

www.vulkani.rs
office@vulkani.rs

Naziv originala:
Dr Alain Delabos
MINCIR VITE ET RESTER MINCE:
LA CHRONONUTRITION EN 3 PHASES

Copyright © Éditions Albin Michel, 2011

Translation Copyright © 2017 za srpsko izdanje Vulkan izdavaštvo

ISBN 978-86-10-02039-7

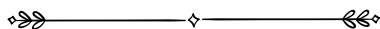


Ova knjiga štampana je na prirodnom recikliranom papiru od drveća koje raste u održivim šumama. Proces proizvodnje u potpunosti je u skladu sa svim važećim propisima Ministarstva životne sredine i prostornog planiranja Republike Srbije.

Dr Alen Delabo

HRONO ISHRANA

U 3 FAZE



*Smršajte brzo
i ostanite vitki*

Prevela Mirjana Stefanović

 izdavaštvo
vulkan

The logo for the publisher Vulkan, featuring a stylized flame or volcano icon to the left of the word "vulkan" in a bold, lowercase sans-serif font. Above "vulkan" is the word "izdavaštvo" in a smaller, lowercase sans-serif font.

Beograd, 2017.

SADRŽAJ

<i>Uvod</i>	7
1. Faza ekspresnog starta	15
2. Prelazna faza	143
3. Faza ravnoteže	163
<i>Zaključak</i>	235

UVOD

Nakon što sam za vas osmislio hrono ishranu koja omogućava gubitak težine bez opasnosti od pojave umora ili nutritivnih deficita, shvatio sam, kako su godine prolazile, da su pojedini među vama želeli da izgube težinu i obim tela po svaku cenu.

Tako mi je sinula ideja da vam ponudim program hrono ishrane iz tri dela sa ekspresnim startom.

I tako sam kreirao prvu fazu, **EKSPRESNI START**, koja omogućava brz gubitak kilograma, bez opasnosti, budite u to uvereni, da pritom ugrozite zdravlje i/ili dobro raspoloženje.

Po završetku prve etape sledi **PRELAZNA** faza, odnosno faza „usaglašavanja“ koja će vam omogućiti da se postepeno naviknete na pravila hrono ishrane, i dalje nastavljajući da gubite kilograme optimalnom brzinom. Naposljetku ćete ući u treću fazu, fazu **RAVNOTEŽE**, koja predstavlja suštinu hrono ishrane i koju treba da sledite čitavog života ako želite da vaša težina, obim i metabolizam trajno ostanu u savršenoj ravnoteži.

Da rezimiramo ove tri faze:

1. **FAZA EKSPRESNI START** traje najduže četiri sedmice;
2. **PRELAZNA FAZA** traje od dve do četiri sedmice;
3. **FAZA RAVNOTEŽE** koju treba slediti do kraja života.

Ako ste već naviknuti na hrono ishranu, ova nova knjiga biće vam od koristi jer vam može omogućiti da prilagodite povratak željene figure i

težine tako što ćete izabrati neku od tri faze, u skladu sa okolnostima u kojima se nalazite.

S druge strane, ako ste potpuni početnici, omogućiće vam da uvidite sve prednosti koje vam nudi ovaj način ishrane, čije će vas tri faze osposobiti da u potpunosti vladate svojom težinom i figurom, te da, s vremenom, prilagođavate ishranu najrazličitijim potrebama.

Ali svaki poduhvat zahteva neko ulaganje. Što ste odlučniji, a vi svakako to jeste, to disciplina mora biti veća ako ne želite da upropastite početak, ili da odustanete na pola puta.

Vaš individualni program

Želite da izgubite manje od 8 kilograma

- Primenite najpre fazu 1, *Ekspresni start*, sve dok ne dosegnete željenu težinu.
- Potom pređite direktno na fazu 3, *Ravnotežu*, koju ćete pratiti čitavog života.

Želite da izgubite 8 ili više kilograma

Primenite najpre fazu 1, *Ekspresni start*, tokom četiri sedmice.

- *Ukoliko ste zahvaljujući prvoj fazi izgubili sve suvišne kilograme:*
 - Pređite na *Prelaznu fazu*, fazu 2, u trajanju od 2 sedmice, kojom ćete održati postignuti gubitak kilograma;
 - potom pređite na fazu 3, fazu *Ravnoteže*, koju ćete pratiti celog života.
- *Ukoliko vam faza 1 nije omogućila da dosegnete željenu težinu:*
 - dopustite sebi pauzu prelaskom na fazu 2, *Prelaznu fazu*, u trajanju od dve do četiri sedmice;
 - zatim, ako je potrebno, ponovo primenite četiri sedmice prve faze, *Ekspresnog starta*, i nastavite naizmenično sa dve do četiri sedmice *Prelazne faze* i četiri sedmice *Ekspresnog starta*, sve dok ne dosegnete željenu težinu;
 - onog trenutka kada budete postigli željeni gubitak kilograma, pređite na fazu *Ravnoteža*, koju ćete primenjivati čitavog života.

Ukoliko budete naišli na poteškoće u regulisanju gubitka telesne težine, nemojte oklevati da mi postavite pitanja na sajtu www.chronocoaching.com.

Dakle, ne zaludujte se da će biti dovoljno da pucnete prstima i izgubite veliki broj kilograma dok trepnete i bez ikakvog napora. Da biste postigli svoje ciljeve, biće neophodno da, kako napredujete s čitanjem, pratite svaku etapu u ovoj knjizi i da ne propustite nijedan zarez! Već sam to napisao i neću poreći: hrono ishrana se uči, dijeta se podnosi.

Onda, upozoreni ste: nema svrhe da odstupate od sistema, pod izgovorom društvenog okupljanja jer u potpunosti će biti nagrađeni za svoj trud samo oni koji će pratiti etapu po etapu i neće pokleknuti tokom procesa učenja, sve do dostizanja savršenog načina ishrane... Ili skoro savršenog!

Mogu vam obećati da vas ništa neće sprečiti da uspete ako prihvatite pravila igre bez varanja. I neće biti bitno da li ste muškarac ili žena, visoki ili niski, mladi ili manje mladi: vaše godine, pol, politička ubjeđenja ili religijski običaji neće uticati na ishod.

ŠTA JE HRONO ISHRANA

Hrono ishrana je veština i način ishrane koju odlikuje upotreba svih vrsta namirnica u ono doba dana u kojem su odgovarajuće namirnice najkorisnije, kako bi se svakodnevno zadovoljile energetske potrebe našeg organizma, a bez skladištenja hrane i masnoća na određenim delovima tela, stvarajući neželjene obline. Reč je, dakle, o smišljenoj i srazmernoj raspodeli namirnica i količina u funkciji doba dana, vaše pokretljivosti, vaše visine i apetita.

Hrono ishrana je program ishrane koji sam razvio i medicinski ispitao 1986, a koji je potom potvrdila ekipa istraživača na IREN'S-u (Evropskom institutu za istraživanje ishrane i zdravlja). Otađ, ona se i te kako pokazala ispravnom tokom više od trideset godina i postala je disciplina koju sam predavao od 2001. do 2009. na odseku bromatologije, Farmaceutskog fakulteta u Dižonu, pod upravom profesora Žana Robera Rapena, a koju sada predajem u Školi za hrono ishranu u Ruanu, pod okriljem pomenutog instituta IREN'S.

Zasnovana na principima **hronobiologije** (proučavanje bioloških ritmova živih bića, organizma u celini i njihovih funkcija), hrono ishrana je prirodna reorganizacija ishrane koja poštuje ova istovremeno prosta, ali i revolucionarna pravila.

Sada znamo da je svaka namirnica korisna ukoliko se konzumira u skladu s našim biološkim satom, dakle, u pravo doba dana. Tako njene

gradivne jedinice dospevaju do mesta ćelijskog delovanja, dok unošenje iste te namirnice u drugo doba dana vodi do skladištenja u masnim ćelijama. Reč je, dakle, o tome da treba unositi prave namirnice u pravom trenutku i u pravoj količini.

Prave namirnice...

Sve namirnice su prave pod uslovom da su prirodne, dobro pripremljene i ukusne.

Osim mleka, jogurta, slatkih i mladih sireva, slatke pavlake i svih mlečnih proizvoda koji sadrže laktozu – striktno namenjenih deci najmlađeg uzrasta (od 0 do 24 meseca), a potom izričito zabranjenih! – nećemo isključiti nijednu namirnicu, osim u slučaju problema s metabolizmom, kada su potrebne određene restrikcije ili individualne adaptacije.

... u pravom trenutku...

Pravi trenutak se određuje primenom saznanja iz hronobiologije na svakodnevni život. Zaključci hronobiologije uistinu omogućavaju da se veoma precizno odredi raspodela svakodnevnih kvalitativnih potreba organizma sledeći veoma jednostavna pravila:

- **Ujutru masno:** Doručak, u razumnoj meri, treba da bude obilan i bogat zasićenim masnim kiselinama i sporim šećerima. Hleb sadrži vlakna, a upotrebom integralnog hleba unecete ih u maksimalnoj količini.
- **Kompaktno u podne:** Ručak podrazumeva belančevine životinjskog porekla, u kombinaciji sa ugljenim hidratima i biljnim vlaknima.
- **Slatko na kraju popodneva:** Popodnevna užina, ili umanjilac gladi, umerena je, ali dovoljna da strpljivo sačekamo večeru čak i kada nismo dovoljno pojeli ujutru ili u podne. Užina nema samo efekat smanjenja gladi, već otklanja i umor, a ukoliko se postarate da u nju uključite namirnice koje savetujemo, njome ćete dodatno obezbediti spokojan završetak dana.
- **Lagano uveče, ako smo još gladni:** Večernji obrok je lagan i sadrži malo kalorija.

... i u pravoj količini

Količina će zavisi pre svega od životnih faktora svake osobe: fizičkih i intelektualnih aktivnosti i visine. Hrono ishrana je namenjena korigovanju viškova ili deficita u ishrani, odgovornih za nepravilnosti u obimu i težini.

Njome se, dakle, jednako uspešno može popraviti mršavost, kao i eliminisati prekomerna težina, kako bi se dostigla i sačuvala savršena figura. Po tome se ona razlikuje od svih dijeta, a naročito od naše faze 1, čiji treba da bude logični nastavak u cilju konačnog dostizanja savršenstva tela.

Osnovni principi hrono ishrane u praktičnom smislu ogledaju se u sledećem:

- **rešićemo se sala tako što ćemo jesti masno za doručak;**
- **zaštitićemo mišiće tako što ćemo jesti kompaktno za ručak;**
- **otarasićemo se vode tako što ćemo jesti slatku užinu;**
- **sačuvaćemo san tako što ćemo jesti lagano pred spavanje.**

Evo, zamišljam kako su oni koji nikada nisu čitali moja izdanja pokušali pročitavši da ujutru treba jesti masno da bi se izgubio višak masti.

Suprotno onome što su pomislili, nije posredi greška, već osnovna istina, koja nam je, između ostalog, omogućila da otkrijemo zašto zvanična dijetetika ne uspeva da kontroliše ozbiljnije slučajeve hiperholesterolemije.

Moderna biohemija gradi se na organskoj hemiji i sukcesivnosti hemijskih reakcija u procesima metabolizacije. Danas znamo da prilikom brojnih zdravstvenih poremećaja nije dovoljno samo pravilno dozirati terapiju, već je potrebno uzimati je u odgovarajućem trenutku, u zavisnosti od poremećaja o kome je reč.

Tako se može objasniti i da ujutru treba jesti veoma masne namirnice... Ipak, ne bilo koje.

To što je uveliko u modi uzimati ujutru omega-3 u vidu gel pilula ili tableta, opasna je greška, jer je naučno dokazano da u prvim časovima svakodnevnih aktivnosti, organizam ima potrebu da obnovi zalihe pre svega zasićenih masnih kiselina (sir, maslinovo ulje, puter), da bi uskladištio elemente neophodne za stvaranje ćelijskih zidova, što sam naširoko objasnio u knjizi *Hrono ishrana na francuski način (Mincir sur mesure grâce à la Chrono-nutrition)*.

Pre nego što počnete, proverite svoje zdravstveno stanje

Kada imam prvu konsultaciju s nekim pacijentom, zahtevam obavezno veoma detaljne medicinske analize, kako bih proverio eventualno prisustvo nekog poremećaja u funkcionisanju njegovog organizma.

Stoga, ukoliko nameravate da prvi korak načinite sami, bilo bi pametno da zatražite od svog izabranog lekara da uradite te analize pre nego što načinite promenu svog načina ishrane.

Da bi vaš metabolizam bio verodostojno ispitan, medicinske analize moraju obuhvatiti različite sisteme organa.

MEDICINSKE ANALIZE

Organi	Biohemijska ispitivanja
JETRA	- Holesterol - Trigliceridi - Gama GT
ENDOKRINI PANKREAS EGZOKRINI PANKREAS	- Glikemija - Amilaza
BUBREZI	- Kreatinin - Mokraćna kiselina
KRV	- Hb A1C - KKS - Feritin
TIROIDNA ŽLEZDA	T4
HIPOFIZA	TSH
KOŠTANA SRŽ	KKS

Svaka nepravilnost navedeće *hrono nutricionistu* ili *hrono eksperta* na dopunu, ukoliko to bude potrebno, ovih opštih medicinskih analiza i može da vas obaveže na određene restrikcije u ishrani, ili, suprotno tome, da pojača učestalost nekih namirnica u slučaju deficita. Ali mnoge nepravilnosti nastale, na primer, usled „viškova“, nestaće u isto vreme kada i vaš preterani obim ili težina, kao što će se i deficiti – a naročito anemija – korigovati unosom namirnica bogatih onim elementom koji vam je nedostajao u ishrani.

Pažnja! Ne treba pogrešiti natkompenzacijom koja bi izazvala efekat poluge u vašoj biološkoj ravnoteži. Jednostavno, biće dovoljno jesti

normalno, poštujući naše principe, da bi se nedostaci, kao i viškovi, korigovali sasvim prirodno.

Ovakva temeljna analiza krvi omogućiće nam da saznamo da li se sve definitivno vratilo u normalu i da li možete da se hranite kao i svi, ili nas uporna nepravilnost u radu vaših organa primorava da ih lečimo i da preduzmemo neke mere predostrožnosti prilikom praćenja vašeg ličnog plana ishrane.

Što se tiče genetskih hiperholesterolemija, odgovaralo bi sačuvati neke mere predostrožnosti i radi prevencije primeniti *terapeutsku** hrono ishranu, koja će vas zaštititi od kardiovaskularnih poremećaja, za koje su odgovorne genetske hiperholesterolemije, ukoliko se ne leče.

Što se tiče dijabetesa i hiperholesterolemija vezanih isključivo za gojaznost, one mogu, zapravo moraju, jednostavno da nestanu nakon što se stavi tačka na manje ili više prisutne greške u ishrani.

Za ostale metaboličke poremećaje pogledajte stranu 41.

Postoji milion načina da se izgubi na težini, ali postoji samo jedan način da se hranite ispravno i imate vitko i zdravo telo: to je onaj koji su naši daleki preci instinktivno sledili da bi preživeli, poštujući zakone prirode, kao što to i dalje čine divlje životinje.

* Pročitajte knjigu koju sam posvetio ovoj temi: *Vaincre le cholestérol grâce à la Chrono-nutrition (Pobediti holesterol primenom hrono ishrane)*.

1

FAZA EKSPRESNOG STARTA

Faza ograničena na maksimalno četiri sedmice

Ne bojte se, to što ste se odlučili za turboritam ne znači da ćete usput izgubiti zdravlje, naprotiv. Naravno, za razliku od restriktivnih dijeta, faza *Ekspresnog starta* prati pravila hrono ishrane i njome se ni na koji način ne rizikuje pojava uobičajenih propratnih efekata suviše restriktivne, ponekad i opasne ishrane.

Inače, nije reč o mršavljenju već o povratku vitkosti, odnosno o tome da se brzo izgubi višak masnoća i vode, a bez gubitka mišićne mase i bez iscrpljivanja prirodnih vitaminskih rezervi u organizmu.

Da bi se izbegao poremećaj metabolizma usled brze promene vašeg tela, savetujem vam da uključite u svoj program, radi predostrožnosti, s jedne strane kompleks multivitamina, koje sadrže odgovarajuću dozu vitamina i oligoelementa, a s druge strane i proteine koji se brzo vare, u obliku proteinskih barova, bogate sastojcima od kojih se sintetiše serotonin. Vraćićemo se tome na strani 34.

Vaš program će na taj način biti u potpunosti delotvoran, iako će zahtev za striktnim pridržavanjem primorati neke među vama na manje ili više napornu adaptaciju, u zavisnosti od usvojenih navika.

Zauzvrat, **ovaj početni režim biće ograničen na četiri sedmice**, čiji ćete tok moći da pročitate na narednim stranama. Pridržavati se ovog režima duže nego što je to predviđeno, u cilju daljeg mršavljenja, a ne ostaviti svom telu vremena da uspostavi ravnotežu posle silovitog gubitka na težini i obimu, izložilo bi vas mršavljenju uz crpljenje dubokih rezervi i oštećenje pre svega mijelinskog omotača, koji obavlja neurone i štiti ih.

Biće vam neophodno, dakle, da u odgovarajućem trenutku dozvolite svom organizmu mogućnost ponovnog rebalansa procesa gladi i sitosti. Na taj način osiguraćete stabilizaciju fizioloških procesa, uz očuvanu mogućnost nastavka mršavljenja tokom druge faze, nazvane *Prelaznom*, tokom koje ćemo povećati udeo prirodnih proteina, a pre nego što stignemo do treće faze, nazvane *Ravnotežom*, koja će omogućiti konačnu stabilizaciju vašeg izgleda i težine ukoliko vaše telo još nije dostiglo svoju idealnu liniju.

Ove tri faze razlikuju se po tome što se samo za program prve faze može reći da je niskokaloričan, a da pritom ni on nije nutritivno deficitan, jer se ova faza razlikuje u više tačaka od druge dve:

- Donosi organizmu isključivo ishranu neophodnu za vitalne potrebe; to pojašnjava zašto je potrebno dopuniti ovaj režim dodacima ishrani: kompleksom multivitamina i proteinima.
- Podešava ovakvu ishranu po različitim prehrambenim kategorijama, sedmicu za sedmicom, ne bi li primorala organizam da preinači zalihe i da svake sedmice crpe deo rezervi.

Ova prva etapa naučić vas da ispravno iskoristite raznovrsnost ishrane, a zahvaljujući priloženim receptima, otkrićete kulinarske varijacije kojima možemo pribеći kada smo suočeni sa svojevolumeno ograničenim izborom, jer većina vas, naročito kada želite da smršate, svesno smanjuje raznovrsnost namirnica da bi ih ograničila na one striktno neophodne, zaboravljajući pritom da je gojaznost takođe produkt i takvog razmišljanja! Kako je to objasnio pisac Antoan Udar de la Mot (1823–1891): „Dosađa je rođena iz jednoličnosti...”

- Takođe, videćete da se tokom prve faze povlači nekoliko uobičajenih sastojaka iz ishrane da bi se dopustilo organizmu da preinači određene komponente masnih naslaga.

Uklapanjem maslinovog ulja, jednog od osnovnih elementa mediteranske ishrane, u ovu prvu fazu *Ekspresni start*, menja se kvalitativno sadržaj masti, jer, suprotno puteru, maslinovo ulje koje sadrži i zasićene masne kiseline ne sadrži buternu kiselinu, koja je ponekad teško svarljiva i može da ostavi pogubne posledice na zglobnu hrskavicu. Zamena

putera (koji se inače preporučuje u bazičnoj hrono ishrani) maslinovim uljem predstavlja način da se olakša taj prelaz.

Cilj: eliminacija

Osnovni cilj prve faze je da se otarasite viška vode i masti, koji opterećuje organizam, a da pritom ne izgubite mišićnu masu, podjednako neophodnu za očuvanje zdravlja i linije. Osmišljena i programirana tako da smršate brzo, i prilagođena ličnim potrebama usklađenim s ličnim telesnim parametrima, ova prva etapa omogućit će vam da se hranite ispravno svakoga dana, kako po kvantitetu, tako i po kvalitetu.

Vaš obim će se smanjivati istovremeno s težinom, što ćete moći da proverite na digitalnoj BIA vagi* i da konstatujete da telo postaje i lakše i da brzo gubi višak vode dok se obim vaših masnih naslaga smanjuje.

Ova eliminacija vršiće se u različitim ritmovima, u skladu s tim kako vam se voda pre zadržavala u trbušnom zidu, skladištila u zadnjici i butinama, ili bolno stagnirala u zglobovima, nogama, bedrima ili rukama. Poslednje utočište vode, kada više nema mesta da se bilo gde drugde smesti, u stvari su gornji ekstremiteti, a stepen razvijenosti tog procesa usloviće i brzinu gubitka težine odnosno obima.

Dakle, ne podrazumeva se da ćete gubiti kilograme i površinske centimetre u istom trenutku i u istom ritmu. Ali to vas ne sprečava da ih se postepeno oslobodite u potpunosti ako doslovice budete sledili ovu prvu etapu, kao i naredne dve.

Mi ćemo vam pomoći

Ne brinite, da ne biste stalno strepeli i da biste izbegli strah da ne sledite pravilno program, na narednim stranama pronaći ćete potrebna

* Reč je o posebnoj vrsti digitalne vage koja radi na principima bioimpedance, opremljenoj elektrodama (može se naći u trgovinama), koja omogućava da se odrede tri važne telesne komponente: mišićna masa (kosti, mišići i organi), masnoća i voda. Pritisak stopala na elektrode šalje struju vrlo slabog intenziteta, a veoma visoke frekvencije, koja prolazi kroz celo telo i tako vrši kompletnu analizu. Kako je mišićna masa dobar provodnik, za razliku od masnoće, moguće je odrediti udeo i jedne i druge.

uputstva, koja će vam omogućiti da sastavite meni *à la carte* sledeći sopstvene potrebe i lični ukus, odnosno spisak svih obroka za četiri naredne sedmice.

Uspećete, dakle, pod sledećim uslovima:

- ako unapred na svakoj stranici vašeg ličnog programa upišete ispravne količine svih namirnica, vodeći računa da se ne prevarite (u tu svrhu smo pripremili listove dnevnika koje možete fotokopirati i popuniti);
- da izaberete svoje omiljene namirnice sa spiska jela pripremljenih za vas.
- i konačno, da se ne odvajate od svoje knjige, koja će vam svakodnevno služiti kao vodič, radi ispravnog izbora hrane.

Ekspresni start

Kao što smo videli, osim nekoliko zdravstvenih problema, koji zahtevaju posebno prilagođavanje tokom prve faze, ili je čak neophodno potpuno je zabraniti, bazična šema ista je za sve.

S druge strane, lična telesna građa, koju možemo uporediti vrlo prosto sa šasijom automobila, utvrđuje se prvenstveno na osnovu **visine**.

Ona će, dakle, biti vaš stalni lični parametar, koji će vam omogućiti da odredite kolike su vam porcije hrane neophodne za četiri svakodnevna obroka.

Ipak, vodite dobro računa, ovom parametru dodaje se i jedna promenljiva, a to je fizička aktivnost. Njenoj učestalosti i intenzitetu biće, eventualno, neophodno precizno i naizmenično dodati unos energije (vid. str. 34 i 241), da bi se izbeglo mršavljenje kroz topljenje mišića, koje bi bilo podjednako neprivačno i opasno po vaše zdravlje. No, ono što je najvažnije za vaš uspeh u prvoj fazi zavisice pre svega od proporcija u vašem jelovniku.

Podrazumeva se da ih poštujuete u svakom obroku, čak i da tokom prvih dana potpuno drugačija ishrana iz korena poremeti vaše navike.