

ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ BEST SELLER

ΔΡ ΜΑΪΚΛ ΜΟΣΛΕΪ
ΜΙΜΙ ΣΠΕΝΣΕΡ



κάθε μέρα;

Όχι, ευχαριστώ!

Χάστε βάρος,

μείνετε **ΥΓΙΕΙΣ** και

ζήστε περισσότερο με

την **Επανάστατική Δίαιτα** των **2 ημερών**



ΔΙΑΙΤΑ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ;
ΟΧΙ, ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ!



Σειρά: ΥΓΕΙΑ

Συγγραφείς και τίτλος πρωτοτύπου

Dr. Michael Mosley & Mimi Spencer, *The FastDiet*

Copyright © 2013 by Dr. Michael Mosley & Mimi Spencer

First published by Simon & Schuster, Inc

© Φωτογραφιών φαγητών: Romas Foord

Παραγωγή: ΜΙΝΩΑΣ Α.Ε.Ε.

1η έκδοση: Απρίλιος 2013

Μετάφραση: Βεατρίκη Κάντζολα-Σαμπατάκου

Διορθώσεις: Δημήτρης Καραδήμιας

Σχεδιασμός εξωφύλλου: Δήμητρα Μυτοκίδου

Σελιδοποίηση: Ιάκωβος Ψαρίδης

© Φωτογραφίας εξωφύλλου: Shutterstock.com

Copyright © για την παρούσα έκδοση:

Εκδόσεις ΜΙΝΩΑΣ

Τ.Θ. 504 88, 141 10 Ν. Ηράκλειο, ΑΘΗΝΑ

τηλ.: 210 27 11 222 – fax: 210 27 11 056

www.minoas.gr • e-mail: info@minoas.gr

ISBN 978-618-02-0052-2

ΔΡ ΜΑΪΚΛ ΜΟΣΛΕΪ
ΜΙΜΙ ΣΠΕΝΣΕΡ

ΔΙΑΙΤΑ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ; ΟΧΙ, ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ!

Χάστε Βάρος, μείνετε υγιείς
και ζήστε περισσότερο
με την Επαναστατική Δίαιτα των 2 ημερών

Μετάφραση: Βεατρίκη Κάντζοθα-Σαμπατάκου



*Για τη σύζυγό μου Κδερ και τα παιδιά μου Άδεξ, Τζακ,
Ντάνιελ και Κέιτ, που κάνουν τη μακροζωία να αξίζει τον κόπο.*

– Μ. Μ.

*Για τον Νέντ, τη Λίλι Μέι και τον Ποθ – το ζαχαρωτό μου.
Και για τους γονείς μου, που ήξεραν ανέκαθεν ότι το φαγητό είναι αγάπη.*

– Μ. Σ.

Περιεχόμενα

Εισαγωγή	11
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: Η επιστήμη της νηστείας	23
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: Η Διακεκομμένη Δίαιτα στην πράξη	83
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: Προτάσεις για μενού	159
Μελέτες περιπτώσεων	184
Μαρτυρίες	206
Θερμιδομετρητής	208
Ευχαριστίες	223
Σημειώσεις	225
Ευρετήριο	233

Εισαγωγή

ΠΟΛΛΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΜΟΔΕΣ ΗΛΘΑΝ ΚΑΙ ΠΑΡΗΛΘΑΝ ΤΙΣ ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ δεκαετίες, αλλά οι κλασικές ιατρικές συμβουλές για έναν υγιεινό τρόπο ζωής έχουν παραμείνει λίγο πολύ ίδιες: τρώτε τροφές με χαμηλά λιπαρά, γυμνάζεστε περισσότερο... και ποτέ, μα ποτέ μην παραλείπετε γεύματα. Στο διάστημα αυτό, ωστόσο, τα επίπεδα της παχυσαρκίας σε παγκόσμια κλίμακα έχουν αυξηθεί κατακόρυφα.

Μήπως υπάρχει λοιπόν κάποια διαφορετική προσέγγιση βασισμένη στις ενδείξεις; Μια μέθοδος που βασίζεται σε επιστημονικά στοιχεία και όχι σε προσωπικές γνώμες; Ε, λοιπόν, ναι, πιστεύουμε ότι υπάρχει: είναι η μέθοδος της Διακεκομμένης Δίαιτας.

Όταν πρωτοδιαβάσαμε για τα οφέλη που λέγεται ότι έχει η διακεκομμένη δίαιτα ή νηστεία, και εμείς, όπως πολλοί άλλοι, αντιμετωπίσαμε το θέμα με σκεπτικισμό. Η νηστεία ακουγόταν σαν μια λύση ακραία και δύσκολη – και γνωρίζαμε και οι

Δεν υπάρχει τίποτε αλλόπου μπορείτε να κάνετε στο σώμα σας και είναι τόσο αποτελεσματικό όσο η νηστεία.

δύο ότι οι δίαιτες κάθε είδους κατά κανόνα είναι καταδικασμένες σε αποτυχία. Τώρα όμως που τη μελετήσαμε σε βάθος και τη δοκιμάσαμε και οι ίδιοι, είμαστε πεπεισμένοι για τις εκπληκτικές της δυνατότητες. Όπως είπε ένας από τους ειδικούς γιατρούς από τους οποίους πήραμε συνέντευξη για τις ανάγκες αυτού του βιβλίου: «Δεν υπάρχει τίποτε άλλο που μπορείτε να κάνετε στο σώμα σας και είναι τόσο αποτελεσματικό όσο η νηστεία».

Νηστεία: Μια αρχαία ιδέα με σύγχρονη μέθοδο

Η νηστεία δεν είναι κάτι καινούριο. Όπως θα ανακαλύψετε στο επόμενο κεφάλαιο, το σώμα σας είναι φτιαγμένο για να νηστεύει. Ο άνθρωπος εξελίχθηκε σε μια εποχή που η τροφή ήταν δυσεύρετη. Είμαστε λοιπόν το αποτέλεσμα χιλιετιών νηστείας ή πείνας. Ο λόγος που ανταποκρινόμαστε τόσο καλά στη διακεκομμένη διαίτα ίσως είναι το γεγονός ότι η διαίτα αυτή μιμείται, πολύ ακριβέστερα απ' ό,τι το πρόγραμμα των τριών γευμάτων την ημέρα, το περιβάλλον στο οποίο διαμορφώθηκαν τα σύγχρονα ανθρώπινα όντα.

Η νηστεία φυσικά παραμένει ζήτημα πίστης για πολλούς ανθρώπους. Η νηστεία της Σαρακοστής, του Γιομ Κιπούρ και του Ραμαζανιού είναι μερικά μόνο από τα γνωστότερα παραδείγματα. Οι χριστιανοί ορθόδοξοι Έλληνες ενθαρρύνονται να νηστεύουν 180 ημέρες τον χρόνο (κατά τον Άγιο Νικόλαο, επίσκοπο Ζίτσας και Αχρίδας, «η λαιμαργία κάνει τον άνθρωπο μελαγχολικό και φοβισμένο, μα η νηστεία τού δίνει χαρά και θάρρος»), ενώ οι βουδιστές μοναχοί νηστεύουν με το νέο φεγγάρι και την πανσέληνο κάθε σεληνιακού μήνα.

Οι περισσότεροι από μας, ωστόσο, φαίνεται ότι τον περισσότερο καιρό τρώμε. Σπάνια πεινάμε. Παρ' όλ' αυτά, *δεν* είμαστε ικανοποιημένοι ούτε με το βάρος μας, ούτε με το σώμα μας, ούτε με την υγεία μας.

Η διακεκομμένη ή περιοδική νηστεία μπορεί να μας ξαναφέρει σε επαφή με τον ανθρώπινο εαυτό μας. Είναι ένας τρόπος όχι μόνο για να χάσουμε βάρος, αλλά και για να εξασφαλίσουμε μακροπρόθεσμη υγεία και ευεξία. Οι επιστήμονες μόλις τώρα αρχίζουν να ανακαλύπτουν και να αποδεικνύουν πόσο ισχυρό εργαλείο μπορεί να αποτελέσει η νηστεία.

Το βιβλίο αυτό είναι απόρροια των πιο πρόσφατων ερευνών των επιστημόνων αυτών και της επίδρασής τους στον σημερινό τρόπο σκέψης μας γύρω από την απώλεια βάρους, την ανθεκτικότητα στις ασθένειες και τη μακροζωία. Είναι όμως επίσης και αποτέλεσμα των προσωπικών μας εμπειριών.

Και τα δύο παίζουν ρόλο εδώ –και τα εργαστηριακά πορίσματα και ο τρόπος ζωής–, έτσι εξετάζουμε τη διακεκομμένη δίαιτα από δύο διαφορετικές, συμπληρωματικές οπτικές γωνίες. Πρώτα ο Μάικλ, που χρησιμοποίησε το σώμα του και την ιατρική του εκπαίδευση για να ελέγξει τις δυνατότητες αυτής της μεθόδου, εξηγεί την επιστημονική βάση της διακεκομμένης δίαιτας ή νηστείας και τη δίαιτα 5:2 – κάτι που έκανε γνωστό στο ευρύ κοινό το καλοκαίρι του 2012.

Κατόπιν η Μίμι προσφέρει έναν πρακτικό οδηγό για το πώς μπορείτε να την εφαρμόσετε με τρόπο ασφαλή, αποτελεσματικό και σταθερό, έναν τρόπο που θα ταιριάζει εύκολα με τη συνηθισμένη καθημερινή σας ζωή. Αναλύει λεπτομερώς πώς αισθάνεται κανείς

όταν νηστεύει, τι μπορείτε να περιμένετε από τη μια μέρα στην άλλη, τι να τρώτε και πότε, ενώ παράλληλα παρέχει πολυάριθμες πρακτικές συμβουλές και προτείνει στρατηγικές που θα σας βοηθήσουν να αποκομίσετε το μεγαλύτερο δυνατό όφελος από τις απλές αρχές της συγκεκριμένης δίαιτας.

Όπως θα δείτε παρακάτω, η FastDiet, η Δίαιτα των 2 ημερών, άλλαξε τη ζωή και των δυο μας. Ελπίζουμε να κάνει το ίδιο και για σας.

Το κίνητρο του Μάικλ: Μια ανδρική άποψη

Είμαι ένας άνδρας 55 ετών και προτού ξεκινήσω τη διερεύνηση της μεθόδου της διακεκομμένης δίαιτας ήμουν μετρίως υπέρβαρος: έχοντας ύψος γύρω στο 1,80, ζύγιζα περίπου 85 κιλά και είχα δείκτη μάζας σώματος 26, που με κατέτασσε στην κατηγορία των υπέρβαρων. Μέχρι τα μέσα της δεκαετίας των τριάντα μου χρόνων ήμουν λεπτός, αλλά, όπως πολλοί άνθρωποι, στη συνέχεια άρχισα σταδιακά να παίρνω βάρος, γύρω στο μισό κιλό τον χρόνο. Μπορεί να μην ακούγεται πολύ, αλλά επί δύο δεκαετίες το βάρος μου συνέχιζε να αυξάνεται διαρκώς. Κάποια στιγμή συνειδητοποίησα ότι άρχισα να μοιάζω με τον πατέρα μου, έναν άνθρωπο που πάλευε με το βάρος του σε όλη του τη ζωή και πέθανε λίγο μετά τα εβδομήντα του από επιπλοκές του διαβήτη. Στην κηδεία του, πολλοί φίλοι του σχολίασαν πόσο πολύ του έμοιαζα πλέον.

Την εποχή που ετοιμάζα ένα ντοκιμαντέρ για το BBC είχα την τύχη να κάνω μια μαγνητική τομογραφία, που αποκάλυψε ότι είμαι

«TOFI» (thin on the outside, fat inside), δηλαδή λεπτός απέξω και παχύς από μέσα. Αυτό το λεγόμενο σπλαγχνικό λίπος είναι το πιο επικίνδυνο είδος λίπους, επειδή περιβάλλει τα εσωτερικά μας όργανα και δημιουργεί κίνδυνο για καρδιακά νοσήματα και διαβήτη. Αργότερα έκανα εξετάσεις αίματος που έδειξαν ότι πήγαινα ολотаχώς για διαβήτη, ενώ και η τιμή της χοληστερόλης μου ήταν επίσης υπερβολικά υψηλή. Προφανώς έπρεπε να κάνω κάτι γι' αυτό. Δοκίμασα να ακολουθήσω τις κλασικές συμβουλές, αλλά δεν είδα καμία διαφορά. Το βάρος μου και τα επίπεδα του σακχάρου και της χοληστερόλης στο αίμα μου παρέμεναν καθηλωμένα στη ζώνη «άμεσου κινδύνου».

Δεν είχα προσπαθήσει ποτέ να κάνω δίαιτα μέχρι τότε επειδή δεν είχα βρει κάποια δίαιτα που να μου εμπνέει τη σιγουριά ότι θα είχε αποτέλεσμα. Είχα παρακολουθήσει τον πατέρα μου να δοκιμάζει κάθε μορφή δίαιτας, από τις δίαιτες Σκάρντεϊλ και Άτκινς μέχρι τη Δίαιτα Κέμπριτζ και τη Δίαιτα του Πότη. Είχα χάσει με όλες βάρος, αλλά μέσα σε μερικούς μήνες το ξανάπαιρνα όλο και κάμποσο ακόμα.

Και τότε, στις αρχές του 2012, με προσέγγισε ο Έινταν Λάβερτι, συντάκτης της επιστημονικής σειράς του BBC *Horizon* και με ρώτησε αν ήμουν διατεθειμένος να γίνω πειραματόζωο για να διερευνήσω την επιστημονική εξήγηση της μακροβιότητας. Δεν ήμουν σίγουρος πού θα μας οδηγούσε αυτό, αλλά, μαζί με την παραγωγό Κέιτ Νταρτ και τον ερευνητή Ροσάν Σαμαρασίνγκε, γρήγορα επικεντρώσαμε την προσοχή μας στον περιορισμό των θερμίδων και τη νηστεία ως γόνιμο τομέα έρευνας.

Ο θερμιδικός περιορισμός (ΘΠ) είναι μια μέθοδος πολύ σκληρή, καθώς υπαγορεύει να τρώμε φοβερά λιγότερο απ' όσο θα έτρωγε ένας

φυσιολογικός άνθρωπος, και μάλιστα για όλη την υπόλοιπη (μακροχρόνια ελπίζουμε) ζωή μας. Ο λόγος που οι άνθρωποι υποβάλλουν τον εαυτό τους σε αυτό το μαρτύριο είναι επειδή είναι η μόνη παρέμβαση που έχει αποδειχθεί ότι παρατείνει τη διάρκεια της ζωής, τουλάχιστον στα ζώα. Υπάρχουν τουλάχιστον 10.000 οπαδοί της δίαιτας Θερμιδικού Περιορισμού με Βέλτιστη Διατροφή (CRONies, από το ακρωνύμιο CRON [Calorie Restriction with Optimum Nutrition]) παγκοσμίως και έχω γνωρίσει αρκετούς από αυτούς. Παρά το συνήθως εξαιρετικό βιοχημικό τους προφίλ, δεν μπήκα ποτέ σοβαρά στον πειρασμό να προσχωρήσω στις γραμμές αυτών των αποφασισμένων κοκαλιάρηδων, γιατί απλώς δεν έχω ούτε τη θέληση ούτε την επιθυμία να ζω μονίμως με μια δίαιτα εξαιρετικά χαμηλή σε θερμίδες.

Κατενθουσιάστηκα λοιπόν όταν ανακάλυψα τη διακεκομμένη δίαιτα ή νηστεία, που περιλαμβάνει μεν την πρόσληψη λιγότερων θερμίδων, αλλά *όχι συνεχώς*. Αν τα επιστημονικά στοιχεία ήταν σωστά, η δίαιτα αυτή πρόσφερε τα οφέλη του ΘΠ, χωρίς τη βασανιστική δυσκολία του.

Άρχισα να χτενίζω τις Ηνωμένες Πολιτείες, όπου συνάντησα κορυφαίους επιστήμονες που μοιράστηκαν πρόθυμα μαζί μου τα ερευνητικά τους ευρήματα και τις ιδέες τους. Μου ήταν πλέον ξεκάθαρο ότι η διακεκομμένη δίαιτα δεν ήταν κάποια παροδική μανία. Δεν θα ήταν όμως τόσο εύκολη όσο είχα ελπίσει αρχικά. Όπως θα δείτε παρακάτω, υπάρχουν πολλές διαφορετικές μορφές διακεκομμένης δίαιτας. Ορισμένες περιλαμβάνουν την αποχή από κάθε τροφή για είκοσι τέσσερις ώρες ή και περισσότερο. Άλλες περιλαμβάνουν την πρόσληψη ενός και μόνο ημερήσιου γεύματος χαμηλής θερμιδικής

αξίας μέρα παρά μέρα. Τις δοκίμασα και τις δύο, αλλά μου ήταν αδιανόμπο να ακολουθήσω είτε τη μία είτε την άλλη σε τακτική βάση. Διαπίστωσα ότι ήταν απλούστατα πολύ δύσκολο.

Προσπάθησα, αντίθετα, να δημιουργήσω και να δοκιμάσω τη δική μου τροποποιημένη εκδοχή: πέντε μέρες την εβδομάδα θα έτρωγα κανονικά και τις υπόλοιπες δύο θα έπαιρνα το ένα τέταρτο των θερμίδων που κατανάλωνα συνήθως (δηλαδή 600 θερμίδες).

Διείρεσα τις 600 θερμίδες σε δύο γεύματα –γύρω στις 250 θερμίδες για πρωινό και 350 για βραδινό– με πλήρη νηστεία για περίπου δώδεκα συνεχόμενες ώρες. Αποφάσισα επίσης να μοιράσω τις μέρες νηστείας μου στη διάρκεια της εβδομάδας: θα νήστευα κάθε Δευτέρα και Πέμπτη. Έτσι έγινα το πειραματόζωο του ίδιου μου του πειράματος.

Το πρόγραμμα *Τρώτε, νηστεύετε και ζήστε περισσότερο* (Eat, Fast, Live Longer), που εξιστορούσε τις περιπέτειές μου με αυτό που αποκαλούσαμε τώρα Δίαιτα των 2 ημερών ή Δίαιτα 5:2, παρουσιάστηκε από το BBC κατά τη διάρκεια των Ολυμπιακών Αγώνων τον Αύγουστο του 2012. Φοβήθηκα ότι θα χανόταν μέσα στη φρενίτιδα των ΜΜΕ για τους Ολυμπιακούς, αλλά τελικά δημιούργησε τη δική του φρενίτιδα. Το πρόγραμμα παρακολούθησαν πάνω από 2,5 εκατομμύρια άνθρωποι –ένα τεράστιο κοινό για τα δεδομένα της σειράς *Horizon*– και εκατοντάδες χιλιάδες ακόμα στο YouTube. Ο λογαριασμός μου στο Twitter πήρε φωτιά και οι ακόλουθοί μου τριπλασιάστηκαν. Όλοι ήθελαν να δοκιμάσουν την εκδοχή μου διακεκομμένης δίαιτας και με ρωτούσαν τι έπρεπε να κάνουν.

Τη σκυτάλη πήραν οι εφημερίδες. Σχετικά άρθρα έκαναν την εμι-

φάνισή τους στις εφημερίδες *Times* του Λονδίνου, *Daily Telegraph*, *Daily Mail* και *Mail on Sunday*. Δεν άργησαν να ανακαλύψουν την ιστορία εφημερίδες σε όλο τον κόσμο – στη Νέα Υόρκη, το Λος Άντζελες, το Παρίσι, τη Μαδρίτη, το Μόντρεαλ, το Ισλαμαμπάντ και το Νέο Δελχί. Δημιουργήθηκαν διαδικτυακές ομάδες, ανταλλάσσονταν διαιτολόγια και εμπειρίες και στα chat rooms όλες οι συζητήσεις περιστρέφονταν γύρω από τη νηστεία. Άρχισαν να με σταματούν στον δρόμο και να μου λένε πώς τα πήγαιναν με τη δίαιτα 5:2. Μου έστελναν επίσης με email λεπτομέρειες από την εμπειρία τους. Στους αποστολείς αυτών των μηνυμάτων, προς μεγάλη μου έκπληξη, συγκαταλέγονταν πολλοί γιατροί. Στην αρχή είχαν αντιμετωπίσει τη δίαιτα με σκεπτικισμό, όπως κι εγώ, αλλά την είχαν δοκιμάσει και οι ίδιοι και είχαν ανακαλύψει ότι είχε αποτέλεσμα, έτσι είχαν αρχίσει να τη συνιστούν στους ασθενείς τους. Ήθελαν πληροφορίες, μενού και λεπτομέρειες της επιστημονικής έρευνας για να τις εξετάσουν εξονυχιστικά. Μου ζητούσαν να γράψω βιβλίο. Έπειτα από πολλούς δισταγμούς και αναβολές, βρήκα τελικά μια συνεργάτιδα, τη Μίμι Σπένσερ, ένα άτομο που συμπαθούσα και εμπιστευόμουν και το οποίο γνώριζε σε βάθος τα διατροφικά θέματα. Έτσι λοιπόν καταλήξαμε στο βιβλίο που κρατάτε σήμερα στα χέρια σας.

Λίγα λόγια για τη μέχρι τώρα πορεία του Μάικλ

Εκπαιδεύτηκα ως γιατρός στο Royal Free Hospital του Λονδίνου και, αφού πέρασα τις ιατρικές εξετάσεις μου, προσλήφθηκα στο BBC ως εκπαιδευόμενος βοηθός παραγωγού. Τα τελευταία είκοσι πέντε χρό-

νια έχω κάνει πολυάριθμα επιστημονικά και ιστορικά ντοκιμαντέρ για το BBC, στην αρχή πίσω από την κάμερα και τώρα τελευταία και μπροστά από την κάμερα. Ήμουν υπεύθυνος παραγωγής των τηλεοπτικών προγραμμάτων *QED*, *Trust Me I'm a Doctor* και *Superbhuman*. Συνεργάστηκα με τον Τζον Κλιζ, τον Τζέρεμι Κλάρκσον, τον καθηγητή Ρόμπερτ Γουίνστον, τον Σερ Ντέιβιντ Ατένμπορο και την καθηγήτρια Άλις Ρόμπερτς. Υπήρξα ο εμπνευστής και υπεύθυνος παραγωγής πολλών προγραμμάτων του BBC και του Discovery Channel, όπως τα *Pompeii: The Last Day*, *Supervolcano* και *Krakatoa: Volcano of Destruction*.

Ως παρουσιαστής έχω συμμετάσχει σε δεκάδες σειρές του BBC, όπως οι *Medical Mavericks*, *Blood and Guts*, *Inside Michael Mosley*, *Science Story*, *The Young Ones*, *Inside the Human Body* και *The Truth about Exercise*. Αυτή την εποχή ετοιμάζω τρεις νέες σειρές, ενώ παράλληλα παρουσιάζω ως τακτικός επιστημονικός συνεργάτης το πρόγραμμα του BBC *The One Show*.

Έχω κερδίσει πολυάριθμα βραβεία, περιλαμβανομένου του βραβείου *Δημοσιογράφου Ιατρικών Θεμάτων της Χρονιάς* που απονέμεται από τον Βρετανικό Ιατρικό Σύλλογο.

Το κίνητρο της Μίμι: Μια γυναικεία άποψη

Ξεκίνησα τη διακεκομμένη διαίτα τη μέρα που μου ανέθεσαν να γράψω ένα ειδικό άρθρο σχετικά με το πρόγραμμα του Μάικλ *Horizon* για λογαριασμό των *Times*. Ήταν η πρώτη φορά που άκουγα για τη διακεκομμένη διαίτα και η ιδέα φάνηκε αμέσως ελκυστική,

ακόμα και για μια κυνική ψυχή που είχε αφιερώσει δύο δεκαετίες στην έρευνα των περιέργων ακροβατισμών της βιομηχανίας της μόδας και της ομορφιάς, καθώς και του εμπορίου των διαιτών.

Είχα ασχοληθεί ερασιτεχνικά με τις δίαιτες και παλιότερα –δείξετε μου μια γυναίκα σαράντα και κάτι που δεν το έχει κάνει– χάνοντας βάρος και μετά χάνοντας τις ελπίδες μου όταν το ξανάπαιρνα όλο μέσα σε λίγες εβδομάδες. Αν και δεν ήμουν ποτέ υπέρβαρη, ήθελα από καιρό να απαλλαγώ από εκείνα τα επίμονα τρία έως τεσσεράμισι κιλά – τα κιλά που είχα πάρει στην εγκυμοσύνη και δεν κατάφερα ποτέ να χάσω. Οι δίαιτες που δοκίμαζα ήταν πάντα πολύ αυστηρές για να τις ακολουθήσω, πολύ περίπλοκες για να τις εφαρμόσω, πολύ βαρετές, πολύ δύσκολες, πολύ μονοδιάσφατες, πολύ παρεμβατικές. Απομυζούσαν τους χυμούς της ζωής και σε άφηναν με τις φλούδες. Δεν έβρισκα κανένα στοιχείο τους που θα μπορούσα να υιοθετήσω και να ενσωματώσω στον τρόπο ζωής μου – ως μητέρας, εργαζόμενης γυναίκας και συζύγου.

Υποστήριζα για πολλά χρόνια ότι οι δίαιτες είναι ένα παιχνίδι χαμένο από χέρι, ότι είναι καταδικασμένες να αποτυγχάνουν λόγω των περιορισμών και των στερήσεων που επιβάλλουν σε μια κατά τα άλλα ευτυχισμένη ζωή, αλλά η αίσθηση που μου έδωσε αυτή η νέα δίαιτα ήταν από την αρχή διαφορετική. Τα επιστημονικά στοιχεία ήταν πολλά και πειστικά και (πράγμα πολύ σημαντικό για μένα) η άποψη της ιατρικής κοινότητας ήταν θετική. Τα αποτελέσματα, για τον Μάικλ και για άλλους, ήταν εντυπωσιακά, απίστευτα θα μπορούσε να πει κανείς. Στο ντοκιμαντέρ του *Horizon*, ο Μάικλ αποκάλυψε τη δίαιτά του «απαρχή για κάτι τεράστιο... που

θα μπορούσε να αλλάξει ριζικά την υγεία των κατοίκων όλης της χώρας». Δεν μπορούσα να αντισταθώ. Ούτε είχα κανένα λόγο να περιμένω.

Τα επιστημονικά στοιχεία ήταν πολλά
και πειστικά και (πράγμα πολύ
σημαντικό για μένα) η άποψη της
ιατρικής κοινότητας ήταν θετική.

Τους μήνες που μεσολάβησαν από τότε που έγραψα το άρθρο για τους *Times* παρέμεινα πιστά προσηλωμένη. Με θρησκευτική ευλάβεια. Συνεχίζω τη δίαιτα FastDiet μέχρι σήμερα, αλλά τώρα πια ούτε που το σκέφτομαι. Στην αρχή ζύγιζα 60 κιλά. Το ύψος μου είναι 1,52, έτσι είχα BMI (δείκτη μάζας σώματος) 21,4, δηλαδή αρκετά καλό. Τη στιγμή που γράφω αυτές τις γραμμές, το βάρος μου είναι 54 κιλά και ο BMI μου έχει πέσει στο 19,4. Έχει φύγει ένα βάρος από πάνω μου. Νιώθω ανάλαφρη, λεπτή και γεμάτη ζωή. Η νηστεία έχει γίνει μέρος της ζωής μου σε εβδομαδιαία βάση, κάτι που κάνω αυτόματα, χωρίς να με στρεσάρει.

Έξι μήνες αφότου ξεκίνησα, έχω περισσότερη ενέργεια και ζωντάνια, καθαρότερο δέρμα, μεγαλύτερη όρεξη για ζωή και –πρέπει να το τονίσω αυτό– καινούρια τζιν (ένα νούμερο μικρότερο). Και δεν φοβάμαι πια πώς θα δείχνω με το μπικίνι μου, όπως γινόταν κάθε χρόνο όταν

Νιώθω ανάλαφρη,
λεπτή και γεμάτη ζωή.

πλησίαζε το καλοκαίρι. Αυτό που είναι ακόμα πιο σημαντικό όμως είναι ότι ξέρω πως πρόκειται για ένα όφελος μακροπρόθεσμο. Κάνω το καλύτερο δυνατό για το σώμα μου και για το μυαλό μου. Αυτή είναι μια προσωπική αποκάλυψη, αλλά αξίζει τον κόπο να τη μοιραστώ μαζί σας.

Λίγα λόγια για τη μέχρι τώρα πορεία της Μίμι

Γράφω εδώ και είκοσι χρόνια για θέματα μόδας, διατροφής και σιλουέτας σε βρετανικές εφημερίδες και περιοδικά. Ξεκίνησα από το περιοδικό *Vogue* και ακολούθησαν οι εφημερίδες *Guardian*, *Observer* και *London Evening Standard*, κατά τη θητεία μου στην οποία ανακηρύχτηκα Βρετανίδα Δημοσιογράφος Μόδας της Χρονιάς το 2000. Σήμερα διατηρώ μόνιμη στήλη στο περιοδικό *You* της εφημερίδας *Mail on Sunday* και αρθρογραφώ στην εφημερίδα *Saturday Times*. Το 2009 έγραψα το βιβλίο *101 πράγματα που πρέπει να κάνετε πριν αρχίσετε δίαιτα*, όπου κατέγραψα τη βαθιά μου απογοήτευση από τις διάφορες δίαιτες του συρμού, που φαίνεται ότι είναι πάντα καταδικασμένες να αποτυγχάνουν. Η διακεκομμένη δίαιτα είναι η μόνη μέθοδος που ανακάλυψα μέσα σε είκοσι χρόνια η οποία βοηθά να χάσουμε βάρος και να μην το ξαναπάρουμε. Και τα αντιγηραντικά οφέλη υγείας που προσφέρει; Μια απροσδόκητη ευλογία!

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Η επιστήμη της νηστείας

ΓΙΑ ΤΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΖΩΑ ΠΟΥ ΖΟΥΝ ΣΤΗ ΦΥΣΗ, οι εναλλασσόμενες περιόδοι αφθονίας ή πείνας αποτελούν τον κανόνα. Οι μακρινοί μας πρόγονοι δεν έτρωγαν συχνά τέσσερις ή πέντε φορές την ημέρα. Αντίθετα, σκότωναν, καταβρόχθιζαν λαίμαργα τη λεία τους, τεμπέλιαζαν και μετά ήταν αναγκασμένοι να περνούν μεγάλα διαστήματα χωρίς να έχουν τίποτα να φάνε. Τα σώματά μας και τα γονιδιά μας σφυρηλατήθηκαν σε ένα περιβάλλον ανεπάρκειας τροφής, που διακοπτόταν από περιστασιακές εκρήξεις αφθονίας και φαγοπότια.

Στις μέρες μας, βέβαια, τα πράγματα είναι πολύ διαφορετικά. Τρώμε όλη την ώρα. Η δίαιτα ή νηστεία –η εκούσια αποχή από την κατανάλωση τροφής– θεωρείται κάτι εκκεντρικό, αν όχι ανθυγιεινό. Οι περισσότεροι από μας το θεωρούμε φυσικό να τρώμε τουλάχιστον τρία γεύματα την ημέρα και να τοιμπολογάμε αρκετά ενδιάμεσα. Αλλά και ανάμεσα στα γεύματα και τα τοιμπολογήματα, όλο και κάτι

βάζουμε στο στόμα μας: ένα καπουτοίνο με γάλα εδώ, ένα κουλουράκι εκεί, ή ίσως ένα σμούθι ή έναν φυσικό χυμό, επειδή είναι πιο «υγιεινά».

Μια φορά κι έναν καιρό, οι γονείς συμβούλευαν τα παιδιά τους «να μην τρώνε ανάμεσα στα γεύματα». Οι εποχές αυτές έχουν περάσει. Μια πρόσφατη έρευνα στις Ηνωμένες Πολιτείες, που συνέκρινε τις διατροφικές συνήθειες 28.000 παιδιών και 36.000 ενηλίκων την τελευταία τριακονταετία, διαπίστωσε ότι ο χρόνος που μεσολαβεί μεταξύ των «προσλήψεων τροφής», κατά τη διακριτική έκφραση των ερευνητών, έχει μειωθεί κατά μία ώρα κατά μέσον όρο. Με άλλα λόγια, τις τελευταίες δεκαετίες έχει μειωθεί θεαματικά ο χρόνος που περνάμε χωρίς να τρώμε.¹ Τη δεκαετία του 1970, οι ενήλικες έμεναν γύρω στις τεσσερισήμισι ώρες χωρίς φαγητό, ενώ τα παιδιά θεωρούσαν ότι άντεχαν περίπου τέσσερις ώρες από το ένα γεύμα ως το επόμενο. Σήμερα ο χρόνος αυτός έχει μειωθεί σε τρεισήμισι ώρες για τους ενήλικες και τρεις ώρες για τα παιδιά, χωρίς να υπολογίζουμε όλα τα ενδιάμεσα ποτά και τοιμπολογήματα.

Η ιδέα ότι είναι «καλό πράγμα» να τρώμε λίγο και συχνά έχει προωθηθεί εν μέρει από τη βιομηχανία των σνακ και από τα βιβλία που προβάλλουν κάθε λογής ιδιόρρυθμες δίαιτες της μόδας, αλλά έχει τύχει επίσης υποστήριξης και από το ιατρικό κατεστημένο. Το επιχείρημά τους είναι ότι είναι καλύτερο να τρώμε πολλά μικρά γεύματα, επειδή έτσι είναι λιγότερο πιθανό να πεινάσουμε και να πέσουμε με τα μούτρα σε τρόφιμα με μηδαμινή θρεπτική αξία αλλά πλούσια σε λίπος. Καταλαβαίνω το σκεπτικό τους και υπάρχουν όντως μερικές μελέτες που δείχνουν ότι το να τρώμε τακτικά μικρά γεύματα συ-

νεπάγεται οφέλη για την υγεία, υπό τον όρο ότι δεν καταλήγουμε απλώς να τρώμε περισσότερο. Και δυστυχώς, στον πραγματικό κόσμο αυτό ακριβώς συμβαίνει.

Στη μελέτη που προανέφερα, οι συγγραφείς διαπίστωσαν ότι, σε σύγκριση με αυτό που συνέβαινε πριν από τριάντα χρόνια, όχι μόνο προσλαμβάνουμε 180 θερμίδες περισσότερες την ημέρα με τα διάφορα σνακ –όπως ποτά και ροφήματα με γάλα, σμούθι και ανθρακούχα αναψυκτικά– αλλά τρώμε επίσης παραπάνω στα κανονικά μας γεύματα, κατά μέσον όρο 120 θερμίδες επιπλέον την ημέρα. Με άλλα λόγια, η κατανάλωση σνακ δεν φαίνεται να μας κάνει να τρώμε λιγότερο στα κύρια γεύματά μας – απλώς μας ανοίγει την όρεξη.

Το να τρώμε κάθε λίγο και λιγάκι όλη μέρα είναι πλέον τόσο φυσιολογικό και αναμενόμενο που προκαλεί σχεδόν σοκ ο ισχυρισμός ότι ίσως είναι ωφέλιμο να κάνουμε το εντελώς αντίθετο. Όταν άρχισα πρώτη φορά τη δίαιτα, ανακάλυψα μερικά απροσδόκητα πράγματα για τον εαυτό μου, τις πεποιθήσεις μου και τις στάσεις μου απέναντι στο φαγητό.

- Ανακάλυψα ότι συχνά τρώω ενώ δεν το έχω ανάγκη. Το κάνω επειδή το φαγητό είναι διαθέσιμο, επειδή φοβάμαι μήπως πεινάσω αργότερα ή απλώς από συνήθεια.
- Θεωρούσα ότι, όταν πεινάμε, το αίσθημα της πείνας σταδιακά μεγαλώνει, ώσπου γίνεται τόσο ανυπόφορο που τελικά πέφτουμε με τα μούτρα σε έναν κουβά παγωτό και το τσακίζουμε. Διαπίστωση, αντίθετα, ότι η πείνα περνάει και, αν έχει νιώσει κανείς πραγματικά πείνα, δεν τη φοβάται πια.

- Νόμιζα ότι η δίαιτα θα με αποδιοργάνωνε και δεν θα μπορούσα να συγκεντρωθώ. Αυτό που ανακάλυψα, αντίθετα, είναι ότι οξύνει τις αισθήσεις και το μυαλό μου.
- Αναρωτιόμουν αν θα ένιωθα αδυναμία την περισσότερη ώρα. Όπως αποδεικνύεται όμως, το σώμα έχει απίστευτη ικανότητα προσαρμογής και πολλοί αθλητές με τους οποίους έχω μιλήσει είναι υπέρ της προπόνησης κατά τη διάρκεια νηστείας.
- Φοβόμουν ότι θα ήταν απίστευτα δύσκολο να το κάνω. Όμως δεν είναι.

Νόμιζα ότι η δίαιτα θα με αποδιοργάνωνε
και δεν θα μπορούσα να συγκεντρωθώ.
Αυτό που ανακάλυψα, αντίθετα, είναι ότι οξύνει
τις αισθήσεις και το μυαλό μου.

Γιατί ξεκίνησα

Παρότι οι περισσότερες μεγάλες θρησκείες συνιστούν τη νηστεία (οι Σιχ αποτελούν εξαίρεση, αν και επιτρέπουν τη νηστεία για ιατρικούς λόγους), θεωρούσα πάντα δεδομένο ότι αποτελεί πρώτιστα έναν τρόπο να δοκιμάσει κανείς τον εαυτό του και την πίστη του. Καταλάβαινα τα πιθανά πνευματικά οφέλη της, αλλά αντιμετώπιζα με μεγάλο σκεπτικισμό το ενδεχόμενο να έχει και σωματικά οφέλη.

Έχω επίσης και αρκετούς φίλους παθιασμένους με το θέμα της σωματικής υγείας οι οποίοι εδώ και χρόνια προσπαθούσαν να με πείσουν να ακολουθήσω μια τέτοια διαίτα, αλλά δεν μπόρεσα ποτέ να αποδεχτώ την εξήγησή τους ότι ο λόγος που το έκαναν ήταν «για να ξεκουραστεί το συκώτι τους» ή «για να διώξουν τις τοξίνες». Κανένα από τα δύο αυτά επιχειρήματα δεν φαινόταν λογικό σε έναν σκεπτικιστή με ιατρική παιδεία όπως εγώ. Θυμάμαι έναν φίλο που μου είπε κάποτε ότι, ύστερα από δύο εβδομάδες νηστείας, τα ούρα του είχαν γίνει μαύρα, απόδειξη ότι απομακρύνονταν οι τοξίνες. Εγώ αυτό το είδα ως απόδειξη ότι ήταν ένας αδαής χίπης και σκέφτηκα πως ό,τι κι αν συνέβαινε μέσα στον οργανισμό του εξαιτίας της νηστείας ήταν εξαιρετικά επικίνδυνο.

Όπως έγραψα και στην εισαγωγή, αυτό που με έπεισε να δοκιμάσω τη νηστεία ήταν ένας συνδυασμός της προσωπικής μου κατάστασης – ηλικία γύρω στα 55, με υψηλό σάκχαρο και ελαφρώς υπέρβαρος – και οι αναδυόμενες επιστημονικές ενδείξεις που παραθέτω παρακάτω.

Ό,τι δεν μας σκοτώνει μας κάνει πιο δυνατούς

Είναι πολλοί οι ερευνητές που με ενέπνευσαν με διαφορετικούς τρόπους, αλλά εκείνος που ξεχωρίζει ανάμεσά τους είναι ο Δρ Μαρκ Μάτσον από το Εθνικό Ινστιτούτο για τη Γήρανση (National Institute on Aging) στην Μπεθέοντα του Μέριλαντ. Πριν από μερικά χρόνια έγραψε μαζί με τον Έντουαρντ Καλαμπρέζε ένα άρθρο στο περιοδικό *NewScientist*. Το άρθρο αυτό, με τίτλο «Όταν μια μικρή

δόση δηλητηρίου κάνει καλό»² με έκανε πραγματικά να καθίσω και να σκεφτώ.

Η διατύπωση «μια μικρή δόση δηλητηρίου κάνει καλό» είναι ένας παραστατικός τρόπος για να περιγραφεί η θεωρία της όρμησης (hormesis) – της ιδέας ότι, όταν ένα ανθρώπινο ή οποιοδήποτε άλλο πλάσμα εκτεθεί σε στρες ή σε κάποια τοξίνη, μπορεί να γίνει πιο ανθεκτικό. Η όρμηση δεν είναι απλώς μια παραλλαγή της παρότρυνσης «κατατάξου στον στρατό και θα σε κάνει άντρα», είναι μια αποδεκτή πλέον βιολογική εξήγηση για τον τρόπο λειτουργίας του οργανισμού στο κυτταρικό επίπεδο.

Ας πάρουμε, για παράδειγμα, κάτι τόσο απλό όσο η άσκηση. Όταν τρέχετε ή κάνετε ασκήσεις με βάρη, στην πραγματικότητα καταστρέφετε τους μυς σας, προκαλώντας τους μικρά σκισίματα και ρήξεις. Αν δεν το παρακάνετε, το σώμα σας τότε αντιδρά επανορθώνοντας τις βλάβες και κάνοντας έτσι τους μυς πιο δυνατούς.

Ένα άλλο παράδειγμα είναι τα λαχανικά. Όλοι ξέρουμε ότι πρέπει να τρώμε άφθονα φρούτα και λαχανικά επειδή είναι γεμάτα αντιοξειδωτικά – και τα αντιοξειδωτικά είναι εξαιρετικά ωφέλιμα επειδή εκκαθαρίζουν τις επικίνδυνες ελεύθερες ρίζες που υπάρχουν στο σώμα μας και του προκαλούν βλάβες.

Το πρόβλημα με αυτή την ευρέως αποδεκτή εξήγηση για το πώς «λειτουργούν» τα φρούτα και τα λαχανικά είναι ότι είναι σχεδόν σίγουρα λανθασμένη ή τουλάχιστον ατελής. Τα επίπεδα των αντιοξειδωτικών στα φρούτα και στα λαχανικά είναι πολύ χαμηλά για να έχουν τις σημαντικότητες επιδράσεις που είναι σαφές ότι έχουν. Επιπλέον, οι απόπειρες εξαγωγής αντιοξειδωτικών από τα φυτά με

σκοπό τη χορήγησή τους σε συμπυκνωμένη μορφή ως συμπλήρωμα διατροφής που προάγει την υγεία δεν απέφεραν πειστικά αποτελέσματα όταν ελέγχθηκαν σε μακροπρόθεσμες μελέτες. Η βήτα καροτίνη, όταν την παίρνουμε από τα καρότα, είναι αναμφίβολα καλή για την υγεία. Όταν ωστόσο χορηγήθηκε ως συμπλήρωμα σε καρκινοπαθείς ασθενείς, φάνηκε στην πραγματικότητα να επιδεινώνει την κατάστασή τους.

Αν όμως δούμε τα λαχανικά μέσα από το πρίσμα της θεωρίας της όρμησης, οδηγούμαστε στην εξήγηση ότι ίσως ενεργούν με έναν τελείως διαφορετικό τρόπο.

Ας σκεφτούμε αυτό το φαινομενικό παράδοξο: στη φύση, η πικρή γεύση συχνά συνδέεται με δηλητήριο, κάτι που πρέπει να αποφεύγεται. Τα φυτά παράγουν μεγάλη ποικιλία των λεγόμενων φυτοχημικών ουσιών, μερικές από τις οποίες ενεργούν ως φυσικά φυτοφάρμακα εμποδίζοντας τα θηλαστικά όπως εμείς να τα τρώμε. Η πικρή γεύση τους είναι μια ξεκάθαρη προειδοποίηση: «Μακριά! Κίνδυνος!». Υπάρχουν λοιπόν καλοί εξελικτικοί λόγοι που δεν μας αρέσουν οι πικρές τροφές και τις αποφεύγουμε. Ωστόσο, ορισμένα λαχανικά ιδιαίτερα ωφέλιμα για την υγεία μας, όπως το λάχανο, το κουνουπίδι, το μπρόκολο και άλλα μέλη του γένους *Κράμβη*, είναι τόσο πικρά που ακόμα και ως ενήλικες πολλοί από μας πρέπει να καταβάλουμε μεγάλη προσπάθεια για να τα συμπαθήσουμε.

Η εξήγηση αυτού του παράδοξου είναι ότι τα συγκεκριμένα λαχανικά έχουν πικρή γεύση επειδή περιέχουν χημικές ενώσεις που είναι πιθανώς δηλητηριώδεις. Ο λόγος που δεν μας κάνουν κακό είναι ότι οι ουσίες αυτές υπάρχουν στα λαχανικά σε δόσεις τόσο χαμη-

λές που δεν είναι τοξικές. Αντίθετα μάλιστα, ενεργοποιούν τις απαντήσεις στο στρες και κινητοποιούν τα γονίδια που προστατεύουν και επανορθώνουν.

Νηστεία και όρμηση

Από τη στιγμή που θα αρχίσετε να βλέπετε τον κόσμο με αυτό το μάτι, θα συνειδητοποιήσετε ότι πολλές δραστηριότητες που αρχικά βρίσκετε στρεσογόνες –το να τρώτε πικρά λαχανικά, να πηγαίνετε για τρέξιμο ή να κάνετε διακεκομμένη δίαιτα– κάθε άλλο παρά βλαβερές είναι. Η ίδια η πρόκληση φαίνεται ότι είναι μέρος της ωφέλειας. Το γεγονός ότι η παρατεταμένη αφαγία είναι σαφώς πολύ επιζήμια για τον οργανισμό δεν σημαίνει ότι σύντομα διαστήματα περιοδικής νηστείας είναι υποχρεωτικά, έστω και στο ελάχιστο, βλαβερά για την υγεία. Στην πραγματικότητα ισχύει το αντίθετο.

Αυτό ακριβώς μου έδωσε να καταλάβω πολύ παραστατικά ο Δρ Βάλτερ Λόνγκο, διευθυντής του Ινστιτούτου Μακροζωίας (Longevity Institute) του Πανεπιστημίου της Νότιας Καλιφόρνιας. Επίκεντρο της έρευνάς του είναι το γιατί γερνάμε, με ιδιαίτερη έμφαση στις μεθόδους που μειώνουν τον κίνδυνο ανάπτυξης ασθενειών σχετιζόμενων με την ηλικία, όπως ο καρκίνος και ο διαβήτης.

Πήγα να δω τον Βάλτερ όχι μόνο επειδή είναι ένας παγκοσμίως αναγνωρισμένος ειδικός, αλλά και επειδή είχε την ευγένεια να δεχτεί να ενεργήσει ως μέντορας και σύντροφός μου στη νηστεία, εμπνέοντάς με και καθοδηγώντας με σε όλη τη διάρκεια της πρώτης σχετικής εμπειρίας μου.

Ο Βάλτερ δεν μελετά απλώς εδώ και χρόνια τη νηστεία, αλλά είναι επίσης φανατικός υποστηρικτής της. Ζει εφαρμόζοντας στην πράξη τα συμπεράσματα της έρευνάς του και χαίρει άκρας υγείας ακολουθώντας τη χαμηλή σε πρωτεΐνες και πλούσια σε λαχανικά διατροφή που απολαμβάνουν οι παππούδες του στη Νότια Ιταλία. Ίσως δεν είναι σύμπτωση το γεγονός ότι οι παππούδες του ζουν σε μια περιοχή της Ιταλίας με ασυνήθιστα υψηλό ποσοστό μακροζωίας.

Πέρα από το ότι ακολουθεί μια αρκετά αυστηρή δίαιτα, ο Βάλτερ δεν τρώει ποτέ μεσημεριανό για να διατηρεί το βάρος του στα επιθυμητά επίπεδα. Επιπλέον, μία φορά κάθε έξι μήνες περίπου κάνει παρατεταμένη δίαιτα αρκετών ημερών. Ψηλός, λεπτός, γεμάτος ενέργεια και κλασικός Ιταλός, αποτελεί ζωντανή διαφήμιση αυτής της μεθόδου διαίτας.

Ο κύριος λόγος που είναι τόσο ενθουσιώδης όσον αφορά το θέμα της διαίτας είναι ότι η έρευνά του, καθώς και έρευνες άλλων, έχει αποδείξει την εκπληκτική ποικιλία μετρήσιμων ωφελειών για την υγεία που αποκομίζει κανείς από αυτήν. Η αποχή από την τροφή, ακόμα και για πολύ μικρά χρονικά διαστήματα, αφυπνίζει πολλά από τα λεγόμενα γονίδια επιδιόρθωσης ή επανόρθωσης, γεγονός το οποίο, όπως εξήγησε, μπορεί να αποφέρει μακροπρόθεσμα οφέλη. «Υπάρχουν πολλά αρχικά στοιχεία που δείχνουν ότι η προσωρινή περιοδική αποχή από την τροφή είναι δυνατό να επιφέρει μόνιμες αλλαγές που μπορούν να αποβούν ευεργετικές κατά της γήρανης και των ασθενειών» μου είπε. «Πάρε ένα άτομο, άφησέ το νηστικό, και είκοσι τέσσερις ώρες μετά έχει γίνει σωστή επανάσταση στον οργανισμό του. Ακόμα και ένα κοκτέιλ φαρμάκων, πολύ ισχυρών φαρ-

μάκων, δεν επιτυγχάνει ούτε στο ελάχιστο αυτό που επιτυγχάνει η νηστεία. Η ομορφιά της είναι ότι όλα γίνονται συντονισμένα».

Υπάρχουν πολλή αρχικά στοιχεία που δείχνουν ότι η προσωρινή περιοδική αποχή από την τροφή είναι δυνατό να επιφέρει μόνιμες αλλαγές που μπορούν να αποβούν ευεργετικές κατά της γήρανσης και των ασθενειών.

Διαβάστε τη συνέχεια στο βιβλίο.

Περιλαμβάνονται
προτάσεις
για τα γεύματα
των 2 ημερών και
θερμιδομετρητής.



κάθε μέρα;
Όχι, ευχαριστώ!

Είναι δυνατόν να τρώτε χωρίς να στερείστε τίποτα για 5 μέρες
την εβδομάδα και να γίνεστε όλο και πιο λεπτοί και υγιείς;

Η Δίαιτα των 2 ημερών:

- Βασίζεται σε απλούς κανόνες, είναι ευέλικτη, κατανοητή και φιλική... προς τον χρήστη.
- Βάζει στο περιθώριο τον κουραστικό καθημερινό έλεγχο των θερμίδων.
- Επιτρέπει να απολαμβάνετε τις τροφές που αγαπάτε – τον περισσότερο καιρό.
- Βοηθά να φτάσετε στο επιθυμητό βάρος, ενώ με την τήρηση του βασικού προγράμματος θα το διατηρήσετε για πάντα.
- Χαρίζει μοναδικά μακροπρόθεσμα οφέλη για την υγεία σας: Περιορίζει τον κίνδυνο για πλήθος ασθενειών, όπως ο διαβήτης και οι καρδιοπάθειες.

Ένας νέος τρόπος αντίληψης της διατροφής
και μια επιλογή ζωής που θα βελτιώσει την υγεία σας

www.minoas.gr



[www.facebook.com/
minoaseditions](http://www.facebook.com/minoaseditions)



9 786180 200522
ISBN 978-618-02-0052-2

ΚΩΔ. 32247