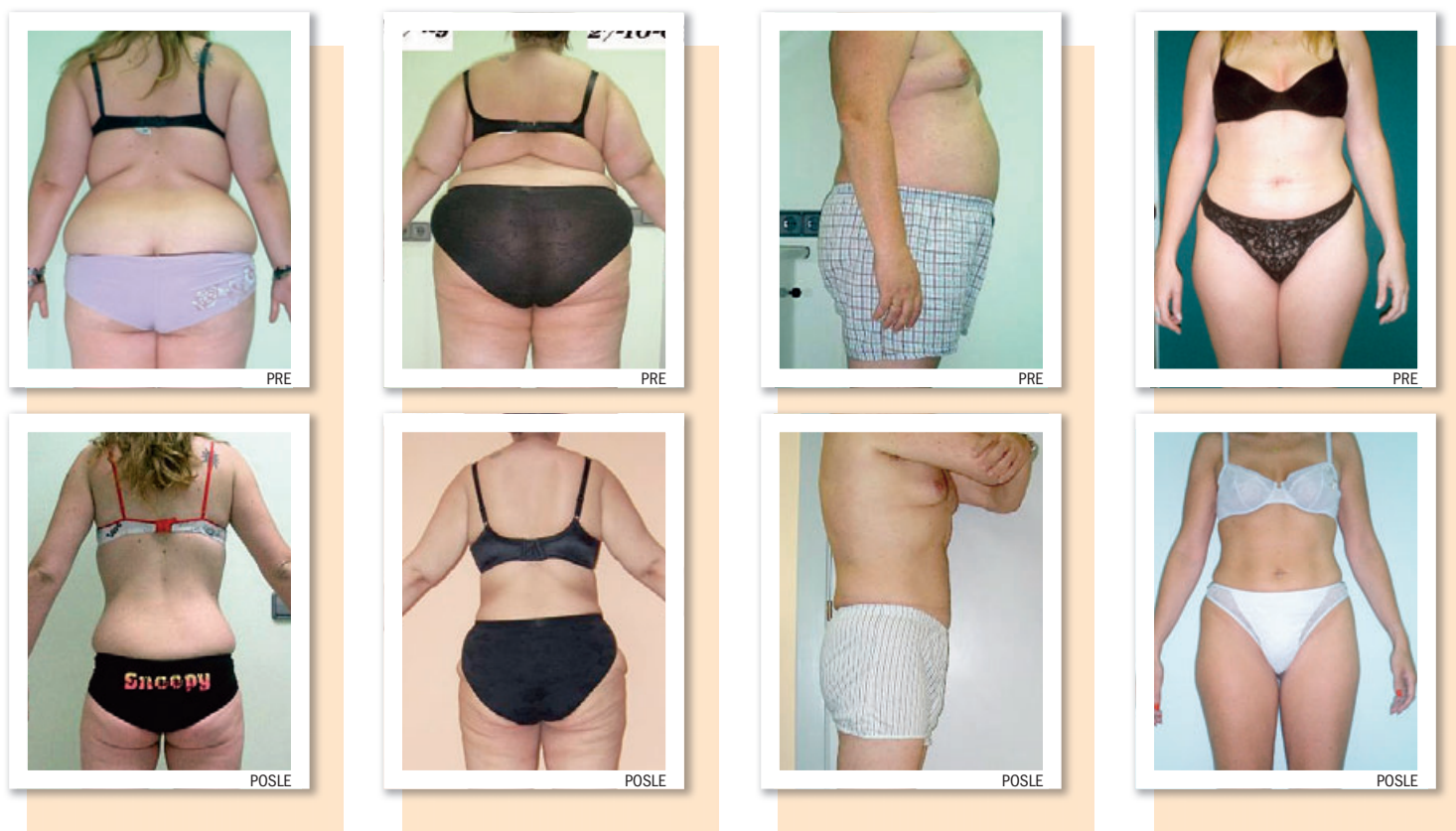


## Godinu dana proteinske dijeta „Protekal” u Beogradu



# MRŠAVLJENJE BEZ GLADOVANJA

Specijalistička ordinacija za tretman gojaznosti „Protekal” proslavila je krajem februara godišnjicu postojanja u Beogradu. Zbog izuzetnih rezultata i velikog interesovanja pacijenata i lekara, ovaj tretman je sada dostupan i u Nišu, Novom Sadu, Kragujevcu, Šapcu, Čačku i Subotici.

Piše dr. Svetlana Pejić Gerić



**P**roteinska dijeta proizašla je iz doktorske disertacije profesora Džordža Blekburna koju je odbranio na Univerzitetu Harvard 1971. godine. Ministarstvo zdravlja Kanade 1973. godine uvrstilo je ovu dijetu u zvanične metode lečenja gojaznosti u ovoj zemlji. Od tada do današnjeg dana oko 30 miliona pacijenata uspešno je izlečeno ovom dijetom u Kanadi, SAD i Evropi.

**U čemu se sastoji?** Reč je o smanjenju unošenja ugljenih hidrata i masti (energetskih izvora naše ishrane) i unošenju potrebnih količina proteina visokog biološkog kvaliteta i to u obliku već pripremljenih proizvoda (kaše, musevi, supe, sokovi, omleti, palačinke...) kako bi organizam tokom mršavljenja posegao za sopstvenim rezervama masti i kako bi pacijent imao dovoljno energije bez osećaja umora i malaksalosti. Moraju se istovremeno unositi određeni vitamini i minerali, uvek pod nadzorom lekara specijaliste koji će pacijentu pomoći da IZGUBI MASNE NASLAGE I DA ODRŽI MIŠIČNU MASU, po čemu se ova dijeta razlikuje od drugih.

„Protekal” dijeta je primenjiva kod većine pacijenata sem kod onih koji imaju zdravstvene probleme sa srcem, jetrom ili bubrezima, o čemu će svakako odlučiti lekar specijalista za proteinsku dijetu. Pacijent se podvrgava lekarskoj kontroli pre, tokom i posle sprovođenja dijeta, što mu pruža totalnu sigurnost tokom celokupnog tretmana ovom dijetom.

## TRI ETAPE DIJETE.

Proteinska dijeta se sprovodi u tri etape:

- I Posle kliničkog i analitičkog ispitivanja počinje *aktivna etapa* u kojoj pacijent nije gladan, dobro se oseća i veoma brzo gubi na težini.
- II Kada se pacijent približi idealnoj težini, počinje se sa drugom etapom – upotrebom prehrambenih namirnica po grupama, kako bi se tokom ove *reduktivne etape* vratio uravnoteženoj ishrani.
- III Tokom *treće etape* održava se postignuta težina uz već usvojene nove navike u ishrani i samim tim eliminiše tzv. jo-jo efekat, tj. povratak na staru telesnu težinu.