

# ZDRAVA I EFIKASNA DIJETA

## POD NADZOROM LEKARA

Iako mnogi tvrde da su pronašli čarobnu formulu za gubljenje prekomernih kilograma i povratak linije i forme koja je postojala pre gojaznosti, istina je drugačija: gojaznost je medicinski problem i samo uz pomoć lekara moguće je pronaći put ka vitkoj liniji a da se pri tome ne ugrozi zdravlje. Upravo na toj istini bazirana je medicinska dijeta koju sa uspehom sprovodi tim lekara iz Specijalističke ordinacije PROTEKAL.

Piše dr Svetlana Pejić-Gerić

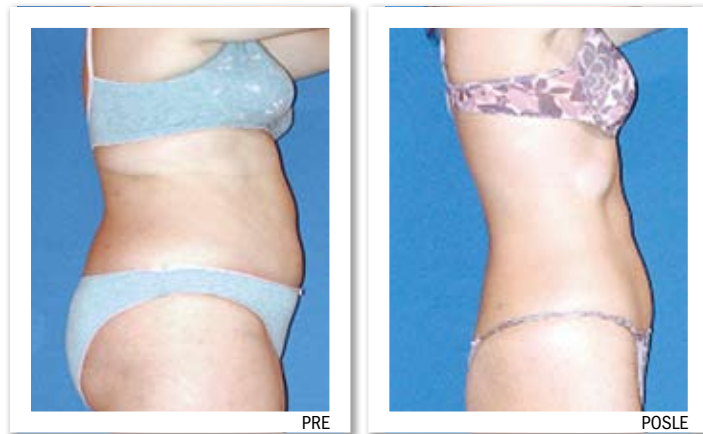
**S**avremena medicina je nakon decenija istraživanja ustanovila da je uzrok većine savremenih bolesti upravo hrana koju čovek unosi ili koju ne unosi u organizam.

**Nepravilna ishrana**, pre svega, pogrešan izbor i kombinovanje namirnica, kao i nedovoljno unošenje neophodnih hranljivih materija, uglavnom vitamina i minerala, u ljudskom organizmu izazivaju procese koji negativno utiču na mentalno i fizičko zdravlje čoveka.

Donedavno smo govorili o gojaznim Amerikancima, pa i o gojaznim Evropljanima, pripisujući to nepravilnim navikama u ishrani i brzom ritmu života koji podrazumeva i brzu hranu. U evropskom regionu, ishrana sve više odstupa od preporučene, unosi se energetske bogata hrana koja povećava rizik od pojave gojaznosti, kao i bolesti kao što su dijabetes, kardiovaskularne bolesti i rak. Gojaznost je dostigla epidemijske razmere i čini skoro 10 odsto ukupnog opterećenja bolestima. Više od dve trećine stanovnika Evrope nedovoljno se bavi fizičkom aktivnošću što čini dodatna 3,3 odsto opterećenja bolestima.



Osnova dobrog zdravlja je dobro izbalansirana ishrana koja zadovoljava fiziološke potrebe, u kombinaciji sa fizičkom aktivnošću.



### A KAKO JE KOD NAS?

Nažalost, brz stil i način života stigao je i na naše prostore, sve češće vidamo mlade gojazne osobe u okruženju, pa nas to navodi da se zapitamo šta se dešava i u čemu grešimo.

Odgovor je sigurno u manjku fizičke aktivnosti i preteranom unošenju brzih kalorija. U zavisnosti od genetskih predispozicija i dužine trajanja prekomerne uhranjenosti, moguće je da postoji poremećen metabolizam i poremećaj rada mnogih organa, pre svega pankreasa i jetre. To nam govori da je prekomerna uhranjenost bolest i kao takvu je treba posmatrati i tretirati.

Bolest zahteva lečenje, a lečenje ne može biti čudotvoran čaj ili magična pilula ili preparat ili krema koja topi masti, već upravo sve obrnuto od onoga što izaziva gojaznost – **pravilna ishrana i povećana fizička aktivnost**. Većina gojaznih ljudi misli da će lako da smrša i teško prihvataju činjenicu da imaju ozbiljan zdravstveni problem.

**Lečenje gojaznosti** se preduzima iz estetskih, preventivnih ili terapijskih razloga. Bilo koji da je motiv, proces mršavljenja treba da se odvija **pod kontrolom lekara**. Svaki gubitak telesne težine podrazumeva niz metaboličkih promena i samo lekar zna koje namirnice se ne smeju izostaviti, koje treba dodati u formi vitaminskih i mineralnih komplemenata da zdravlje ne bi bilo ugroženo.

Opšte je poznato da su dijetе spore, izazivaju umor, malaksalost i loše raspoloženje, i, što je najvažnije, izgubljeni kilogrami se brzo povrate, što vodi jednom negativnom stavu prema dijetama i demoralisanju čoveka.

### KAKVA TREBA DA BUDE DIJETA?

**Dijeta** treba da bude efikasna, tj. da se brzo vide rezultati, bez osećaja gladi, umora i lošeg raspoloženja, da nas nauči da se pravilno hranimo i sačuvamo postignutu težinu i, što je najbitnije, da ne ugrozi zdravlje, već da ga popravi. Jedna dobra dijeta treba da bude dijeta za ceo život. **Dijeta sa korektnim unosom proteina, vitamina i minerala ne ostavlja opuštenu kožu** i nije potrebno biti milioner i operisati se da bi se postigla željena figura.



Čarobna formula je sprovesti pravu dijetu pod kontrolom lekara, smršati, promeniti navike u ishrani i uvesti fizičku aktivnost u svakodnevni život!

### KAKO TO POSTIĆI?

Dijeta koja je najpribližnija ovim zahtevima je **PROTEKAL** dijeta. Sprovodi se **isključivo pod kontrolom lekara** koji nakon odrađenih potrebnih analiza sprovode personalizovan pristup svakom pacijentu. Zbog svoje efikasnosti i sigurnosti, postala je pouzdan način prevencije i lečenja gojaznosti.

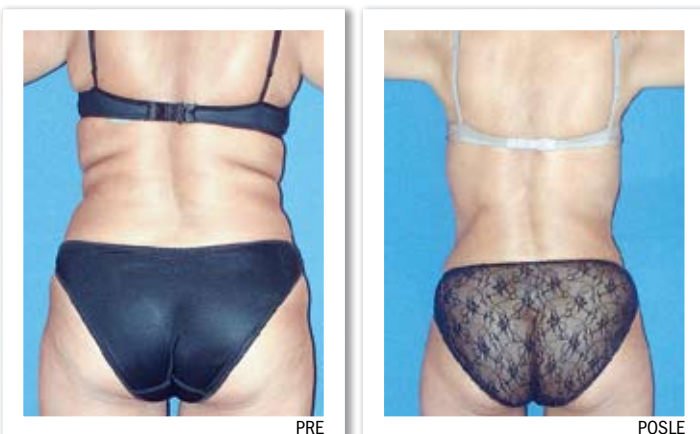
Sastoji se iz tri etape. U **aktivnoj** se gube kilogrami brzo i bez osećanja gladi, a pacijenti su zadovoljni jer nemaju čak ni osećaj umora.

U **reduktivnoj** fazi organi se, poput pankreasa, koji je definitivno u prekomernoj gojaznosti neuravnotežen, polako vraćaju u ravnotežu, a nastavlja se sa sporijim gubitkom težine.

U trećoj **fazi stabilizacije** pacijent se uči kako da sačuva postignutu težinu: koliko i kada može jesti hranu koju voli (krompir, pire, burek, pasulj...), šta da uradi posle jedne obilne gozbe, tj. kako da se pripremi za svakodnevni život.

Naš tim lekara i dijetetičara posle završenog programa dijete prati i kontroliše pacijenta prvo na tri meseca, a kasnije, ukoliko nema odstupanja u težini, sve ređe.

Nakon tri godine postojanja naše klinike za lečenje gojaznosti zadovoljni smo postignutim rezultatima, a broj pacijenata koji nas posećuju svaki dan samo je potvrda da radimo dobro. Trenutno na klinici radi šest lekara koji isključivo primenjuju **Protekal dijetu**, a i kolege iz drugih gradova Srbije kao što su Novi Sad, Subotica, Niš, Valjevo, Lazarevac u svojim ordinacijama sprovode istu dijetu. Odnedavno **Protekal dijeta** se sprovodi i u Crnoj Gori i Makedoniji, a nadamo se uskoro i u ostalim zemljama bivše Jugoslavije. •







## 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)