



dr. Svetlana Pejić-Gerić

Vaše zdravlje NAJBOLJA INVESTICIJA!

Proteinska dijeta –
najbolji način unapređenja i očuvanja zdravlja.

Proteinska dijeta je nastala na osnovu doktorske teze Profesora George Blackburna, odbranjene 1971. godine, na Harvardskom Univerzitetu. Od 1973. godine je uvršćena u zvanični metod lečenja gojaznosti i prapatnih komplikacija kao što su: povišen nivo holesterola, triglicerida, šećera u krvi, visok pritisak, masna jetra i drugo, od strane Ministarstva zdravlja Kanade. Od tad je njome tretirano 30 miliona pacijenata u Kanadi, Sjedinenim Američkim Državama i u 25 zemalja Evrope.

PROTEINSKA DIJETA SE ISTIČE PO EFIKASNOSTI, BRZIM I VIDLJIVIM REZULTATIMA, NE NARUŠAVA ZDRAVLJE I SPROVODI SE POD STROGOM LEKARSKOM KONTROLOM.

Postižu se izuzetni rezultati kod žena sa velikom količinom celulita i lokalizovane gojaznosti, uz minimalno opuštanje kože, zahvaljujući unosu proteina visokog kvaliteta.

Proteinska dijeta ima velike prednosti kod pacijenata koji iz zdravstvenih razloga moraju da izgube višak kilograma. Gubljenjem masnog tkiva brzo se popravljaju vrednosti holesterola, triglicerida, šećera i krvnog pritiska. Pored estetskog efekta postiže se najbitniji rezultat - poboljšanje već narušenog zdravlja.

Efikasna je i kod pacijenata sa usporenim metabolizmom, kao što je slučaj u klimakterijumu ili hipotireoidizmu, kao i kod osoba koje su probale sve moguće načine regulisanja telesne težine, gde su uz velika odricanja rezultati ostali siromašni.

PROTEINSKA DIJETA POMAŽE DA SE REGULIŠE TELESNA TEŽINA I POBOLJŠA ZDRAVLJE. POMAŽE DA SE POVRATE IDEALNE TELESNE OBLINE I UČINAS DA SE PRAVILNO HRANIMO, KAKO BI NOVA TEŽINA BILA TEŽINA ZA OSTATAK ŽIVOTA.

Ova dijeta je primenjiva kod većine pacijenata, osim kod ljudi koji imaju ozbiljna oboljenja jetre, bubrega i teža srčana oboljenja, o čemu svakako odlučuje lekar specijalista za proteinsku dijetu.

PREDNOSTI PROTEINSKE DIJETE:

1. Isključivo se radi pod kontrolom lekara - bez rizika za narušavanje zdravlja.
2. Brzo korigovanje telesne težine: 7–10 kg za mesec dana.
3. Postiže se gubljenje masnog tkiva i očuvanje mišićne mase.
4. Od trećeg dana dijetete **gubi se osećaj gladi i anksioznosti.**
5. **Pacijent se dobro oseća, lepo je raspoložen, ima snage za svakodnevne aktivnosti.**
6. Postepenim kontrolisanim unosom pojedinih grupa namirnica menjaju se navike u ishrani pa su **postignuti rezultati trajni.**

SPROVODI SE U 3 ETAPE:

1. **AKTIVNA FAZA**
 2. **REEDUKATIVNA FAZA**
 3. **FAZA ODRŽAVANJA**
- Nakon lekarskog pregleda i laboratorijske analize krvi započinje se sa prvom – aktivnom fazom. U njoj pacijent nema osećaj gladi, oseća se dobro i brzo gubi na težini – 7-10 kg mesečno. Sastoji se iz unosa proteina visoke biološke vrednosti u obliku supica, sokova, šejkova, kajgana, museva,

pudinga... i povrća, sa niskim unosom ugljenih hidrata i masti. Kada se pacijent približi idealnoj težini započinje se sa drugom - reedukativnom etapom: u ishranu se postepeno uvodi svakodnevna hrana, namirnice se uvode po grupama, kako bi se metabolizam adaptirao na uobičajenu ishranu i na taj način **izbegao yo-yo efekat.** Prvo se uvodi meso, riba, jaja, zatim sir, hleb i voće, da bi na kraju uveli namirnice kao što su krompir, pirinač, testenine. U trećoj etapi – fazi održavanja, održava se postignuta težina, pacijent je naučio pravilno da se hrani, promenio navike u ishrani i počeo lagano da se bavi sportom ili bilo kojom fizičkom aktivnošću tipa svakodnevne šetnje.



Više informacija o **PROTEINSKOJ DIJETI** mozete saznati u:



Protekal

SPECIJALISTIČKA LEKARSKA ORDINACIJA OPŠTE MEDICINE

Dr. Ive Popovića Đanija 3^a,
(Sokobanjska 12), 11000 Beograd
Tel: 011/266-42-52; 266-74-71
Fax: 011/266-24-56
www.protein-pemoba.rs