

Dieta „skrojona” według potrzeb

Z niepokojem patrzysz w lustro, bo po zimie znowu przybyło ci centymetrów? A co z twoim partnerem? Wyćwiczony niegdyś na siłowni kaloryfer przykryła mięciutka oponka? Lato to dobra pora na zmiany.

Przepis jest prosty. Trzeba wyeliminować z jadłospisu produkty, które ci nie służą i przedstawić się na jedzenie tych, które będą twoimi sprzymierzeńcami w gubieniu kilogramów. Ale mój facet nigdy nie przeżyje na listku sałaty – zaoponujesz. I słusznie. Nie wyjdzie to na dobre również tobie. Właściwe pojęcie odchudzania nie polega na głodzeniu się, ale świadomej zmianie nawyków żywieniowych. A ponieważ każdy organizm jest inny – nie ma jednej, tak samo skutecznej diety dla każdego. Dieta powinna być spersonalizowana. Ty po białym serze możesz nie tyć, ale twój małżonek – owszem. Być może jednak ty powinnaś wykreślić z jadłospisu czerwone mięso i banany.

Jak sprawdzić, co nam służy?

- Zanim nauczysz się wstuchiwać we własny organizm, co przy świadomej diecie przychodzi z czasem, polecam zrobić szczegółowe badania krwi. Po to, by dowiedzieć się, jak funkcjonuje twój organizm i jak wygląda jego gospodarka hormonalna. Dopiero na tej podstawie, wspólnie z fachowcem, możliwe jest ułożenie właściwej diety - tłumaczy Paweł Nawrot, dietetyk medyczny, dyrektor generalny metabolic balance® w Polsce.

- Metoda, którą proponuję to nie jest dieta, - zastrzega Nawrot - ale metoda żywienia, którą ja i moi współpracownicy chcemy zaszczerpić naszym pacjentom na całe życie. Bo słowo „dieta” kojarzy się Polakom zazwyczaj nieprawidłowo - ze zmianą nawyków żywieniowych tylko na jakiś czas, w rzeczywistości oznacza sposób odżywiania.

Autorem metody metabolic balance® jest Niemiec, dr med. Wolf Funfack, internista i żywieniowiec. Opracował ją z myślą o swoich pacjentach, wobec rosnącej epidemii otyłości. - Na podstawie wyników badań, każdy z naszych pacjentów otrzymuje szczegółową listę produktów wskazanych, które mu umożliwią przywrócenie straconej równowagi metabolicznej. A jeśli już dowiemy się,

FOT. 123RF



co nakładać na talerz, będziemy pić odpowiednią ilość płynów i jadając posiłki w koniecznych odstępach czasowych, żeby organizm miał czas na trawienie - sukces murowany.

No dobrze, a jeśli przyjdzie nam ochota na małe conieco - w postaci produktów nie znajdujących się na liście? - Kategoryczne zakazy przynoszą zazwyczaj odwrotny skutek od zamierzonego, dlatego dużo lepiej po prostu dopuścić je w odpowiednim czasie do żywienia, patrząc na ich reakcje w naszym

organizmie - śmieje się Paweł Nawrot. - Kiedy zaczniesz świadomie się odżywiać i nabierzesz właściwych nawyków, mały grzeszek od czasu do czasu na pewno ci nie zaszkodzi a wręcz jest wskazany!

Z metody żywienia regulującej przeminę materii metabolic balance® korzysta coraz więcej osób na świecie (jest obecny w 33 krajach), także Polaków. Z początkiem tego roku metabolic balance® Polska otworzyła swoją nową siedzibę w Katowicach.

Wiek nie stoi na przeszkodzie

Walkę z nadmiarem kilogramów warto zacząć w każdym wieku. Bo nadwaga i otyłość to nie tylko sprawa wyglądu, ale przede wszystkim krótsze życie i choroby przewlekłe, w tym nadciśnienie, cukrzyca typu 2, zespół metaboliczny. Nierzadko dopadają one bardzo młodych pacjentów. U panów otyłość prowadzi do utraty testosteronu, co przekłada się dodatkowo na utratę libido i kłopoty natury psychicznej. Badania dowodzą niezbicie, że jeśli mężczyzna ma BMI poniżej 25 kg/m², poziom testosteronu niewiele zmienia się z wiekiem. To jeszcze jeden argument za tym, aby namówić do zmiany nawyków żywieniowych także panów.

- To bzdura, że po czterdziestce trudniej jest się odchudzić - przekonuje Paweł Nawrot. - Jeśli robisz to świadomie, wiek nie jest żadną przeszkodą. Nasz organizm został zaprogramowany w taki sposób, aby samodzielnie wyprodukować wystarczającą ilość enzymów, które są potrzebne do strawienia zjedzonych pokarmów. Problem w tym, że przez złe nawyki żywieniowe, zaburzona została gospodarka hormonalna w organizmie. Wprowadzając odpowiednio

dobrane żywienie i regularne pory posiłków w prosty sposób możemy ją odbudować - dododzi Paweł Nawrot.

Efekty już niebawem

- Pierwsze efekty odchudzania zgodnie z założeniami metabolic balance® są widoczne już po kilku dniach - mówi Paweł Nawrot. - Zmęczenie spowodowane złym odżywianiem i ociążałość po posiłkach znikają jak ręką odją. Poprawia się samopoczucie psychiczne i fizyczne, znikają kłopoty z bezsennością. Moi pacjenci, po 6-8 tygodniach, kiedy robię im zazwyczaj badanie kontrolne, nie wierzą w to, co widzą - spadają wskaźniki, które wcześniej pozostawały we krwi w podwyższonych wartościach. AMA.

Znajdziesz nas tutaj!

• PAWEŁ NAWROT,
dietetyk medyczny, dyrektor generalny metabolic balance® w Polsce,
Katowice, ul. Dyrekcyjna 6/5, tel. (32) 630 40 28,
kontakt@metabolicus.com

Co najmniej dwa razy w tygodniu organizujemy bezpłatne spotkania informacyjne dla zainteresowanych. Szczegółowe informacje: www.metabolic-balance.pl