Avertisment: Toate informațiile cuprinse în cartea *Dieta de 17 zile* au un scop exclusiv informativ. Cartea nu este destinată să diagnosticheze, să trateze, să vindece sau să prevină vreo problemă de sănătate sau vreo afecțiune și nici să înlocuiască recomandările medicului. Nu trebuie întreprinsă nicio acțiune exclusiv pe baza conținutului cărții. Întotdeauna cereți sfatul medicului sau al unui specialist calificat, pentru orice fel de probleme legate de sănătatea dumneavoastră, înainte de a pune în practică sau de a trage vreo concluzie pe baza sugestiilor exprimate în această lucrare.

Autorul și editura nu își asumă nicio responsabilitate pentru orice fel de daune, pierderi sau riscuri, personale sau de altă natură, apărute ca urmare, directă sau indirectă, a utilizării sau aplicării informațiilor cuprinse în această carte.

Toate numele de produse din această carte sunt denumirile comerciale date de firmele producătoare. Niciuna dintre aceste firme nu a sponsorizat, autorizat, susținut sau aprobat această carte. Întotdeauna citiți toate informațiile de pe etichetele produselor, înainte de a le folosi. Autorul și editura nu sunt răspunzători pentru pretențiile susținute de producători în reclamele propriilor produse. Afirmațiile făcute în carte nu au fost evaluate de Administrația pentru Alimente și Medicamente.

Cuprinsul

Mulțumiri 9

PARTEA I. Dieta de 17 zile 11

1. Acordă-mi numai 17 zile 13
2. Arde grăsimile! 34
3. Ciclul 1: accelerarea 58
4. Ciclul 2: activarea 91
5. Ciclul 3: concretizarea 116
6. Ciclul 4: finalizarea 149

PARTEA A II-A. Considerații speciale 173

7. Dieta de 17 zile cu specific național 175
8. Dieta de excepție PMS 193

PARTEA A III-A. Permanentizarea rezultatelor 221

9. Masa în oraș în timpul Dietei de 17 zile 223
10. Provocări în familie 243
11. Cum să supraviețuiești sărbătorilor 254
12. Dieta de 17 zile la drum 269
13. Munca în ture și Dieta de 17 zile 281
14. Rețetele Dietei de 17 zile 300
15. Domnule doctor, îmi puteți spune mai multe, vă rog? 318

Referințe 339

Despre autor 346

1

Acordă-mi numai 17 zile

Personal, pot să rezum Dieta de 17 zile în două cuvinte: rezultate rapide.

În funcție de greutatea corporală pe care o ai la început și de metabolism, așteaptă-te să pierzi până la 5-6 kg în primele 17 zile. Desigur, cu cât ești mai departe de greutatea ideală, cu atât vei slăbi mai mult la început.

Hai să nu ne păcălim singuri: când începi o dietă, vrei să vezi rezultatele imediat, atât ca aspect, cât și ca stare generală. Aceasta pentru că societatea noastră este orientată către imediat; vrem tot felul de lucruri și le vrem pe loc. Același lucru este valabil și pentru scăderea în greutate. Devenim nerăbdători când kilogramele nu se topesc suficient de rapid. Pare mult mai ușor să renunțăm decât să continuăm.

Această dietă este concepută pentru a da rezultate rapide, nu pentru că te înfometează până ajungi la proporțiile normale, ci pentru că echilibrul, atent planificat, dintre alimente și exercițiile fizice reglează metabolismul organismului pentru a arde grăsimile, zi și noapte.

La fel de important: partea de scădere în greutate a acestei diete este limitată la cicluri de numai 17 zile, astfel încât să nu fim demoralizați de perspectiva unor luni nesfârșite de dietă.

Și nici nu suntem în pericol de a intra în zona de platou, ca în cazul altor diete. Dieta de 17 zile menține organismul și metabolismul în situația de a ghici. Eu numesc această stare „confuzia organismului". Cu fiecare ciclu de 17 zile, se schimbă totalul caloriilor și alimentelor consumate. Asigurând variațiile

acestor parametri, îți împiedici organismul să se adapteze. Este mai puțin probabil să ți se blocheze cântarul la o anumită greutate. Și un avantaj suplimentar: nu te plictisești deloc. Și este plăcut să vezi cum se topesc kilogramele. Prin urmare, confuzia este bună!

La finalul celor 17 zile se trece la un al doilea ciclu de 17 zile, apoi la un al treilea și în cele din urmă vei intra în ciclul de stabilizare a greutății corporale din cadrul dietei, în care poți să mănânci o varietate mai mare de alimente, inclusiv alimentele tale preferate, *în limite rezonabile.* (Nu vreau să te împrietenești din nou la cataramă cu genul de bufet suedez, unde mănânci cât vrei.)

Știu deja la ce te gândești: este sigur să scap de kilograme pe nesimțite, dar în siguranță? Dacă procedezi cum trebuie, fără să sacrifici nutriția corectă, răspunsul este da.

În ciuda a ceea ce au predicat ani de-a rândul mulți nutriționiști, dietele care produc scăderi rapide în greutate pot să fie sănătoase dacă sunt făcute corect și pot să facă minuni în privința reducerii numărului de kilograme și de centimetri în numai câteva zile. Cercetări de ultimă oră sugerează că slăbirea, cu cât este mai rapidă, cu atât este mai de durată. Iată un motiv de bucurie pentru oamenii de pretutindeni care țin un regim de slăbire. În plus, dacă ești jenat de un vârf de greutate atins recent, ori tocmai ai luat în greutate patru kilograme jenante după un sfârșit de săptămână petrecut departe de casă sau după ce ai cedat, incontrolabil, plăcerilor înghețatei, această dietă poate să te readucă rapid la normal.

Dieta de 17 zile asigură organismului un start forțat perfect, genul de scădere rapidă în greutate care îți conferă un puternic imbold mental. Scopul meu este să te ajut să slăbești cât mai curând cu putință. Când voi reuși, gândește-te doar că: nu va mai trebui să umbli cărând echivalentul a doi saci de ciment de

20 de kilograme. Nu o să-ți mai sară nasturele de la blugi până în perete. Nu va mai trebui să porți îmbrăcăminte de mărime foarte mare, cu beteliile acelea elastice. Această dietă îți va conferi suplețe, forme și nu te va obliga să te înfometezi pentru a slăbi sau să urmezi un regim de exerciții fizice dure folosit de trupele americane de comando. Însă, trebuie să accepți că nu va fi o dietă de plăcere. Trebuie să încetezi să mai consumi porcării nesănătoase. Trebuie să mănânci legume, fructe și carne slabă.

Domnule doctor, îmi puteți spune, vă rog?

Nu cumva mare parte din scăderea în greutate se va datora eliminării apei?

Ba da! Și este extraordinar, deoarece și apa înseamnă greutate corporală. Nu desconsidera kilogramele în plus considerându-le doar „retenție de apă"; este o atitudine contrară propriilor interese. Sub aspect cosmetic, retenția de apă poate să mascheze pierderea în grăsime și poate să fie deosebit de frustrantă. Sub aspectul sănătății, retenția de lichide poate suprasolicita inima. Când organismul reține apa, înseamnă că ai mai multă apă în sânge. Inima trebuie să muncească mai mult ca să pompeze acest volum suplimentar. Din momentul în care dispare tot acest exces de lichide, nu vei mai avea acea senzație de umflare și aspectul pufos al trupului. Vei începe să arăți vizibil mai zveltă în trei-patru zile. Și ai toate șansele să te simți mult mai ușoară și mai motivată să fii atentă la ce mănânci.

Nu-ți voi cere să îți sondezi eul mâncăcios și să descoperi motivele emoționale ascunse pentru care ești o persoană mâncăcioasă. Însă te voi ruga să păstrezi un nivel redus al porțiilor, să elimini consumul de alimente grase, dulci, sărate și să

faci mișcare. Nu o să ți se facă rău de foame și nici n-o să fugi la miezul nopții în bucătărie, înfulecând batoane de ciocolată sau cutii de fursecuri. Poți să faci ceea ce-ți cer, pentru că oricine poate face orice pe durata a 17 zile.

Frumusețea acestui program este că nu te va descuraja și nici nu te va plictisi perspectiva de a urma această dietă o eternitate. Poate să dea rezultate, care să treacă testul timpului, la fel de bine ca acele diete de durată care pun accentul pe scăderi mici în greutate. O să-ți placă la nebunie că în 7, 10 sau 17 zile vei fi mai subțire. Și ai toate șansele să te simți mult mai ușor și incredibil de energic.

Dieta de 17 zile este fezabilă și ușoară — spre deosebire de atât de multe diete care sunt doar cu puțin mai simple decât lista de verificări pentru lansarea navetei spațiale.

ȘTIINȚA SPUNE: mai încet nu este neapărat mai bine

Credința populară spune că slăbirea rapidă duce la o îngrășare rapidă. Cercetări de ultimă oră, însă, spun că mai încet nu e neapărat mai bine.

O siluetă de invidiat la modul rapid. Un studiu realizat în 2010 la Universitatea din Florida sugerează că cheia scăderii și menținerii scăderii în greutate pe termen lung constă în pierderea în greutate rapidă, nu treptată. Dintr-un grup de 262 de femei obeze de vârstă mijlocie, cele care au slăbit rapid au fost cele care au slăbit peste 1 kg pe săptămână. În comparație cu cele care au slăbit mai încet, cele care au slăbit rapid au slăbit, în general, mai mult și și-au menținut noua greutate mai mult timp, cu o probabilitate mai redusă de a se îngrășa la loc. Constatările au fost publicate în *International Journal of Behavioral Medicine [Revista internațională de medicină comportamentală]*.

Elimină grăsimea abdominală. Acumulăm două forme de grăsime abdominală. Una se acumulează în jurul organelor interne (cunoscută și sub denumirea de grăsime viscerală). Acest tip de grăsime mărește tensiunea arterială și nivelul colesterolului și crește riscul de apariție a diabetului, a bolii Alzheimer și chiar a unor forme de cancer. Grăsimea viscerală este mai dăunătoare decât orice alt tip de grăsime.

Celălalt tip de grăsime se află imediat sub piele și este cunoscută sub denumirea de grăsime abdominală subcutanată. Produce un colăcel abdominal de care este foarte greu să scapi. În cadrul unui studiu finlandez publicat în *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders [Revista internațională de obezitate și tulburări metabolice asociate]*, o dietă de scădere rapidă în greutate urmată timp de șase săptămâni a eliminat grăsimea abdominală viscerală cu 25% și grăsimea abdominală subcutanată cu 16%.

Așadar, poți să-mi acorzi 17 zile?
Dacă poți, felicitări! Și nu vei fi dezamăgit.

Ce te așteaptă?

Prin urmare, ce înseamnă această Dietă de 17 zile? Voi intra în detalii pe parcursul următoarelor câteva capitole, dar, pe scurt, Dieta de 17 zile reprezintă un mod distractiv, fantastic, de alimentație, conceput pentru scăderea rapidă în greutate. Se bazează pe o serie de principii foarte simple, unul dintre ele fiind consumul de alimente care favorizează arderea grăsimilor și protejează aparatul digestiv.

Vreau să subliniez faptul că excesul de greutate este întotdeauna indiciul unui dezechilibru nutrițional și metabolic. Contrar concepției generale, nu este vorba, strict vorbind, despre cât de multă mișcare faci sau cât de multă mâncare mănânci. Dimpotrivă, este mai curând o problemă care ține de tipurile de

alimente pe care le mănânci și de felul în care le digeri, le asimilezi și le metabolizezi. Dacă una dintre aceste componente ale unei alimentații corecte este compromisă, organismul nu va fi hrănit adecvat la nivel celular, funcțiile metabolice vor fi afectate și se vor acumula toxine. Astfel, pentru a scădea în greutate rapid, trebuie să-ți optimizezi digestia și metabolismul. Exact asta face Dieta de 17 zile.

Ai încredere în mine, îți va plăcea atât de mult să pierzi câteva kilograme, încât vei decide să continui. După primele 17 zile, vor urma alte 17 și încă 17 — 3 cicluri totale și un ciclu de menținere, în cursul căruia poți să mănânci tot ce poftești, mai ales la sfârșiturile de săptămână. Iată o privire generală:

Trecere în revistă rapidă și ușoară a Dietei de 17 zile	
Cicluri	*Scop*
Ciclul 1: Accelerarea (17 zile)	Pentru promovarea scăderii rapide în greutate prin îmbunătățirea sănătății aparatului digestiv. Ajută la eliminarea zahărului din sânge pentru stimularea arderii grăsimilor și descurajarea formării depozitelor de grăsimi.
Ciclul 2: Activarea (17 zile)	Pentru resetarea metabolismului, printr-o strategie care implică creșterea și reducerea aportului caloric pentru stimularea arderii grăsimilor și pentru a ajuta la prevenirea instalării platourilor.
Ciclul 3: Concretizarea (17 zile)	Pentru formarea unor obiceiuri alimentare bune, prin reintroducerea unor alimente suplimentare și apropierea de greutatea corporală țintă.
Ciclul 4: Finalizarea (continuu)	Pentru a te menține la greutatea corporală dorită printr-un program de alimentație care să te ajute să te bucuri de alimentele preferate la sfârșiturile de săptămână, hrănindu-te sănătos în timpul săptămânii.

După ce vom depăși elementele de bază, îți voi vorbi despre cum să urmezi dieta. De-abia aștept să-ți arăt toate componentele ei minunate și să te înscriu pe calea care te va face să arăți bine și să te simți fabulos. Fă pașii pe rând astfel încât să nu te simți copleșit. Crede-mă, funcționează și îți vor plăcea la nebunie rezultatele!

Ai programare la mine

Pot foarte bine să-mi îngădui aici un moment pentru a mă prezenta. Sunt medic de familie. În cadrul sistemului de asigurări de sănătate din SUA, majoritatea oamenilor se duc mai întâi la un medic ca mine pentru orice afecțiune, de la boli infecțioase la cele cronice. Îmi place foarte mult diversitatea medicinei de familie. Acum tratez un tânăr de 18 ani care suferă de gripă; în minutul următor tratez o femeie de 90 de ani cu dureri articulare.

Am devenit medic pentru același motiv ca majoritatea medicilor — pentru că am vrut să salvez vieți, pur și simplu. În adâncul inimii mele, cred că medicul înseamnă cu mult mai mult decât o persoană care prescrie medicamente sau bifează simptomele ca pe lista de aprovizionare a unui bar. Medicul ar trebui să trateze persoana în ansamblu. Mi-am făcut un scop din a cunoaște fiecare pacient ca persoană înainte să-i pun stetoscopul pe piept.

Îmi conduc cabinetul puțin diferit. În zilele noastre, petreci mai mult timp în cabinetul de consultații decât în sala de

așteptare. De fapt, în camera de consultații petreci mai mult timp decât cel care a decorat-o. Ca și cum te-ai duce la un restaurant unde ți s-ar spune că, deși ai rezervare, trebuie să stai puțin la bar. Singura deosebire este că în cabinetul medicului nu-ți oferă nimeni un cocteil și trebuie să porți un halat de consultație din hârtie albastră, care se deschide în față.

Data viitoare când va trebui să aștepți în cabinetul de consultații, fă ceva distractiv ca să-ți treacă timpul mai repede. Fă bărcuțe din spatule linguale lipite unele de altele cu clei și vinde-le altor pacienți. Sau jupoaie tapetul fără să deranjezi diplomele înrămate.

Eu procedez altfel în cabinetul meu. Pacienții mei nu așteaptă la nesfârșit. Adeseori, pacienții mei nici măcar nu se așază pe masa de consultații când discut cu ei. Eu mă așez pe masa de consultații, iar ei șed în scaunul confortabil. Hârtia de unică folosință care se pune pe masa de consultație se pretează foarte bine pentru desen. Uneori mă dau jos de pe masă și încep să desenez diverse organe ca să le explic pacienților ce se petrece.

Răspund de 2 000 de pacienți, chiar dacă nu de toți în aceeași zi. Mulți dintre ei sunt femei și 80% din pacienții mei sunt supraponderali. Cei mai mulți o știu. Unul dintre lucrurile care mi s-au părut dintotdeauna interesante este că pacienții mei se prezintă adeseori acuzând dureri de spate sau dureri de genunchi, ori numai starea aceea clasică de oboseală. Înainte să apuc să deschid gura, îmi spun: „Știu că e din cauză că sunt gras". Pacienții sunt inteligenți.

De când am devenit medic, am fost preocupat de prevenire. Prevenirea este ușa către longevitate. Urăsc să dau medicamente cu lopata pentru probleme care pot fi rezolvate prin simple modificări ale stilului de viață.

Un bun exemplu este o pacientă căreia îi voi spune Sharon, în vârstă de 60 de ani. Sharon suferă de diabet de tipul 2. Când

am început să o tratez, lua medicamente pentru diabet pe cale orală. De îndată ce a trecut la o dietă sănătoasă și a început să facă plimbări regulate în compania unei prietene, a putut să renunțe la toate medicamentele. Ce mai triumf a fost!

Apoi, cam în urmă cu un an, Sharon a venit la controlul medical uzual. Ne-am uitat pe rezultatele ultimei analize a sângelui. Nivelul zahărului bătuse recordul, iar testul A1C, care reflectă nivelul zahărului din sânge din ultimele 90 de zile, depășise brusc limitele.

Ce se putuse întâmpla?

Discutând, Sharon mi-a spus că nu mai avea partener de plimbare, așa că renunțase complet să mai facă mișcare.

— Hai să ne plimbăm împreună! m-am oferit eu.

Nu am putut suporta să văd cum i se deteriorează sănătatea. Așa că am devenit partenerul ei de plimbare. Nu a trecut mult și ni s-au alăturat și alții. Grupul nostru de plimbare a ajuns să fie denumit cu drag *Plimbă-te cu doctorul tău* și uneori cuprinde peste 50 de persoane de toate vârstele. Ne plimbăm în fiecare marți și joi dimineața, negreșit. Îmi place la nebunie, pentru că mă bucură enorm să-i ajut pe oameni să aibă o viață plină, sănătoasă și activă.

Desigur, o mare parte a activității de prevenire este reprezentată de gestionarea greutății corporale. Numărul deceselor provocate de afecțiuni cardiace, hipertensiune arterială, atac cerebral și toate celelalte afecțiuni asociate grăsimii este înfricoșător. Studiile realizate chiar asociază obezitatea cu o proastă funcționare a sistemului imunitar. Aceasta îi face pe supraponderali mult mai expuși la infecții și cancer. Obezitatea omoară, anual, mult mai mulți americani decât ar putea spera un terorist.

Toată lumea știe acest lucru. Eu ridic din nou această problemă doar ca să-ți reamintesc că nicio cutie de înghețată și nicio pungă de chips nu merită să-ți scurtezi viața pentru ele.