

Na godišnjem odmoru smo se opustili, spavali duže, viđali se sa prijateljima, uživali u hrani i piću, putovali i probali nove specijalitete. Rezultat toga su novi kilogrami koji svaki put kad se pogledamo u ogledalo izazivaju loše raspoloženje.

### ODLUKA JE JASNA:

Želim da povratim svoju figuru i svoju idealnu težinu!

**D**ijeta PROTEKAL je dobar način da to i postignete, jer je reč o sistemu mršavljenja baziranom na proteinskoj dijeti koja je kontrolisana od lekara specijalizovanih za ovu vrstu dijete.

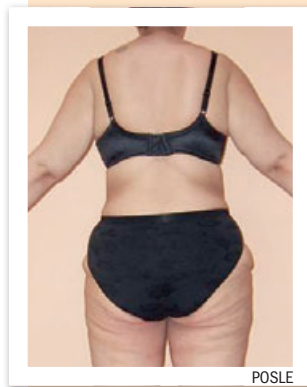
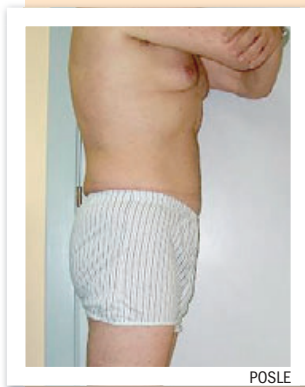
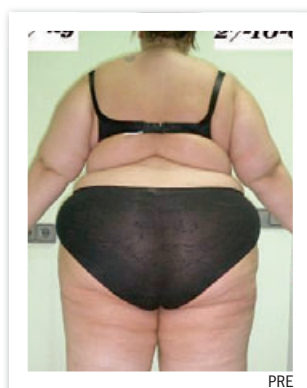
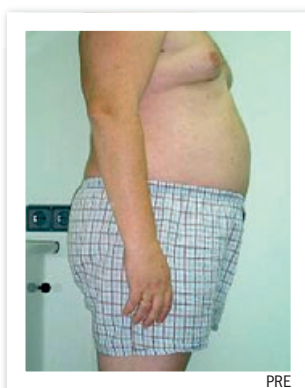
Proteinska dijeta je nastala na osnovu doktorske teze profesora Džordža Blekburna odbranjene 1971. godine na Univerzitetu Harvard. Ministarstvo zdravlja Kanade uvrstilo je ovu dijetu 1973. u zvanični metod lečenja gojaznosti i od tada je njome tretirano 30 miliona pacijenata u Kanadi, SAD i u 25 zemalja Evrope.

#### Kakva je ovo dijeta?

Ova dijeta podrazumeva unos proteina visoke biološke vrednosti u obliku supa, sokova, šejkova, kajgana, museva, pudinga... i povrća, sa niskim unosom ugljenih hidrata i masti, koji su izvor energije u našoj ishrani, tako da organizam mora da posegne za sopstvenim masnim rezervama iz kojih crpi

Piše  
Dr Svetlana  
Pejić Gerić

# DIJETA BEZ GLADI



energiju za svoje potrebe. Ovakav način ishrane dopunjuje se vitaminima i mineralima iz povećani unos vode. Na taj način se postiže gubljenje kilograma i masnog tkiva i očuvanje mišićne mase.

Dijeta *Protekal* se ističe po efikasnosti, brzim i vidljivim rezultatima, ne narušava zdravlje i sprovodi se pod strogom lekarskom kontrolom.

Ova dijeta može da se primenjuje kod većine pacijenata osim kod onih koji imaju ozbiljne probleme sa jetrom, bubrezima ili srcem, o čemu odlučuje lekar specijalizovan za ovu vrstu dijete.

#### Prednosti proteinske dijete:

1. Isključivo se radi pod kontrolom lekara - bez rizika za narušavanje zdravlja
2. Od trećeg dana dijete gubi se osećaj gladi i anksioznosti
3. Pacijent se dobro oseća, lepo je raspoložen, pozitivan
4. Brzo se gube kilogrami i masno tkivo, uz očuvanje mišićne mase
5. Poboljšavaju se prateća patološka stanja gojaznosti kao što su visok pritisak, dijabetes tipa 2, visok nivo holesterola i triglicerida u krvi, noćne apnee, artroza i sl.
6. Postepenim kontrolisanim unosom pojedinih grupa namirnica menjaju se navike u ishrani pa su postignuti rezultati trajni.