

Περιεχόμενα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	8
ΜΕΡΟΣ 1 - ΓΡΗΓΟΡΗ ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ	10
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 Έτοιμοι, εμπρός πάμε!	12
Πώς λειτουργεί	14
Βρείτε τα εσωτερικά σας κίνητρα	13
Η αφετηρία σας	15
Είστε έτοιμοι;	16
Πυραμίδα Φυσιολογικού Βάρους της Mayo Clinic	18
Οδηγός αναφοράς για τη <i>Γρήγορη απώλεια βάρους</i>	19
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 Προσθέστε 5 συνήθειες	20
Να τρώτε ένα υγιεινό πρωινό – ως πρώτο από τα 3 ημερήσια γεύματα	22
Να τρώτε λαχανικά και φρούτα – 4 ή περισσότερες μερίδες λαχανικών και 3 ή περισσότερα φρούτα τη μέρα	24
Να τρώτε προϊόντα ολικής άλεσης – ψωμί ολικής άλεσης, καστανό ρύζι, πλιγούρι κ.ά.	26
Να τρώτε υγιεινά λιπαρά – λάδι ελιάς, λάδι από σπόρους και ξηρούς καρπούς	28
Κινηθείτε! – περπατήστε ή ασκηθείτε τουλάχιστον 30΄ κάθε μέρα	30
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 Κόψτε 5 συνήθειες	32
Όχι TV όταν τρώτε – και ο χρόνος παρακολούθησης TV να είναι ίσος με αυτόν της άσκησης	34
Χωρίς ζάχαρη – μόνο τη φυσική που περιέχουν τα φρούτα	36
Όχι σνακς – μόνο λαχανικά και φρούτα	38
Περιορίστε το κρέας & τα γαλακτοκομικά με χαμηλά λιπαρά – στο μέγεθος μιας τράπουλας	40
Μην τρώτε σε εστιατόρια – εκτός κι αν το γεύμα ταιριάζει στο πρόγραμμα	42
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 Αποκτήστε 5 καλές συνήθειες	44
Καταγράφετε τη διατροφή σας – καταγράφετε ό,τι τρώτε	46
Καταγράφετε την άσκηση – είδος άσκησης, διάρκεια και ένταση	48
Κινηθείτε περισσότερο! – περπατήστε ή ασκηθείτε για 60΄ ή περισσότερο κάθε μέρα	50
Φάτε «πραγματικές τροφές» – κυρίως φρέσκες και υγιεινές κατεψυγμένες ή σε κονσέρβα	52
Γράψτε τους καθημερινούς σας στόχους – τι σας κινητοποιεί κάθε μέρα	54



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 Τι μάθατε;	56
Αναλύστε τα αποτελέσματά σας	58
Τι έφερε αποτέλεσμα και τι όχι	61

ΜΕΡΟΣ 2 - ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ 72

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6 Ετοιμαστείτε για τη Συντήρηση	64
Ορίστε τον δικό σας στόχο για την απώλεια βάρους	66
Επιλέξτε τον ημερήσιο στόχο θερμίδων	68
Καθορίστε τις ημερήσιες μερίδες	69
Γρήγορος οδηγός μέτρησης μερίδων σερβιρίσματος	73

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7 Τρώτε σύμφωνα με την Πυραμίδα	74
Όταν πεινάτε, φάτε	79

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8 Με την Πυραμίδα δεν χρειάζονται ζυγαριές ούτε αριθμομηχανές	80
Πρωινό – Εξάσκηση στον έλεγχο της μερίδας	82
Γεύμα – Υπολογίστε χωριστά τα υλικά ενός σάντουιτς	84
Δείπνο – Αποκρυπτογράφηση του μικτού φαγητού	86
Σνακς – Επιλέξτε έξυπνα	89

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9 Καίγοντας θερμίδες	90
Ξεκινήστε από εκεί που είστε	94
Προσθέστε δραστηριότητες	96

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10 Μια γρήγορη ανακεφαλαίωση και προχωράμε...	98
Ξαναβλέποντας τα βήματα	100
Ο απώτερος στόχος	101

ΜΕΡΟΣ 3 - ΟΛΑ ΤΑ ΕΠΙΠΛΕΟΝ 102

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11 Βρίσκοντας το φυσιολογικό βάρος σας	104
Ο τύπος του Δείκτη Μάζας Σώματος	107
Μήπως η υγεία σας διατρέχει κίνδυνο;	109
Ποιο είναι λοιπόν το φυσιολογικό σας βάρος;	110

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12 Κατανοώντας τα θρεπτικά συστατικά, την ενέργεια και τις θερμίδες	112
Διατροφικές πηγές ενέργειας	114
Ο ενεργειακός σας «λογαριασμός»	118

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13 Ο διαβήτης και η πυραμίδα	122
Λαχανικά και φρούτα	125
Υδατάνθρακες	126
Πρωτεΐνες και γαλακτοκομικά	128
Λιπαρά	129
Γλυκά	131
Φυσική δραστηριότητα	131
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 14 Πώς να αλλάξετε συμπεριφορές	132
Προετοιμασία για αλλαγή	134
Βάλτε φρένο στο άγχος	136
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 15 Ναι, κύλησα. Τι να κάνω;	142
Αναλύστε τις αλυσίδες της συμπεριφοράς	145
Πώς να συνεχίσετε να έχετε κίνητρο	149
Ζητήστε στήριξη από την οικογένεια και τους φίλους σας	151
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 16 Κάνοντας τα γεύματα εύκολα	156
Γρήγορες και εύκολες ιδέες για μενού	161
Προσαρμόστε τις συνταγές	164
Δείγματα μενού	165
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 17 Παραμείνετε πιστοί στη διαίτα όταν τρώτε έξω	166
Αποκρυπτογραφήστε τον κατάλογο	167
Ο οδηγός σας για μια έθνικ κουζίνα	170
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 18 Καίγοντας ακόμα πιο πολλές θερμίδες	172
Αεροβική	174
Γυμναστική ενδυνάμωσης	176
Θερμίδες που καίγονται σε μια ώρα	179
Οδηγός δράσης για τα εμπόδια στην απώλεια βάρους	180-207
Οι μερίδες της πυραμίδας με μια ματιά	208-235
Συνταγές για απώλεια βάρους	236-247
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	
ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΙΤΑΣ ΤΗΣ MAYO CLINIC	248-264

Εισαγωγή

Εάν η εμπειρία σας ως τώρα είναι ίδια με πολλών νέων ασθενών που έχω δει, θα πρέπει να έχετε προσπαθήσει τουλάχιστον μερικές δίαιτες σε μια προσπάθεια να χάσετε βάρος, αλλά μετά το βάρος σας να επιστρέφει. Καλώς ήρθατε στη Δίαιτα της Mayo Clinic, ένα πρόγραμμα που σχεδιάστηκε ώστε να είναι η τελευταία δίαιτα που χρειάζεστε ή που έχετε ανάγκη. Αυτή η δίαιτα δεν είναι μόδα. Έχετε κάνει αρκετές από αυτές και γνωρίζετε τα αποτελέσματα. Αυτό είναι ένα πρόγραμμα που σας βοηθά να κάνετε απλές, υγιεινές, ευχάριστες αλλαγές, οι οποίες θα έχουν ως αποτέλεσμα ένα βάρος που θα μπορείτε να διατηρήσετε για το υπόλοιπο της ζωής σας.

Η Δίαιτα της Mayo Clinic δεν είναι μια δίαιτα που κάνει τα πάντα. Χρησιμοποιώντας τεχνικές κλινικά ελεγμένες, σας βοηθά να αναμορφώσετε τον τρόπο ζωής σας υιοθετώντας νέες υγιεινές συνήθειες και διακόπτοντας τις παλιές ανθυγιεινές.

Γιατί δίνεται έμφαση στην υγεία; Γιατί η Mayo Clinic είναι ένα ιατρικό ίδρυμα και στόχος της είναι η καλή υγεία. Αλλά πέρα από αυτό, έχει αποδειχθεί ότι ένας υγιεινός τρόπος ζωής είναι κι ένας πολύ καλός τρόπος για να χάσει κανείς βάρος και να μην το ξαναπάρει. Αποκτάτε καλύτερη υγεία και σωστότερο βάρος. Μια πολύ καλή συμφωνία. Ίσως το καλύτερο από όλα είναι ότι αυτό το πρόγραμμα είναι ευχάριστο. Το φαγητό είναι μία από τις μεγαλύτερες απολαύσεις στη ζωή, γι' αυτό δίνουμε σημασία στη γεύση. Η Δίαιτα της Mayo Clinic δίνει έμφαση σε τροφές που είναι υγιεινές, αλλά έχουν και υπέροχη γεύση. Γι' αυτό μπορούμε να σας προορτρέψουμε: «Να τρώτε καλά. Να χαίρεστε τη ζωή σας. Να χάνετε βάρος». Γυρίστε λοιπόν τη σελίδα και ξεκινήστε σήμερα την προσπάθεια για μια πιο υγιεινή και ευτυχισμένη ζωή*.



Donald Hensrud, M.D.
Ιατρικός συντάκτης

*Γιατί γράψαμε τη Δίαιτα της Mayo Clinic; Γιατί το θέλαμε. Εδώ και δεκαετίες κυκλοφορούν ψευδεπίγραφες δίαιτες της Mayo Clinic, που περιλαμβάνουν μενού με λαχανόσουπα, γκρέιπφρουτ έως και μπέικον. Αυτές οι δίαιτες δεν έχουν καμιά σχέση με τη Mayo Clinic. Γνωρίζοντας όμως την επιθυμία του κοινού για μια αυθεντική δίαιτα με την εγκυρότητα και την υπογραφή της Mayo Clinic, μια δίαιτα βασισμένη στην έρευνα και την κλινική εμπειρία, προχωρήσαμε στη συγγραφή του παρόντος βιβλίου. Στα χέρια σας κρατάτε την **πραγματική** Δίαιτα της Mayo Clinic.

Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτό το βιβλίο

Αυτό το βιβλίο σχεδιάστηκε για να σας βοηθήσει να αρχίσετε να χάνετε βάρος τώρα

Μέρος 1. Γρήγορη απώλεια βάρους

Ξεκινήστε δυναμικά για να χάσετε βάρος με έναν προγραμματισμό δύο εβδομάδων που θα σας βοηθήσει να χάσετε κιλά με ασφαλή και υγιεινό τρόπο. Δεν χρειάζεται μεγάλη προετοιμασία. Απλώς διαβάστε τα Κεφάλαια 1 και 2 και προχωρήστε δυναμικά. Το Μέρος 1 δίνει πολλές πληροφορίες, γιατί εστιάζει στη δράση. Όποτε χρειαστείτε περισσότερες πληροφορίες, διαβάστε το Μέρος 3 για επιπλέον βοήθεια.

Μέρος 2. Συντήρηση

Μετά τη γρήγορη απώλεια βάρους, πάμε για το Μέρος 2: τη συντήρηση. Θα σας βοηθήσει να χάσετε 1 με 2 κιλά την εβδομάδα έως ότου φτάσετε στο επιθυμητό βάρος. Μετά συντηρήστε το βάρος σας για το υπόλοιπο της ζωής σας. Γι' αυτό δεν υπάρχει ακριβής διάρκεια για το Μέρος 2. Μακάρι να κρατήσει πάρα πολύ!

Μέρος 3. Όλα τα επιπλέον

Το Μέρος 3 του βιβλίου περιλαμβάνει επιπλέον πληροφορίες, σχεδιασμό γευμάτων, συνταγές, συμβουλές για την αντιμετώπιση των πειρασμών και πολλά άλλα, που θα σας βοηθήσουν να καταλάβετε γιατί και πώς ενεργείτε στο 1ο και 2ο μέρος, ώστε να πετύχετε και στα δύο.

Για τη χρήση του βιβλίου

1. Ξεκινήστε δυναμικά την απώλεια βάρους με το Μέρος 1 - *ΓΡΗΓΟΡΗ ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ*.
2. Συνεχίστε την απώλεια βάρους και συντηρήστε το με το Μέρος 2 - *ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ*.
3. Χρησιμοποιήστε τις πληροφορίες του Μέρους 3 - *ΟΛΑ ΤΑ ΕΠΙΠΛΕΟΝ* για βοήθεια στην πορεία και για περισσότερες λεπτομέρειες ως προς το γιατί και το πώς, εάν θέλετε να γνωρίζετε.
4. Ενώσω είστε στο Μέρος 1, διαβάστε το Μέρος 2. Έτσι, θα ξέρετε τι θα συμβεί, για να είστε έτοιμοι.
5. Όσο είστε στο Μέρος 2, είστε ελεύθεροι οποιαδήποτε στιγμή να επαναλάβετε τις συμβουλές για *Γρήγορη απώλεια βάρους*, αν θέλετε να ενισχύσετε την απώλεια βάρους και πάλι.