

Kako uporabljamo MAP med shujševalno dieto?

Nadzorovanje telesne teže - po navodilih inštituta INRC

Za ljudi s slabo presnovo je običajno potreben teden dni začetne diete. Nato preidemo h glavni dieti, ki traja vsaj teden dni. Ta temelji zlasti na izbranem sadju in zelenjavi, MAP in obroku beljakovin (priporoča se dopolnitev z multivitaminskimi / mineralnimi preparati - npr. Vitaminol). Dieta je polnovredna in jo lahko izvajamo tudi na daljši rok ali celo trajno.

Smernice:

- Dovoljene pijače: voda (negazirana), kava, čaj ali druge pijače, ki ne vsebujejo kalorij.
- Dovoljene začimbe: limonin sok, kis, poper in naravna zelišča.
- Sveže sadje lahko jeste tudi kuhano ali pečeno, brez sladkorja in maščob. Izogibajte se vložnemu ali posušenemu sadju.
- Svežo zelenjavo lahko dušite, pripravljate na žaru ali pečete, brez dodajanja soli ali maščob.
- Perutnino ali ribe lahko kuhate, pripravljate na žaru ali pečete, brez dodajanja maščob in soli.
Pred pripravo mesu piščancev najprej odstranite kožo.

Vegetarijanci: nadomestite ribo ali perutnino z alternativnimi viri beljakovin.

Opozorilo: Diете ne smete začeti pred menstrualno fazo. V tem obdobju se v organizmu bolj zadržujeta voda in natrij, kar zvišuje telesno težo. Učinki diete so v tem času prikriti.

Jedilnik

| | |
|---|-------------------------------------|
| Zajtrk | |
| • 450g svežega sadja | (obvezno) |
| • kava, čaj ali ostale pijače | (po želji) |
| Opoldne | |
| • 10 tablet MAP-a (obvezno) | ali |
| • 225g sveže zelenjave (po želji) | • 225g perutnine ali ribe (obvezno) |
| • 450g svežega sadja (obvezno) | • 225g sveže zelenjave (po želji) |
| | • 450g svežega sadja (obvezno) |
| Zvečer | |
| • 10 tablet MAPa (obvezno) | ali |
| • 225g sveže zelenjave (po želji) | • 225g ribe ali perutnine (obvezno) |
| • 450g svežega sadja (obvezno) | • 225g sveže zelenjave (po želji) |
| | • 450g svežega sadja (obvezno) |
| Vmesni obroki: | |
| • svežega sadja kolikor želite ob vsakem času | |

MAP lahko nadomesti ribo ali perutnino samo enkrat dnevno; torej opoldne ali zvečer.

Opozorilo: Diete ne izvajajte brez jemanja MAP-a, pa tudi ne dopolnjevati z drugimi amino - kislinami oz. drugimi beljakovinskimi preparati.

Opozorilo:

- Če ne zaužijete potrebne dnevne količine hranljivih snovi, se poslabša vaša presnova; poruši se lahko presnova maščobnih snovi in zmanjševanje teže se ustavi. Poleg tega se lahko pojavijo tudi lakota, slabosti, glavoboli.
- Če jedi solite, lahko vaše telo zadrži več vode in telesna teža se bo povečala. Splošno počutje bo zaradi tega slabo.

Opomba: za vse, ki niste vegeterijanci in imate slabo presnovo, torej izpolnjujete vsaj dva od navedenih pogojev (mlajši od 24 let, manjši od 1,6m, drobne kosti, slabo izražena mišična masa, majhna obremenilna sposobnost), lahko zmanjšate doziranje MAP na 8 tablet dnevno.

Če ne zaužijete priporočene količine MAP-a:

- se lahko voda in natrij v telesu bolj zadržujeta,
- telesna teža poraste,
- lahko se pojavita lakota in občutek slabosti.

Telesna aktivnost

V času diete je obvezna telesna aktivnost. Program predvideva dnevno eno uro hoje, plavanja, kolesarjenja, aerobike... ali pol ure intenzivnejše vadbe kot so tek, skakanje s kolebnico, hoje po stopnicah, tenisa, odbojke...

Potrebno je pospešiti srčni utrip za 10 do 20%. Pri takem režimu se telesna teža znižuje po 150 g dnevno, v prvih desetih dnevih celo nekoliko bolj (ženske do 340g, moški do 450 g dnevno).

Nasvet: Če ne morete izvajati vaj, morate dvakrat dnevno (vsakokrat po pol ure) počasi in globoko dihati, tako da se vaš srčni utrip zviša za 10-20%. Pričnite zmeraj z globokim in dolgim izdihom.

Opozorilo: Če vaj ne izvajate vsakodnevno, se presnova v vašem telesu upočasni. Razgradnja maščobnih celic se zato zaustavi, telesna teža pa se ne zmanjša. Poleg tega se lahko pojavijo slabosti, lakota, glavoboli, ki jih povzroča ketoacidoza. Možen je nastanek hipoglikemije, pa tudi zmanjšanje libida.

Koža, ki postane pri običajnih shujševalnih kurah ohlapna, se z MAP regenerira postane bolj napeta in elastična (ni ohlapnega

tkiva). Koža na obrazu postane bolj svetleča in na pogled bolj žametna. Pri dieti z MAP-om ni »YO-YO« efekta, pojav ponovnega dviga teže po shujševalni kuri.

Dr.Luca Moretti priporoča, da si za nesporno primerjavo fotografiramo obraz pred uporabo MAP. Koža z MAP postane bolj prožna (mladostna). Resničnost te trditve lahko preverite s preprostim preizkusom mladostnosti oz. postaranosti kože: uščipnemo kožo na primer na hrbtni strani dlani; če se koža po uščipu hitro razpotegne, je mladostna, čim dlje guba ostaja, tem bolj je koža postarana.

Mnogo nosečih žensk dobi vidna znamenja (strije) predvsem po trebuhu in prsih. To se z uporabo MAP ne zgodi. Njihove kožne celice se tako številčno povečejejo in uspejo prilagoditi raztezanju kože. In ne samo to; po nosečnosti in dojenju se uspejo povrniti v prejšnje stanje brez mlahavosti.

Primeri:

Znanka dr.Iztoka Ostana je 15 let brez uspeha poskušala shujšati, pa ji ni uspelo. Po vsakem poskusu je ponovno pridobila izgubljeno težo. Jeseni 2000 je poskusila še po navodilih inštituta INRC, z uporabo netoksičnih beljakovin MAP. V 3 tednih je shujšala za 4,5 kg in se potem ni poredila.

Gospa Anita V. je v letu 2002 hujšala 6 mesecev s pomočjo MAP. Izgubila je 30 kg in se ves čas dobro počutila. Tudi koža, ki postane pri običajnih shujševalnih kurah ohlapna, je postala bolj napeta in elastična, česar se je na pragu svoje upokojitve še posebej veselila.

Povečevanje elastičnosti in zdravja kože je eden od bistvenih učinkov uporabe MAP. Ko je po končani kuri povečala kaloričnost svojih obrokov (seveda je ohranila uravnoteženo prehrano in telesno gibanje), se ni poredila.

Pa še en ekstrem: Pacient dr.Luca Morettija je pri 27 letih tehtal 243 kg. Debel je bil že od sedmega leta starosti, tako da se mu moda niso spustila v pravi položaj, da bi lahko dozorela in imel je ženski glas. V pičlih 11 mesecih je z MAP shujšal z 243 kg na 85,50 kg!

Zdravnike je zlasti presenetilo, da ni bilo na njem nobenega ohlapnega tkiva. Do tedaj so menili, daje to nemogoče. Znano je sicer bilo, da je koža elastična. Novost pa je, da je sposobna tolikšne elastičnosti. V omenjenem primeru hujšanja je vendarle šlo za ogromno razliko v teži in obsegu kože.

Povečevanje elastičnosti in zdravja kože je eden od bistvenih učinkov uporabe MAP.

Pripravil: Marjan Breznikar, vir: informacije INRC - dr.L.Morettija, članki dr.Iztoka Ostana

Kontakt za naročilo MAP: Jernej tel. 031 870 321