadania, jakim jest dodanie głębi potrawom i zapewnienie rozrywki twym kubkom smakowym.

Wybieraj spośród:

Chilli – w postaci płatków jest doskonałe do ożywienia zup, gulaszów i gotowanej fasoli; pewne badania sugerują, że chilli może pomagać w spalaniu tłuszczu i przyspieszaniu metabolizmu. Ale nie przesadzaj – może dać niezłego kopa. Posiekane świeże papryczki także są pyszne, ale wymagają jeszcze większej dozy ostrożności.

Pikantny sos chilli jest innym sposobem na dodanie jedzeniu wigoru. Zawiera więcej kalorii niż płatki, ale nie potrzebujesz go wiele.

Świeże zioła są doskonałe jako dodatek do sałat: najbardziej wszechstronnymi są szczypiorek i bazylia. Wypróbuj jajecznicę ze szczypiorkiem, omlet z ziołami i szczypiorkiem czy zupę/gulasz/sos na bazie pomidorów z dodatkiem bazylii. Liście szpinaku czy rukwi są dobre zarówno jako podstawa sałatki, jak i dodatek do zup czy potrawek – nadają treść i smak.

Czosnek – ubogi w kalorie, a im mniej, tym lepiej. Straci trochę swej mocy, jeśli upieczesz go razem z innymi warzywami – połamany na ząbki, ale z pozostawionymi różowymi łupinami, po upieczeniu wyciśnij go ze skórki jako puree. Możesz to nawet rozsmarować na kromce chleba, jeśli jesteś odważny, w takiej postaci ma konsystencję masła.

Chrzan/wasabi – uwielbiam ten niesamowicie ostry zapach wasabi (zielonego chrzanu podawanego do sushi, czy kupionego w tubce), mimo że nawet najmniejsza jego ilość wywołuje łzy. Tym niemniej, doskonale odwraca uwagę od faktu, że to nadal post!

Miso – sfermentowana pasta z Japonii, sprzedawana w słoiczkach i tubkach, dodaje mięsnego (mimo że jest zrobiona z warzyw) smaku wszelakim daniom, sprawdza się też jako niskoka-

loryczna zupa, gdy zalejesz ją kubkiem wrzątku. Możesz też ją zakupić w formie sproszkowanej, w saszetkach, to gotowa baza do zrobienia zupy – poręczne przy zabieraniu do pracy.

Musztarda – tak jak chrzan, jest pikantna, smaczna i współgra z serem, szynką i innym mięsem podawanym na zimno.

Przetwory/chutney – jestem uzależniona od wszelkich słodko-słonnych rzeczy, łącznie z przetworami i chutney’em. Bądź świadom zawartości cukru, ale mała ilość z przeliczonymi kaloriami może ci zapewnić eksplozję smaku – rozsmaruj cienko na kromce chleba, dodaj plaster niskokalorycznego sera, wrzuć na grill i twój postny tost jest gotowy.

Salsa – kupuj świeżą, w słoikach (nadal jest zadziwiająco smaczna) lub przygotuj ją własnoręcznie (przepis znajdziesz w dziale Lista Składników – Inspiracje – świetnie nadaje się do ryb, chudych mięs czy wegetariańskich burgerów, jest lepsza od keczupu, jako że nie zawiera cukru.

Sos sojowy – słony, ale dodający wigoru, tak jak **sos Worcestershire**.

Ocet – jabłkowy czy winny, może być dobrym dressingiem pozbawionym oliwy, balsamiczny również, ale ten ostatni jest trochę bardziej kaloryczny, przez swoją słodycz, więc odmierzaj go i wliczaj do swojego limitu kalorii – około 16 kcal na łyżkę. Osobiście zajadam się pomidorami pieczonymi w piekarniku, skropionymi octem balsamicznym i podawanymi ze świeżymi ziołami, np. bazylią lub tymiankiem.



vital
GWARANCJA ZDROWIA

Dieta 5:2 w rewolucyjny sposób odmieni Twoje życie. To najprostszy, najbardziej elastyczny i wspierający zdrowie program zrzucania zbędnych kilogramów, jaki kiedykolwiek stosowałeś. Wciąż możesz jeść wszystkie produkty, które uwielbiasz i jednocześnie czerpać znaczące korzyści zdrowotne, takie jak: zapobieganie nowotworom, chorobom serca, Alzheimerowi, cukrzycy typu 2 i wielu innym.

Wystarczy, że przez 2 dni w tygodniu będziesz spożywał zaledwie 500-600 kalorii, a przez 5 pozostałych jadał bez ograniczeń, to na co masz tylko ochotę. Jedząc mniej przez wybrane dni włączysz „program naprawczy” w swoim organizmie, który zadziała leczniczo na ciało i umysł.

Autorka sama kiedyś była ofiarą efektu jo-jo, aż w końcu zwyciężyła w walce ze swoją nadwagą. Dzięki niej już dziesiątki tysięcy kobiet i mężczyzn odmieniło swoją sylwetkę i osiągnęło zdecydowaną poprawę zdrowia. Teraz i Ty możesz to osiągnąć. W tym poradniku znajdziesz bezcenne wskazówki, dowody naukowe, przepisy oraz relacje osób, które odniosły sukces.

TO DIETA IDEALNA DLA CIEBIE.

Fantastyczna książka. Wypróbowałam dietę i ona naprawdę działa. Jeśli miałbyś kupić jedną książkę w tym roku, dzięki której schudniesz – wybierz ten poradnik. Nie pożałujesz! Przez ostatnie dwadzieścia lat próbowałam już chyba wszystkiego i to jedyne podejście do odżywiania, którego jestem w stanie się trzymać. Dość szybko daje się też zauważyć poprawę zdrowia.

– opinia czytelniczki, która od 3 miesięcy z sukcesami stosuje tę dietę.

Patroni:



Cena: 34,30 zł

ISBN 978-83-64278-12-9



9 788364 127812 9