

# PROTEINSKA DIJETA

Protekal

STIŽE U  
BEOGRAD



Špansko-srpska firma Protein-Pemoba sa Dr. Svetlanom Pejić-Gerić na čelu predstavlja jedinstven naučni pristup mršavljenju, dijetetski metod PROTEKAL. Brz, efikasan, siguran, trajan, namenjen pre svega jako gojaznim ljudima.

Posle 30-godišnje primene u Kanadi i 25 evropskih zemalja (Francuska, Španija, Belgija, Italija itd.) proteinska dijeta stiže i na naše prostore.

Proteinska dijeta proizilazi iz doktorske teze profesora Džordža Blekburna koju je odbranio 1971 godine na univerzitetu Harvard i koju je dve godine kasnije Ministarstvo Zdravlja Kanade uvrstilo u zvanični metod lečenja gojaznosti i prapatnih komplikacija kao što su povišeni nivoi holesterola, triglicerida, šećera, visokog pritiska, masne jetre itd.

## ► U čemu se sastoji?

Radi se o smanjenju ugljenih hidrata i masti (energetskih izvora naše ishrane) i povećanom unosu proteina visokog kvaliteta i to u obliku već pripremljenih proizvoda: kaše, supe, omleti, musevi, napici, kako bi pacijent posegao za sopstvenim rezervama masti i kako bi imao dovoljno energije bez osećanja umora i malaksalosti.

Samim tim proteinski unos **čuva mišićnu masu** a mršavi se gubljenjem samo masnog tkiva što ovu dijetu razlikuje od svih drugih dijeta.

Ova dijeta je primenjiva na većini pacijenata osim kod ozbiljnih oboljenja, jetre, bubrega i težih srčanih oboljenja o čemu će svakako odlučiti lekar specijalista za proteinsku dijetu

## ► Proteinska dijeta se sprovodi u 3 faze

Posle lekarskog pregleda i analize krvi počinje se sa fazom brzog gubitka kilograma u kojoj **ne postoji osećaj gladi ni umora.**

Kada se približi svojoj idealnoj težini počinje se sa postepenim unošenjem različitih grupa namirnica kako bi se vratio uravnoteženoj ishrani i u trećoj fazi se održava postignuta težina uz već usvojene navike u ishrani i promenjenim metabolizmom gde više ne postoji anksioznost i nekontrolisana potreba za ugljenim hidratima i mastima.

## ► Prednosti proteinske dijete

Brz gubitak masnih naslaga uz očuvanje mišićne mase uz odsustvo gladi, a uz opšte dobro stanje i dobro raspoloženje. Postepenim uvođenjem različitih grupa namirnica **izbegava se jo-jo efekat** tj. povratak na staru telesnu težinu.

Postižu se **izuzetni rezultati kod žena sa velikom količinom celulita i lokalizovane gojaznosti uz minimalno opuštanje kože** zahvaljujući proteinima visokog kvaliteta i unošenju vitaminskih i mineralnih komplemenata. 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 koji su probali sve moguće dijete, ali uz velika odricanja postignuti su siromašni rezultati.

### Naša adresa je:

Sokobanjska 12  
Tel. 011/26 67 471, 011/26 64 252  
Fax : 011/26 62 456  
www.protein-pemoba.rs  
E-mail : protein-pemoba@eunet.rs

**PROTEKAL metod pomaže da se izgubi na težini i poboljša zdravlje. Protekal pomaže da se povrate idealne telesne obline i uči nas da se pravilno hranimo kako bi nova težina bila težina za OSTATAK ŽIVOTA.**

