

neko vaše omiljeno jelo! Ali, sve je stvar odluke. Mnogo je lakše odupreti se izazovima hrane kad niste gladni, pa još kad su rezultati dijete dobri pacijent se mnogo bolje oseća i mnogo lakše odoleva izazovima.

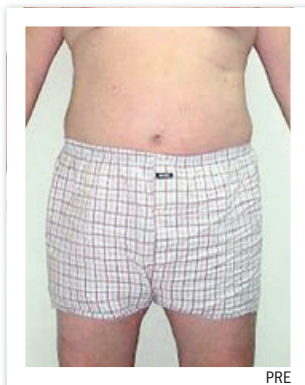
### OD HRANE IZ KESICA DO NORMALNE ISHRANE

– Ono što je neophodno reći jeste da je hrana iz kesica samo pomoć u dijetetskom režimu, odnosno da pacijent tokom dijete uzima i drugu, normalnu hranu. U početku se gotovi proteinski obroci kombinuju sa povrćem i salatama, a zatim se postepeno zamenjuju i u ishranu uvodi svakodnevna hrana sa ciljem da se metabolizam koji smo resetovali postepeno adaptira na normalnu ishranu. Pri kraju programa dijete se sastoji isključivo od svakodnevne normalne hrane.

### Opšte je poznato da se brzo izgubljeni kilogrami brzo i vraćaju. Kakva su iskustva vaših pacijenata?

**Dr Pejić-Gerić:** Pored mnogih prednosti u odnosu na druge dije-te, možda je ova najvažnija. Posle gubljenja određenog broja kilograma, u dijetu se uvode namirnice po određenim grupama da bi se metabolizam, a naročito pankreas „naučio” da pravilno radi, što je uslov i da pacijent počne pravilno da jede. Kada se dijeta dovede do kraja uobičajeno je da pacijenti imaju smanjen apetit, da jedu pet puta dnevno, uglavnom meso, ribu, jaja, povrće, salate, mahunarke, voće, integralni hleb, a u znatno manjim količinama ugljene hidrate kao što su krompir, testenine i slatkiši.

Moramo razumeti da je gojaznost hronična bolest i da pacijent mora aktivno da učestvuje u njenom lečenju. Svaki gojazan čovek mora biti svestan da ne postoji nijedna dijeta, čak ni liposukcija, koja će biti dugotrajno efikasna ukoliko ne promeni navike u ishrani i načinu života koje su ga dovele do gojaznosti. Promenjene navike u ishrani su normalan ishod dijete protekal. Nakon postignute željene težine nastavljaju se povremene lekarske kontrole, prvo tromesečne, a kasnije ređe, da bi se pacijentu pomoglo da održi težinu i spreči vraćanje izgubljenih kilograma. •



### Kakvo je iskustvo posle dve godine rada ordinacije u Beogradu?

**Dr Pejić-Gerić:** Veoma pozitivno! Kroz ordinaciju je prošlo više od 500 pacijenata koji su izgubili na težini i dobili na zdravlju. Postoji veliko interesovanje lekara za ovu vrstu dijete, tako da je odnedavno ona pristupačna i građanima Niša, Kragujevca, Novog Sada, Subotice, Čačka, Valjeva, Lazarevca i nekih drugih gradova u Srbiji. Ordinacija „Protekal” je akreditovala kurseve sa temom gojaznosti i metodom nefarmakološkog lečenja. Održali smo prošle godine jedan kurs i ove godine su u planu još tri edicije.

# Protekal



## NAUČNI SISTEM ZA GUBITAK SUVIŠNIH KILOGRAMA Protekal zato što...

Protein Pemoba, špansko-srpska firma i specijalistička lekarska ordinacija za lečenje gojaznosti Protekal, sa dr Svetlanom Pejić Gerić na čelu, srpskom tržištu nudi izbor proteinskih proizvoda veoma visokog kvaliteta kao izvanredan metod gubitka prekomerne težine: brzo, efikasno, sigurno i trajno.

Protekal ti pomaže da izgubiš na težini i povratiš svoje zdravlje. Protekal ti pomaže da povratiš idealne obline svog tela i uči te da se pravilno hraniš, kako bi nova težina bila tvoja – ZAUVEK.



Specijalistička ordinacija  
opšte medicine **PROTEKAL**

Beograd, Sokobanjska 12

Telefon centra: 011/266 42 52, 011/266 74 71

Fax: 011/266 24 56

E-mail: [protekal@protekal.rs](mailto:protekal@protekal.rs)

[www.protekal.rs](http://www.protekal.rs)