

Redactare: Viorica Horga

Tehnoredactare: Mariana Raducărtăi

Copertă: Luca Emil Cornel

# CUM SĂ SCAPI DE BURTĂ ÎN 10 ZILE

Titlu original: *10-DAY BELLY SLIMDOWN. LOSE YOUR BELLY, HEAL YOUR GUT, ENJOY A LIGHTER, YOUNGER YOU*

Copyright © This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

© 2019 Toate drepturile asupra acestei ediții sunt rezervate editurii METEOR PRESS

Contact:

Tel./Fax: 021.222.83.80

E-mail: [editura@meteorpress.ro](mailto:editura@meteorpress.ro)

Distribuție la:

Tel./Fax: 021.222.83.80

E-mail: [carte@meteorpress.ro](mailto:carte@meteorpress.ro)

[www.meteorpress.ro](http://www.meteorpress.ro)

ISBN 978-973-728-710-6

Descrierea CIP este disponibilă la Biblioteca Națională a României

Tipar: ARTPRINT

Email: [office@artprint.ro](mailto:office@artprint.ro)

Kellyann Petrucci

# CUM SĂ SCAPI DE BURTĂ ÎN 10 ZILE

CUM SĂ SLĂBEȘTI,  
SĂ-ȚI VINDECI TRACTUL DIGESTIV  
ȘI SĂ TE BUCURI DE UN CORP  
MAI Tânăr și Mai Suplu

Traducere din limba engleză  
de Eugen Damian

## Cuprins

<i>Cuvânt-înainte</i> .....	9
<i>Introducere:</i>	
<i>Luați-vă rămas-bun de la grăsimea de pe burtă!</i> .....	11
 <b>PARTEA ÎNȚÂI</b>	
<i>Principiile de bază ale slăbitului în 10 zile</i> .....	19
1 • O metodă de a topi rapid grăsimea .....	21
2 • Dieta de 10 zile pentru nimicirea grăsimii de pe burtă .....	47
3 • Atenție: care sunt rezultatele așteptate .....	71
 <b>PARTEA a II-a</b>	
<i>Supe, shake-uri și mese care topesc grăsimea</i> .....	87
4 • Cu puțină pregătire, gătitul devine floare la ureche .....	89
5 • Veniți-i de hac cu supă de oase .....	103
6 • Îmbogățiți aroma supei cu condimente divine .....	126
7 • Duceți treaba la bun sfârșit cu ajutorul shake-urilor care topesc grăsimea .....	133
8 • Un plus de putere cu farfuria SLIM .....	142

<b>Alți trei „declanșatori” ai topirii grăsimii de pe abdomen .....</b>	<b>179</b>
9 • Sculptați-vă abdomenul cu exerciții fizice țintite .....	181
10 • Îngustați-vă talia prin combaterea stresului .....	203
11 • Eliminarea grăsimii prin detoxificarea din timpul dietei de 10 zile .....	226

<b>Luați-vă adio de la grăsimea de pe abdomen! .....</b>	<b>239</b>
--	------------

12 • Planul Slim Belly Forever .....	241
13 • Rețete pentru planul Slim Belly Forever .....	254

<b>Resurse online .....</b>	<b>276</b>
-----------------------------	------------

<b>Împărtășiți-vă succesul! .....</b>	<b>282</b>
---------------------------------------	------------

<b>Mulțumiri .....</b>	<b>283</b>
------------------------	------------

<b>Note .....</b>	<b>284</b>
-------------------	------------

<b>Index .....</b>	<b>294</b>
--------------------	------------

## CUVÂNT-ÎNAINTE

Cu mult înainte de a face cunoștință cu dr. Kellyann, eram unul dintre fanii ei de pe internet – și știam că trebuie să mă întâlnesc în persoană cu această femeie dinamică și excepțională.

Când am stat de vorbă prima dată cu ea, la Soho House New York din Manhattan, mi-am dat seama imediat că dr. Kellyann vorbește în cunoștință de cauză, radiind pozitivitate și energie. Pielea îi strălucește, ochii îi scânteiază, iar părul ei răspândește în jur lumină.

Ceea ce-mi place la ea cel mai mult este faptul că emană frumusețe prin întreaga sa ființă. Dr. Kellyann înțelege conexiunea dintre sănătatea interioară și un aspect exterior splendid – oferindu-ți instrumentele de care ai nevoie pentru a atinge în mod natural ambele obiective.

Fiind un clinician talentat, dr. Kellyann a ghidat mii de transformări corporale în decursul celor 24 de ani de practică medicală – plus alte zeci de mii prin intermediul bestsellerului *Dr. Kellyann Bone Broth Diet*. Acum revine cu un plan inovator, bazat pe rezultate, pentru a scăpa rapid de burtă.

Sunt o mare amatoare de hrană curată și delicioasă, iar planul conceput de dr. Kellyann vă permite să mâncăți alimente fabuloase pentru a scăpa de burta inestetică. În calitate de specialist în machiaj, sunt entuziasmată de faptul că, în timp ce scoate în evidență conturul taliei, acest regim alimentar adaugă pielii colagenul necesar pentru înfrumuseteare.

Pentru mine, frumusețea înseamnă încredere în sine. Cu toții parcurgem un proces continuu de perfecționare. Cu toții vrem să

## O METODĂ DE A TOPI RAPID GRĂSIMEA

V-ați săturat de grăsimea de pe burtă? Vă simțiți frustrați din cauza dietelor care nu vă ajută să scăpați de ea? Sunteți supărați că nu arătați aşa cum ați vrea și că nu puteți purta hainele care vă plac? Atunci ați ajuns în locul potrivit, deoarece *eu vă voi elibera de acea grăsime, și o s-o fac într-un ritm alert.*

Vreme de 20 de ani le-am arătat oamenilor cum să realizeze imposibilul: eliminarea grăsimii de pe abdomen. Acum, după atâtă timp, *știu ce anume funcționează.* În plus, ca specialist, mă concentrez asupra slăbitului și a întârzierii îmbătrânirii. Spre deosebire de un medic obișnuit – care s-ar putea să presupună că 90% dintre pacienți nu vor reuși să slăbească și, în consecință, se resemnează –, eu trebuie să păstrez o rată a succesului de 100%. Altfel, îmi pierd pâinea.

Așa cum am spus mai devreme, lucrez cu celebriți de talie mondială, care nu-și permit să încerce la noroc o dietă ce s-ar putea să nu funcționeze. În cazul lor, miza e de multe milioane de dolari și trebuie să știe că vor fi gata de filmare. Asta înseamnă că, pentru mine, eșecul nu reprezintă o opțiune.

Așa că nu mă joc – nu-mi pierd timpul cu metode ineficiente. Prin urmare, metoda de față este diferită și funcționează.

### Cum anume dau jos kilogramele de pe vedete... dar și de pe burtă dumneavoastră

Vă voi prezenta chiar acum cele trei strategii esențiale ale slăbitului în 10 zile. Fiecare dintre ele vă ajută să dați kilogramele jos. Combinate, atacă grăsimea cu o viteză amețitoare.

Am folosit această dietă în cazul câștigătorilor premiilor Grammy și al vedetelor din New York, dar și pentru oameni obișnuiți care vor să arate bine la o nuntă sau la o reuniune.

Funcționează, și încă rapid, și vă face să arătați mai sănătoși și mai frumoși din cap până-n picioare.

În plus, este o dietă care are ca afect *controlul asupra apetitului*. Este destinată reducerii poftei de mâncare, aşa că rezultatele vor fi maxime.

De-a lungul carierei mele, am îndrumat mii de transformări, având ca obiectiv cele trei modalități puternice de a elimina cu o viteză incredibilă grăsimea de pe abdomen. Iată-le:

- Un interval de hrănire mai îngust (un mini-mini-mini-post) – primul mare secret al topirii rapide a grăsimii.
- Supă de oase pentru „ardere” și supă de oase pentru „încărcare” – pentru stingerea poftei și topirea kilogramelor.
- Colagen care înfrumusețează, topește grăsimea și vindecă tractul digestiv, însotit de alte alimente, ierburi aromate și mirodenii „de slăbit” – superalimente care optimizează digestia și stimulează metabolismul.

Fiecare strategie în parte este dinamită curată. Cu ajutorul dietei de slăbit în 10 zile, le vom combina și vom avea la dispoziție o forță triplă, care ne va ajuta să obținem rezultate incredibile într-un interval de timp atât de scurt. Iată mai în amănunt cum anume vom topi grăsimea de pe abdomenul dumneavoastră.

#### STRATEGIA #1:

#### VOM ÎNGUSTA INTERVALUL DE HRĂNIRE

Sunt convinsă că, în acest moment, nu acordați prea multă atenție orelor la care mâncăți micul dejun, prânzul și cina. La urma urmei, contează ce mănânci, nu când o faci, nu-i aşa?

Surpriză: aşa cum s-a dovedit, intervalul temporal al meselor poate conta mai mult decât alimentele mâncate. De fapt, aşa cum veți descoperi curând, simpla îngustare a intervalului de hrănire este *cea mai puternică armă împotriva grăsimii de pe abdomen*.

Ştim de multă vreme, desigur, că postul este o metodă magică de topire rapidă a grăsimii. De fapt, oamenii care postesc din când în când slabesc mai rapid decât cei care țin un regim, dar nu și post.

Vom descoperi acum ceva și mai important. Se pare că nu trebuie să postați perioade îndelungate pentru a obține rezultate. Nu trebuie decât să îngustați intervalul de alimentare pentru a ține la distanță kilogramele în plus – lucru adevarat *indiferent ce anume mâncăți*. Pare o nebunie, dar în spatele acestei idei se ascunde o întreagă știință.

În 2012<sup>2</sup>, cercetătorii de la Salk Institute for Biological Studies din California au comparat cobaii care au avut acces la hrană toată ziua cu cei care s-au hrănit doar într-un interval de opt ore. Ambele grupuri au mâncat alimente bogate în grăsimi, aproximativ 60% din calorii provenind din grăsimi.

(O observație: Vă voi spune în curând de ce, pentru a rămâne zvelți, trebuie să includeți zilnic în dietă mai multe porții de grăsimi sănătoase. Această metodă nu este *de loc* comparabilă cu dieta bogată în grăsimi folosită în studiul la care ne referim. În cazul acestui gen de studii, animalele sunt îndopate cu mari cantități de grăsimi nesănătoase. E ca și cum eu vă spune să mâncăți câte un kilogram de margarină la fiecare masă în loc de câteva lingurițe de ulei de măslini.)

Deci... ce s-a întâmplat în urma acestui experiment? După o sută de zile, cobaii care au mâncat toată ziua s-au îngrășat, colesterolul și glicemia lor au crescut, iar ficatul le-a fost afectat. Dar cum au stat lucrurile cu cei care au mâncat zilnic doar într-un interval de opt ore? Au cântărit cu 28% mai puțin decât cei din primul grup și și-au păstrat sănătatea.

Megumi Hatori, coautor al studiului, a afirmat: „În ultimii 50 de ani, ni s-a spus să reducem calorile obținute din grăsimi, să mâncăm mai puțin în timpul meselor principale și să luăm mai multe gustări de-a lungul zilei. Cu toate acestea, am descoperit că postul este important. Mâncând într-un interval restrâns, putem face față efectelor negative ale unei diete bogate în grăsimi, această fereastră îngustată neproducând efecte adverse în cazul consumului de alimente sănătoase.”

Într-un studiu ulterior<sup>3</sup>, aceiași cercetători au hrănit cobaii cu una dintre următoarele diete: multe grăsimi, multă fructoză, un nivel ridicat de grăsimi și zaharoză sau mâncare obișnuită pentru

cobai. Unii dintre cobaii din fiecare grup au mâncat tot timpul zilei, iar alții doar într-un interval de 9, 12 sau 15 ore. Toți au mâncat *același număr de calorii*, indiferent de intervalul de hrănire.

De data aceasta, studiul a durat 38 de săptămâni. La final, cobaii care au mâncat nesănătos într-un interval de 9 sau 12 ore încă mai aveau corpuri suple (deși cercetătorii i-au mai lăsat să „trișeze” în weekenduri). Ceilalți cobai însă au luat-o razna și s-au îngrășat peste măsură. În plus, cobaii care s-au îngrășat în urma programului nerestricționat au slăbit atunci când cercetătorii au început să le îngusteze intervalul de hrănire.

Satchidananda Panda, care a realizat ambele studii, a declarat: „Hrănirea într-un interval restrâns nu doar că a împiedicat apariția obezității, dar a și eliminat-o. Un lucru captivant de urmărit.”

Îngustarea intervalului de hrănire vă va ajuta să rămâneți zvelți, dar și să deveniți zvelți. În cadrul unui studiu mai recent, Panda și echipa sa le-au cerut celor opt participanți supraponderali care mâncau de obicei de-a lungul a 14 ore zilnic să reducă acest interval de timp. Cercetătorii au raportat că, atunci când, timp de 16 săptămâni, participanții au redus intervalul de hrănire la 10-11 ore, „și-au micșorat greutatea corporală, declarând că au mai multă energie și că dorm mai bine”.<sup>4</sup>

Vreți mai multe dovezi despre puternicele efecte ale reducerii intervalului de hrănire? Iată ce au raportat și alți cercetători:

- Un studiu din 2017, având ca subiecți bărbați și femei supraponderali, a descoperit că un interval restrâns de hrănire – 08.00-14.00 – a accelerat arderea grăsimilor și a redus pofta de mâncare. De asemenea, a îmbunătățit *flexibilitatea metabolică* (mai multe detalii la pagina 189), care este capacitatea corpului de a trece de la arderea zaharurilor la arderea grăsimilor.<sup>5</sup>
- În cadrul unui studiu de opt săptămâni, având ca subiect efectele unui interval redus de hrănire asupra sportivilor, cercetătorii i-au împărțit pe cei 34 de bărbați care se antrenau pentru proba de proba de rezistență în două grupuri: unul cu interval de hrănire restricționat, iar celălalt cu interval

de hrănire nerestricționat. Au descoperit că, deși cei cu interval restricționat au mâncat același număr de calorii ca sportivii din celălalt grup, masa lor adipoasă a scăzut, iar masa musculară a rămas aceeași. În plus, au scăzut glucoza din sânge, concentrația insulinei și markerii de inflamare.<sup>6</sup>

- În cadrul unui studiu pe șoareci despre obezitatea post-menopauză, cercetătorii au descoperit că, în pofida faptului că au mâncat aceeași hrană bogată în grăsimi ca șoareci fără program restrâns de hrănire, cei din grupul supus restricțiilor au slăbit rapid și au prezentat în timp o rezistență mai mică la insulină. Restrângerea intervalului de hrănire a redus totodată gravitatea steatozei hepatice (o problemă periculoasă ajunsă la stadiul de epidemie în SUA).<sup>7</sup>
- Un alt studiu a testat efectele hrăririi într-un interval restrâns în cazul cobailor de „vârstă mijlocie”. S-a descoperit că hrănirea într-un interval redus, dar fără restricții în privința caloriilor, a ajutat la diminuarea efectelor negative ale dietei nesănătoase asupra greutății corporale și a toleranței la glucoză.<sup>8</sup>

În plus, beneficiile unei pauze alimentare oferite corpului depășesc simpla pierdere în greutate. Știința arată că postul ajută la menținerea sănătății creierului, îmbunătățește sensibilitatea la insulină, reduce stresul, ameliorează somnul, stimulează producerea hormonilor, accelerează funcționarea mitocondriilor (uzinele de energie ale celulelor) și chiar mărește longevitatea. Cercetări noi demonstrează că o dietă care „simulează postul” (*fast-mimicking diet*) poate scădea spectaculos nivelul glucozei din sânge (prevenind diabetul) și poate reduce producția de IGF-1 (un hormon legat de îmbătrânire și de îmbolnăvire). Cobaii care urmează o astfel de dietă au prezentat totodată și mai puține tumori.<sup>9</sup> O cercetare recentă arată că îngustarea intervalului de hrănire la câteva ore pe zi poate reduce riscul de cancer la sân.<sup>10</sup>

Dacă stați să vă gândiți bine, veți constata că toate aceste efecte sunt logice. Genele noastre sunt aproape identice cu cele ale

strămoșilor, iar ei mâncau numai în timpul zilei – nu și noaptea. (Atunci când nu ai la dispoziție lumânări sau becuri, e greu să găsești pe întuneric ce a mai rămas din pulpa de mastodont!) Corpurile noastre sunt programate biologic pentru perioade lungi fără hrană și au nevoie de acest timp pentru a metaboliza mâncarea și pentru a elimina toxinele. Atunci când le lipsim de această fază de post, ne îngrișăm și ne îmbolnăvим.

În acest caz, tema pentru acasă e simplă: *când* mânânci și *ce* mânânci sunt la fel de importante. Aceasta este o descoperire revoluționară care transformă concepțiile experților despre slăbit, sănătate și alimentație. Este totodată și motivul pentru care, în cadrul dietei de față, veți scurta dramatic intervalul de hrănire. În principal, veți mâncă două mese pe zi – prânzul și cina – într-un interval de şapte ore.

#### DA... VEȚI SUPRAVIEȚUI DACĂ SĂRÎȚI PESTE MICUL DEJUN

Pun rămășag că toată viața ati auzit că micul dejun este cea mai importantă masă. Dacă sărîți peste el, spune multă lume, vă veți îndopa în restul zilei și vă veți trezi cu kilograme în plus.

Dar, ce să vezi: nu e deloc adevărat.

Acum câțiva ani, un grup de cercetători a decis să analizeze mai îndeaproape această afirmație. Răsfoind literatura de specialitate, au examinat toate studiile relevante pe care le-au putut găsi.

Și au aflat că nu există *nicio* dovadă care să susțină ideea că eliminarea micului dejun duce la îngrișare. De fapt, au mers până într-acolo încât au considerat că știința din spatele acestei afirmații este „distorsionată”.<sup>11</sup>

New York Times a rezumat descoperirile cercetătorilor declarând că „numai câteva teste riguroase și atent controlate au avut ca subiect această presupunere... și, în general, s-a ajuns la concluzia că absența micului dejun a avut un efect minor sau chiar niciun efect asupra creșterii greutății sau că oamenii care mânâncă micul dejun sfărșesc prin a consuma zilnic *mai multe* [italicele îmi apartin] calorii decât cei care sar peste el”.<sup>12</sup>

Prin urmare, introduceți acest mit în categoria celor „false”. În realitate, îngustarea intervalului de hrănire prin eliminarea micului dejun este una dintre cele mai bune metode de slăbit din lume.

Înainte de a intra în panică, dați-mi voie să vă spun următorul lucru: *n-o să vă fie foame*.

Lăsați-mă să repet: N-O SĂ VĂ FIE FOAME.

Asta pentru că, atât în faza de postire, cât și în cea de hrănire, vă veți alimenta cu o supă de oase delicioasă. Despre ea vom vorbi mai departe.

#### STRATEGIA #2:

#### VOM ADĂUGA PUTEREA SUPEI DE OASE PENTRU „ARDERE” ȘI PENTRU „ÎNCĂRCARE”

Supa de oase este un secret pe care l-am folosit pentru zeci de mii de oameni care au urmat dieta mea – iar acum o să fac același lucru cu dumneavoastră. De aceea o numesc „lichidul meu de aur”.

Dimineața și între cele două mese veți bea multe căni cu această supă minunată. Iată acum o prezentare generală (vă voi da detalii în capitolul următor):

- Dimineața, beți supă de oase îmbogățită cu ierburi aromate și mirodenii care ard grăsimea. Aceasta este faza pentru „ardere” și va topi grăsimea ca prin farmec. Aici se va petrece în general procesul de eliminare a burții.
- După-amiază, între mese, veți bea supă de oase cu legume bogate în fibre, care detoxifică. Aceasta este faza de „încărcare”, când corpul va fi curățat, apoi încărcat cu fibre care elimină constipația, poftele și balonarea.

Să vorbim acum despre această supă de oase – pentru că e *extraordinară*.

Sunt convinsă că știți deja câte ceva despre ea. Poate că ati auzit-o pe Laura Prepon numind-o „izvorul tinereții” sau ati văzut-o pe Salma Hayek preamărand-o sub titulatura de „alternativa la Botox”. Poate că le-ati auzit pe Gwyneth Paltrow și Kourtney Kardashian ridicând-o în slăvi sau ati surprins-o pe Shailene Woodley afirmând că e „totul”. Dacă locuiți într-un mare oraș, probabil că ati trecut pe lângă cafenele scumpe care vând o cană din această supă cu nouă sau zece dolari.

Atenție, eu făceam supă de oase *înainte* ca supa de oase să fie la modă. De fapt, o prescriu de decenii pacienților mei, deoarece este cea mai rapidă metodă de slăbit.

Dacă nu ați încercat încă supa de oase, să știți că nimic nu se compară cu acest lichid apos și banal. Supa de oase, după ce fierbe multe ore, asigură o hrănire profundă care astămpără foamea la nivel celular. În consecință, se poate scurge mult timp între mese fără să vă simțiți privați de hrană. Aceasta este motivul pentru care, în cazul dietei de față, veți putea reduce intervalul de hrănire.

Însă supa de oase realizează mult mai mult decât o simplă reducere a poftelor. Iată și alte trei motive pentru care se spune că face minuni atunci când vine vorba de slăbit:

- Este plină de *gelatină*, care alină și vindecă tractul digestiv. Mai târziu vă voi povesti despre modul în care un tract digestiv inflamat și permeabil vă îmbolnăvește burta și depune pe ea kilograme de grăsimi. Atunci când calmezi cu gelatină un tract digestiv permeabil – eu compar acest procedeu cu aplicarea creamei cu aloe vera în cazul arsurilor provocate de soare –, îl ajută să se vindece și să redevină sănătos și puternic.
- Este bogată în aminoacidul *glicină*, un antiinflamator puternic, care elimină totodată din organism toxinele producătoare de grăsimi.
- Este aproape apă, așa că vă hidratează, sporind capacitatea organismului de a arde grăsimile. Un studiu publicat în *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism* a descoperit că, în cazul oamenilor sănătoși, 500 de mililitri de apă cresc rata metabolică cu 30%.<sup>13</sup>

Prin urmare, atunci când beți supă de oase, vă satisfacți pofta de mâncare, vă vindecați tractul digestiv, reduceți inflamarea, ardeți grăsimile mai rapid, vă întineriți stomacul în interior și eliminați toxinele din corp. Este ușor de constatat motivul pentru care supa de oase reprezintă piesa centrală atât a Dietei cu supă de oase de 21 de zile, cât și a Dietei de slăbit în 10 zile.

Nu numai că acest aliment fabulos vă face să slăbiți spectaculos, veți avea parte totodată și de următoarele bonusuri:

- Supa de oase este plină de *colagen*, care catifeleză pielea – așa că, în timp ce dați burta jos, scăpați și de cute sau riduri. (Mai obțineți o doză mare de colagen și din altă parte, dar despre asta vom vorbi puțin mai târziu.)
- *Glucozamina* și *condroitina* din supa de oase sunt nutrienți cu ajutorul căror medicii tratează artrita. Unul dintre comentariile pe care le aud deseori din partea celor care beau supă de oase este următorul: „Articulațiile mele sunt mult mai bine!”
- *Magneziul* și *glicina* din supa de oase calmează și relaxază, așa că veți dormi mai bine și veți fi mai puțin stresați în timpul zilei.

Iată de ce le spun pacienților mei să bea zilnic supă de oase. *Pentru tot restul vieții lor*. Nimic nu e mai bun pentru sănătate și pentru talie. Iar acum supa de oase va da jos rapid de pe dumneavoastră grăsimile în exces.

Cunoașteți deja două dintre puternicele mele strategii de eliminare a burții. Să ne ocupăm și de cea de-a treia.

### STRATEGIA #3:

## VĂ VOM ÎNCĂRCA ACUM CU COLAGEN PENTRU SLĂBIT ȘI ÎNFRUMUȘEȚARE, DAR ȘI CU ALTE ALIMENTE CU EFECT ASEMANĂTOR

În următoarele zece zile veți mâncă unele dintre cele mai puternice alimente din lume în ceea ce privește eliminarea grăsimii de pe abdomen. Acestea vă vor face mai zvelte și vă vor curăța și vindeca tractul digestiv. La sfârșitul celor zece zile vă veți simți că noi și veți avea un abdomen plat și frumos.

Dați-mi voie să vă prezint superalimentele pentru slăbit:

### COLAGENUL – TOPEȘTE GRĂSIMEA ȘI SFIDEAZĂ VÂRSTA

În zilele noastre, oamenii sunt înnebuniți după colagen. Uitați-vă la știri și veți auzi cum Jennifer Aniston și alte

celebrități îl ridică în slăvi, iar lumea stă la coadă ca să cumpere smoothies Jamba Juice cu colagen.

De ce e colagenul ultimul răcnet în materie de hrana? În primul rând, este unul dintre cele mai puternice alimente produse de Mama Natură și are ca efect topirea grăsimii. Colagenul conține aceeași nutrienți minunați pe care-i are și gelatina din supa de oase, și încă într-o formă extrem de concentrată și de asimilabilă. La fel ca supa de oase, vindecă tractul digestiv și luptă împotriva inflamării, iar kilogramele în plus dispar rapid.

Și asta nu e tot. Aminoacizii din colagen clădesc mușchi puternici și lipsiți de grăsime, sculptându-vă silueta. Colagenul satisfac și elimină poftele nestăpânite, iar din acest motiv veți consuma zilnic un shake bogat, cremos și delicios.

Însă colagenul nu este doar un simplu prieten ale dietelor de slăbit, ci oferă totodată și beneficii.

Iată povestea lui. După vîrsta de 20 de ani, începeți să pierdeți anual cam 1% din colagenul natural. E o veste proastă, deoarece, în absența colagenului, care menține sănătatea pielii, apar riduri, fața se lasă și vă confruntați cu celulita.

Din păcate, majoritatea dietelor înrăutățesc situația și vă fac să arătați mai bătrâni și mai ridați. Asta se întâmplă pentru că îi privează pe oameni de nutrienții (de tipul colagenului) care protejează și fortifică pielea.

Credeti-mă: dieta mea va avea cu totul alte efecte! Cu ajutorul ei veți adăuga zilnic în regimul alimentar o puternică doză de colagen, care vă va face să arătați *mai tineri și mai puțin ridați*.

Sunteți sceptici? Iată câteva cercetări care au demonstrat că *puteți* elimina ridurile luând un supliment cu colagen:

- Un grup de cercetători a descoperit că, în decurs de câteva săptămâni, femeile care au luat colagen pe cale orală au prezentat „o reducere semnificativă din punct de vedere statistic a volumului ridurilor din jurul ochilor”.<sup>14</sup>
- Un alt studiu a raportat puternica protecție oferită de colagen împotriva efectului dăunător al soarelui și a fotoîmbătrânirii.<sup>15</sup>
- În cazul unui al treilea studiu, participanții care au folosit colagen au dobândit o piele mai fermă și s-au plâns mai

puțin că au pielea uscată sau riduri, observându-se totodată o reducere în profunzime a cutelor nazolabiale (ridurile râsului).<sup>16</sup>

Observ astfel de rezultate în practica mea obișnuită. Pacienții care ezită inițial să urmeze dieta mea, deoarece cred că îi va îmbătrâni, sunt în al nouălea cer atunci când văd cât de moale și de proaspătă devine pielea lor.

Nu uitați – colagenul va face ca pielea să fie mai fermă *peste tot*. El elimină ridurile, dar luptă și împotriva celulitei de pe feșe și coapse, întărind și întinzând pielea din aceste zone. Prin urmare, prietenii nu vă vor admira doar abdomenul pe care-l veți avea după zece zile. De asemenea, își vor spune în șoaptă: „Oare și-a făcut vreo intervenție?”

Și ce să vezi: încă n-am terminat. Colagenul întărește și părul, făcând firul mai gros și mai lucios. Un proiect de cercetare alcătuit din două părți și având ca subiect gelatina (obținută în principal din colagen) a descoperit că „cel mai spectaculos efect al unui supliment zilnic de 14 grame de gelatină a fost creșterea diametrului firului de păr cu 9,3% în cazul primului studiu și cu 11,3% în cazul celui de-al doilea”.<sup>17</sup> Cercetătorii au mai raportat că „aproximativ 70% dintre subiecții din ambele studii au prezentat o creștere a diametrului firului de păr de 5 până la 45%”. Niciun şampon din lume nu va da vreodată astfel de rezultate.

Mai vreți? Colagenul ajută la întărirea unghiilor. Potrivit cercetătorilor, gelatina (din nou, forma preparată din colagen) „sporește semnificativ fermitatea unghiilor și aparent elimină defectele acestora în cazul subiecților normali”.<sup>18</sup>

Acum vă dați seama de ce vreau să bei zilnic acel shake cu colagen (și de ce vă recomand să păstrați acest obicei și după încheierea dietei). În afară de faptul că vă face mai zvelți, vă oferă și o remodelare *totală*.

## PROTEINE MINUNATE

În timpul dietei, veți mâncă proteine curate și naturale, cum ar fi somon, creveți, cotlet, pui, curcan, miel și ouă. Aceste proteine conțin nutrienți care diminuează grăsimea, inclusiv colină, acid