

Περιεχόμενα

Πρόλογος	13
ΜΕΡΟΣ 1: Συναντήστε τον μεταβολισμό σας	17
Εισαγωγή	19
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΝΑ Πώς φτάσαμε ως εδώ;	31
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΥΟ Οι πέντε βασικοί παίκτες και γιατί είναι απαραίτητοι για τη διόρθωση του μεταβολισμού	50
ΜΕΡΟΣ 2: Πώς δουλεύει το πρόγραμμα	67
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΑ Χαλαρώστε (Φάση 1), Ξεκλειδώστε (Φάση 2), Ελευθερώστε (Φάση 3): Τρεις διακριτές φάσεις, μία δυνατή εβδομάδα	69
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΣΣΕΡΑ Οι κανόνες του γρήγορου μεταβολισμού: Τα πρέπει και τα απαγορεύεται	102
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΝΤΕ Σκέψου τη ζωή σου: Κάνε τη δίαιτα να δουλέψει για σένα	117

ΜΕΡΟΣ 3: Τέσσερις εβδομάδες προς το θαύμα	143
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΞΙ	
Πρώτη Εβδομάδα: Ελεύθερη πτώση	145
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΦΤΑ	
Δεύτερη Εβδομάδα: Ω, Θεέ μου!	154
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΟΚΤΩ	
Τρίτη Εβδομάδα: «Αν νομίζεις πως τώρα δείχνεις ωραίος...»	163
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΝΝΕΑ	
Τέταρτη Εβδομάδα: Δώστε του να καταλάβει	173
 ΜΕΡΟΣ 4: Γρήγορος μεταβολισμός σε δράση	183
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΚΑ	
Η ζωή με γρήγορο μεταβολισμό	185
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΝΤΕΚΑ	
Συνταγές για τις τέσσερις εβδομάδες	199
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΩΔΕΚΑ	
Μία σούπερ απλή εναλλακτική δίαιτα	250
Η βασική λίστα τροφίμων: Φάσεις 1, 2 και 3	255
Ευχαριστίες	261

Πρόλογος

«**Κ**αιρός ήταν να σε γνωρίσω!»! Αυτά ήταν τα πρώτα λόγια που είπα στη Haylie Pomroy, τη διατροφολόγο της κλινικής, στο δυναμικό της οποίας είχα πρόσφατα ενταχθεί στο Burbank της Καλιφόρνιας. Η Haylie κι εγώ εργαζόμασταν σε ωράρια που δεν συνέπιπταν, αλλά άκουγα διαρκώς γι' αυτήν την εξαιρετική διατροφολόγο από τους ασθενείς μου και άλλους γιατρούς της κλινικής. Όταν τελικά γνωριστήκαμε με τη Haylie, συμφώνησα μαζί τους – είχε πράγματι κάτι το ιδιαίτερο. Και δεν μιλάω για την ελκυστική της προσωπικότητα και για το πόσο πολύ νοιάζεται για τους ασθενείς της. Αυτό που με εξέπληξε ήταν η κατάσταση των ίδιων των ασθενών· ήταν χαρούμενοι, ικανοποιημένοι και η υγεία τους βελτιωνόταν καθημερινά, αφού είχαν χάσει σημαντικό, κάποιες φορές ακόμα και εντυπωσιακό, βάρος ακολουθώντας το πρόγραμμα της Haylie. Η Haylie έφερνε αποτελέσματα.

Άρχισα να την συστήνω στους δικούς μου ασθενείς, κυρίως παχύσαρκους ασθενείς με διαβήτη και υπέρταση, για τους οποίους η απώλεια βάρους ήταν κυριολεκτικά ζήτημα ζωής και θανάτου. Στο επόμενο ραντεβού μας, ήταν όλοι ενθουσιασμένοι με τη Haylie και το αληθινό, νόστιμο και πλήρως ικανοποιητικό φαγητό που μπορούσαν να τρώνε κάνοντας τη δίαιτά της. Μοιράζονταν ακόμα και τις συνταγές μαζί μου, και πάρα πολλοί από αυτούς με ευχαριστούσαν από καρδιάς που τους είχα συστήσει στη Haylie. Ουδέποτε στο παρελθόν είχα ξαναδεί τέτοια συμμόρφωση σε μια δίαιτα.

Στην αρχή, αφού είδα τα αποτελέσματα που είχε η Haylie με τους πελάτες της, αναρωτήθηκα αν αυτό ήταν ένα ακόμα πρόγραμμα απώλειας βάρους το οποίο θα κατέληγε σε απογοήτευση και αποτυχία γι' αυτούς τους ασθενείς, πολλοί από τους οποίους είχαν χάσει και ξαναπάρει βάρος πολλές φορές στο παρελθόν. Όμως, όταν η Haylie μου εξήγησε βήμα βήμα το πρόγραμμα, κατάλαβα πως αυτή η δίαιτα θα ήταν απολύτως επιτυχής.

Το πρόγραμμα της Haylie είναι ισορροπημένο από ιατρική άποψη και βασίζεται στην επιστήμη, όχι σε ανεπιβεβαίωτες θεωρίες ή ανεκδοτολογικού χαρακτήρα ενδείξεις. Όχι, δεν υπάρχει κάποιο μυστήριο πίσω από αυτό το πρόγραμμα. Η Haylie γνωρίζει βαθιά πώς δουλεύει ο μεταβολισμός μας και πώς οι βιοχημικές αλλαγές που πυροδοτούνται από τη δίαιτα μπορούν να τον επιταχύνουν ή να τον επιβραδύνουν. Το καλύτερο όλων είναι πως το πρόγραμμά της δουλεύει πολύ άμεσα και τα αποτελέσματα διαρκούν. Οι άνθρωποι που το ακολούθησαν δεν ξαναπήραν τα κιλά που έχασαν.

Ένας από τους λόγους που το πρόγραμμα αυτό δουλεύει τόσο καλά είναι επειδή είναι πολύ εύκολο και ευχάριστο να το ακολουθήσει κανείς. Το πρόγραμμα χρησιμοποιεί ένα σύστημα ευφυούς τοποθέτησης των γευμάτων μέσα στην ημέρα, το οποίο κατά κάποιον τρόπο εξασκεί τον μεταβολισμό. Έχω δει κιλά να χάνονται, επίπεδα χοληστερίνης να μειώνονται, επίπεδα σακχάρου να σταθεροποιούνται, ποιότητα ύπνου να βελτιώνεται και κατάθλιψη να φεύγει. Και όχι προσωρινά· ήταν αποτελέσματα που άντεξαν στον χρόνο. Η Haylie πάντα λέει: *«Άσε το φαγητό να δουλέψει για σένα»*, και ξέρει πώς να το κάνει να συμβεί, ακόμα και για πελάτες το περιττό βάρος των οποίων έχει αποδειχθεί ανθεκτικό σε άλλα προγράμματα.

Σύμφωνα με τα Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Ασθενειών (Centers for Disease Control and Prevention), το 2010, το 35,7 % των ενηλίκων στις ΗΠΑ ήταν παχύσαρκοι και το 34,2% ήταν υπέρβαροι. Αυτό σημαίνει πως περισσότερο από το 69% των ενηλίκων στις ΗΠΑ ζύγιζαν περισσότερο από όσο έπρεπε, θέτοντας σε κίνδυνο την υγεία και την ευεξία τους. Τα προβλήματα βάρους έχουν πάρει διαστάσεις επιδημίας και δεν υπάρχει χρόνος για χάσιμο. Στο ιατρείο μου, βλέπω τις τραγικές παρενέργειες: χρόνιες ασθένειες, όπως η καρδιαγγειακή νόσος και ο διαβήτης, κατάθλιψη και ένας τρόπος ζωής πολύ λιγότερο ευχάριστος και ενεργός απ' όσο θα μπορούσε να είναι. Βλέπω ασθενείς να πέφτουν θύματα του φαύλου κύκλου που δημιουργεί η εναλλαγή της ακραίας δίαιτας με την κατανάλωση φαγητού μέχρι τελικής πτώσης, ανίκανοι να ξεφύγουν από την πάλη με το φαγητό και το βάρος που δεν μπορεί πια να φύγει από πάνω τους. Βλέπω επίσης και το ψυχολογικό κόστος που έχουν τα προβλήματα βάρους και οι χρόνιες ασθένειες που σχετίζονται με αυτά, και είναι πράγματι πολύ μεγάλο.

Η Haylie ανάβει ένα φως στο τέλος του τούνελ της απόγνωσης που προκαλούν οι συνεχείς, ανεπιτυχείς δίαιτες. Μακάρι όλοι να μπορούσαν να συναντήσουν τη Haylie αυτοπροσώπως, επειδή οι πελάτες της την λατρεύουν, εμπνέονται και κινητοποιούνται πολύ από εκείνη. Γι' αυτό χαίρομαι τόσο πολύ που επιτέλους έγραψε ένα βιβλίο. Τώρα, όλοι μπορούν να έχουν πρόσβαση στο απίστευτο πρόγραμμά της και την υποστηρικτική της φωνή. Η Haylie χρησιμοποιεί το χιούμορ, τη φροντίδα και την αυστηρότητα σε ίσες δόσεις, για να ενεργοποιήσει αλλαγές

τις οποίες πολλοί από εμάς θεωρούσαμε αδύνατες. Πιστέψτε με, όταν σας λέω πως είναι δυνατό να χάσετε το περιττό βάρος σας και να αλλάξετε την υγεία και τη ζωή σας. Έχω δει τη Haylie να το κάνει πραγματικότητα, και ανυπομονώ να δώσω από ένα αντίτυπο αυτού του βιβλίου σε όλους τους ασθενείς μου. Το γεγονός πως διαβάζετε αυτό τώρα πιθανότατα σημαίνει πως δεν θα χρειαστεί να ζητήσετε ποτέ ιατρική βοήθεια λόγω των σοβαρών προβλημάτων που προκαλούν οι χρόνιες ασθένειες που επιδεινώνονται με τη διατροφή. Κι αν πρόκειται να χάσω μερικούς ασθενείς, επειδή θα γίνουν πιο υγιείς, δεν έχω το παραμικρό πρόβλημα. Συγχαρητήρια, λοιπόν! Με τη βοήθεια της Haylie Pomroy, εσείς και ο μεταβολισμός σας είστε έτοιμοι να αρχίσετε να θεραπεύεστε.

BRUCE M. STARK, MD, διαπιστευμένος στην Παθολογία
και την Ιατρική του Εθισμού, ειδικευόμενος στην Ιατρική Διαχείρισης Πόνου
και την Αντιγηραντική Ιατρική

Σχόλια για τη Δίαιτα του Γρήγορου Μεταβολισμού

«Το απόλυτα καλύτερο πράγμα που έκανα ποτέ για τον εαυτό μου. Χάνοντας 20 κιλά, η ενέργεια, η αυτοπεποίθηση και το πάθος μου είναι πιο δυνατά από ποτέ. Ο 21χρονος γάμος μου δεν ανανεώθηκε απλώς, έχει πάρει φωτιά!»

– **LEILANI**, Rancho Santa Margarita, Καλιφόρνια

«Αυτό που θυμάμαι περισσότερο από τη Δίαιτα του Γρήγορου Μεταβολισμού της Haylie Pomroy είναι πόσο καλά ένιωσα, όταν επιτέλους δεσμεύτηκα να την ακολουθήσω. Από την πρώτη κιόλας μέρα, πήρα δύο κομπλιμέντα από ξένους για τη “λαμπερή” επιδερμίδα μου. Η δίαιτα της Haylie δούλεψε από την πρώτη μέρα ως την 28η. Ακτινοβολούσα υγεία. Η υποστηρικτική στάση της Haylie λάμπει μέσα από τις σελίδες του βιβλίου της».

– **HANNAH**, Iowa City, Αϊόβα

«Ωρα για νέα γκαρνταρόμπα! Έχω χάσει σχεδόν 10 κιλά και εξακολουθώ να χάνω βάρος, όπως μαρτυρούν και τα τεράστια, πλέον, ρούχα μου. Η πίεσή μου έχει βελτιωθεί εντυπωσιακά, είμαι γεμάτος ενέργεια, πνευματικά νιώθω σε άψογη φόρμα και αισθάνομαι ΦΑΝΤΑΣΤΙΚΑ. Αν μου έλεγε κανείς πριν από ένα μήνα πως θα πήγαινα να αγοράζω λαχανικά με τόση χαρά, πως θα ΜΑΓΕΙΡΕΥΑ με την οικογένειά μου, και θα χρειαζόμουν νέα γκαρνταρόμπα έχοντας χάσει 10 κιλά, θα τον αποκαλούσα τρελό με δίπλωμα! Ετοιμάζομαι να ξαναρχίσω να ζω τη ζωή που ειλικρινά πίστευα πως δεν πρόκειται να ξαναζήσω».

– **DAVID**, Los Angeles, Καλιφόρνια

«Πριν από τη Δίαιτα του Γρήγορου Μεταβολισμού, είχα χάσει ήδη 15 κιλά λιμοκτονώντας. Έχασα τα επόμενα 12, τρώγοντας υπέροχο, πεντανόστιμο φαγητό, με τη Δίαιτα του Γρήγορου Μεταβολισμού. Με τα χρόνια, είχα δοκιμάσει κάθε

είδους δίαιτα που πρότειναν τα βιβλία που κυκλοφορούν στο εμπόριο. Όλες ήταν αποτελεσματικές για λίγο καιρό, αλλά πρέπει να είμαι ειλικρινής: δεν είμαι διατεθειμένη να πω αντίο στους υδατάνθρακες και στα φρούτα για πάντα! Με τη δίαιτα της Haylie, στην ουσία δεν υπάρχει κάποια απαγορευμένη τροφή... Πιστεύω πως ο μεταβολισμός μου εξακολουθεί να βελτιώνεται μετά από χρόνια δυσλειτουργίας. Πριν συνεργαστώ με τη Haylie και πριν ξεκινήσω να κάνω τη δίαιτά της, δεν είχα νιώσει ποτέ πως είχα τον πλήρη έλεγχο του βάρους μου. Η δίαιτα αυτή τα έχει αλλάξει όλα»!

– **MELANIE**, Οντάριο, Καναδάς

«Δεν είναι μια απλή δίαιτα, είναι μια αλλαγή τρόπου ζωής. Έχασα περισσότερα από 18 κιλά και νιώθω 20 χρόνια νεότερος. Έχω ενέργεια που μοιάζει απεριόριστη, και πραγματικά ανυπομονώ να απολαύσω όλα αυτά τα θαυμάσια φαγητά και σνακ που περιλαμβάνει το πρόγραμμα. Το ενδιαφέρον μου για να απολαύσω τη ζωή μου έχει ανανεωθεί».

– **DAVID**, Rancho Santa Margarita, Καλιφόρνια

«Ποτέ στη ζωή μου δεν κατάφερα να ακολουθήσω μια δίαιτα για περισσότερες από 6 εβδομάδες. Πάντα έχανα 3 με 5 κιλά, μετά βαριόμουν, άρχιζα να έχω λιγούρες για γλυκά, και άρχιζα πάλι να τρώω όπως παλιά. Στο τέλος, μέσα στις επόμενες δύο εβδομάδες, είχα ξαναπάρει το βάρος που είχα χάσει. Ακολούθησα αυτή τη δίαιτα κατά γράμμα, έχασα 10 κιλά και έχω τόση ενέργεια όση δεν είχα εδώ και χρόνια. Τώρα, μου αρέσει να δοκιμάζω ρούχα. Δεν νιώθω και δεν είμαι χοντρή, όταν κοιτάζομαι στον καθρέφτη».

– **LINDA**, Longmont, Κολοράντο

«Με το πρόγραμμα της Haylie Pomroy ξανακέρδισα το σώμα μου και τον γρήγορο μεταβολισμό που πάντα ευχόμουν να έχω· δεν το πιστεύω πως αυτή είμαι πραγματικά εγώ».

– **DREW**, Los Angeles, Καλιφόρνια