

JASON VALE

DIETA
SOKOWA

Zdrowe
odchudzanie


STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro



Dieta sokowa działa!
Jestem przekonana, że je li sprawdziła si
w moim przypadku, to zadziała na ka dego.
– Jordan



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak
TŁUMACZENIE: Karolina Bochenek

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2012
ISBN 978-83-7377-532-9

Tytuł oryginału: 7lbs in 7 days super juice diet
Originally published in the English language by HarperCollins Publishers Ltd. under the title:
7LBS IN 7 DAYS SUPER JUICE DIET © Jason Vale 2006

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok, 2012.
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

GD-GHF9 7=

Wprowadzenie: Picie soków odmieniło moje życie!	7
3 kg w 7 dni: Relacje.....	13
Zasady	17
1. Zdumiewaj ce rezultaty w ci gu zaledwie siedmiu dni! ..	25
2. Superszybki wiat.....	33
3. Czy szybka utrata wagi jest zawsze szkodliwa dla zdrowia?	39
4. Czyste rodowisko wewn trzne	45
5. Warto od ywacza soków	53
6. Czy na pewno od tego nie przytyj ?	57
7. Dieta Davida Blaine'a	61
8. „Syndrom Niechcenia”	67
9. adnych wymówek!	69
10. Ułatw to sobie	77
11. Telewizor zrobi z ciebie warzywo.....	87
12. Przygotuj si , a wszystko pójdzie gładko!.....	97
13. Zestaw Mistrza Soków	99
14. Lista potrzebnych rzeczy	101
Etap I: Program 3 kg w 7 dni.....	107
Dni 1-7	108
Dziennik picia soków	122
Przepisy	131
Etap II: Plan Turbo.....	153
Zasady Planu Turbo.....	159

Etap III: Soczysty styl życia.....	163
Dodatkowe przepisy	166
Szczególne wytyczne odno nie picia soków.....	181
Coaching osobisty	183
10 wskazówek ułatwiających przyrządzenie soków	185
Tworzenie domowego baru sokowego	187
Zakup odpowiedniego urządzenia do wyciskania soków ...	190
Wybranie odpowiedniego blendera	194
Super sycywno	195
Pytania i odpowiedzi.....	203
Informacje kontaktowe.....	220

WPROWADZENIE:

D=7-9'GC? ĘK 'C8A=9B-ýC 'AC>9' M7-9°

Picie soków odmieniło moje życie w sposób niewyobrażalny. Wiem, że tego typu twierdzenia brzmi banalnie, ale zapewniam was, że bez nich moje życie wyglądałoby zupełnie inaczej.

Zanim stałem się miłośnikiem soków paliłem 40 do 60 papierosów dziennie, nie stroniłem od alkoholu, zjadałem siływno cię typu fast food, w związku z czym miałem również nadwagę. Co gorsza cierpiałem na tak ciężką astmę, że musiałem stosować zarówno niebieskie jak i brązowe inhalatory – od 10 do 16 wdechów dziennie. Zmagiałem się również z egzemą, łagodnym trądzikiem, dokuczliwym katarem siennym oraz bardzo zaawansowaną łuszczycą. Podsumowując: nie byłem w dobrej formie, a mój poziom energii był bardzo niski.

Teraz czuję się świetnie, rzuciłem palenie, zrezygnowałem z picia alkoholu oraz spożywania niezdrowych pokarmów. Astma, egzema i trądzik zniknęły, większość objawów łuszczycy ustąpiła, a moja waga wróciła do normy. Jeśli chodzi o kwestię zdrowia mogąca się za szczyt cię!

Czerpię radość z tego, że mogą pomagać ludziom, znajdującym się w podobnej sytuacji, jak ja kiedyś. Od czasu wydania mojej pierwszej książki *Slim for Life: Freedom from the Food Trap* miałem zaszczyt otrzymać dziesięć tysięcy listów oraz wiadomości e-mail od ludzi z całego świata, którzy odzyskali zdrowie i dokonali niewiarygodnych zmian w swoim życiu.

Moja ostatnia książka, *Turbo-Charge Your Life in 14 Days* przerosła wszelkie oczekiwania, osiągnęła trzecie miejsce na liście bestsellerów (pierwsze dwa miejsca przypadły książkom o Har-

ry'm Po erze). Wspomniano o niej w wi kszo ci czasopism, omawiano j równie w telewizji i radiu, a niektórzy prezenterzy radiowi sami stosowali zalecany przeze mnie program dietetyczny i przedstawiali słuchaczom osi gane przez siebie rezultaty.

Ksi ka osi gn ła ogromny sukces – nigdy wcze niej nie otrzymałem od czytelników tak niezwykłych relacji odno nie przemian, zachodz cych w ich yciu. Osoby, które si ze mn kontak tuj , nie tylko straciły na wadze w ci gu jednego tygodnia, ale, co najwa niejsze, zmieniły swoje ycie. Po zrealizowaniu szybkiego, czternastodniowego planu utraty wagi i poprawienia stanu zdrowia, na dobre zmieniły swoje nawyki ywieniowe oraz styl ycia.

Wła nie taki cel pragn łem osi gn , ale nie spodziewałem si , e ksi ka ta wywrze a tak du y wpływ na ludzi z całego wiata. Zdobyła ona pierwsze miejsce na jednej z list ksi ko wych bestsellerów, wyprzedzaj c nawet *Kod Leonarda Da Vinci*. Została przetłumaczona na wiele j zyków, a z tzw. „diety sokowej” korzystały: Sarah Jessica Parker, Drew Barrymore i Jennifer Aniston. Prezentowano j w telewizji i w radiu w wielu krajach całego wiata. Ponadto, opracowany przeze mnie program ywieniowy, rekomendowany jest przez licznych specjalistów w dziedzinie zdrowia. Nie masz poj cia, jak bardzo mo e zmieni si na lepsze twój wygl d i samopoczucie w tak krótkim czasie. Nie chc przesadza z reklam ... ale ponad milion egzemplarzy tej ksi ki i płyt DVD tra ło do domów na całym wiecie, a ja sam – osobi cie oraz poprzez przesłane mi relacje – byłem wiadkiem wspaniałych zmian zachodz cych z jej pomoc . Dlatego jestem w stu procentach przekonany co do skuteczności tego programu – je li chodzi o utrat wagi oraz metody na zachowanie dobrego zdrowia.

Czy diety YINŹA?

Zdaj sobie spraw z tego, e tytuł tej ksi ki – *3 kg w 7 dni* – przyci ga ludzi szukaj cych szybkiego rozwi zania, ale wiem te , i przeczytanie jej oraz zastosowanie si do zawartych w niej instrukcji stanowi tak naprawd pocz tek prawdziwej, yciowej przemiany.

Spotkałem si ju ze słowami krytyki za u ycie słowa „dieta” na okładce tej ksi ki, ale zapewniam was, e to pomysł wydawcy – nie mój! Wiele razy klóciłem si o to – w ko cu nie po to w pierwszym rozdziale *Slim 4 Life* wyja niam dlaczego diety nie działaj , eby pó niej posługiwa si słowem „dieta” w tytule kolejnej ksi ki. Chc c jednak dotrze ze swoim przekazem do ludzi, którzy go najbardziej potrzebuj , musiałem pój na kompromis, jakim jest wła nie tytuł tej ksi ki.

Po gł bszym zastanowieniu oraz obserwacji rezultatów tego zabiegu uwa am, e wyszedł on na dobre wielu ludziom. Dzi ki swemu tytułowi ksi ka dotarła do ludzi, którzy w przeciwnym wypadku nie zwróciliby na ni uwagi. Tak wła nie to widz . To wspaniale, e si gn ly po ni osoby odchudzaj ce si „nalogowo”. Z własnego do wiadczenia wiem, e ci gł e zmiany diet nie s niczym przyjemnym i ch tnie przyczyni si do wyrwania czytelnika z tego bł dnego koła w ka dy mo liwy sposób (naturalnie w granicach zdrowego rozs dku!). Chciałbym, by ta ksi ka była twoj ostatni ze słowem „dieta” na okładce. Czytaj c j z pewno ci zauwa ysz, e ani razu nie nazwałem tak swojej metody – pisz raczej o programie lub planie *3 kg w 7 dni*.

By mo e nale ysz do osób odchudzaj cych si „nalogowo” i teraz masz poczucie, e ci oszukałem – pozwoliłem ci s dzi , e ksi ka ta dotyczy siedmiodniowej „diety”. Je li jednak przyst - pisz do tego programu, zamierzaj c powróci do starego sposobu od ywania zaraz po jego zako czeniu – jestem gotów podj wy-

zwanie. Jedyne czego wymagam to zachowania otwartego umysłu, przeczytania tej książki i zrealizowania programu. Mogę zagwarantować, że nie zechcesz zrezygnować z nowego, „soczystego” stylu życia po upływie siedmiu dni. Owszem, znów zaczniesz je (nie można na samym sokach, kto by zresztą tego chciał?), lecz nie zechcesz powrócić do starego trybu życia. Picie soków odmieni ci zarówno pod względem fizycznym, jak i psychicznym.

Mimo swojej nazwy (*3 kg w 7 dni*), program ten nie powstał jedynie z myślą o osobach z nadwagą. W rzeczywistości jest on jednym z najlepszych, aktualnie dostępnych planów oczyszczających – „najlepszym siedmiodniowym detoksem”. Nawet jeśli nie masz nadwagi, gorzko zachęcam cię do jak najszybszego przystąpienia do programu, z troski o własne zdrowie i poziom energii życiowej. Stosowanie go odradzam jedynie osobom *zbyt* szczupłym. Znacznie trudniej jest poradzić sobie z niedowagą niż nadwagą. Jeśli twierdzicie, że wolelibyście mieć problem z niedowagą niż nadwagą, to zapewniam, że nie mówilibyście tak, gdybyście wiedzieli z czym się w rzeczywistości ci wiodzie.

Ten program nie jest o wychudzeniu ale o wyszczupleniu

Program ten bazuje na prawach natury i z pewnością ci nie służy „wychudzeniu” osób, które mają właściwą wagę ciała. Wiem, że niektórzy ludzie chcieliby być bardzo szczupli, ale program ten nie sprzyja anoreksji! Można być chudym jedząc trzy tabliczki czekolady dziennie, wypalając do tego dwadzieścia papierosów oraz wypijając cztery kieliszki wódki i cztery puszki dietetycznej coca-coli. Tak, to prawda. Przy takiej diecie można *stracić* na wadze i „schudnąć”, ale czekolada, papierosy, alkohol i cola nie są niczym zdrowym. Pamiętaj, że wśród osób uzależnionych od heroiny to ludzie wychudzeni!

Dlatego namawiam do skorzystania z całkowicie *zdrowej* metody, która umożliwia: wprowadzenie zdrowego stylu odżywiania, oczyszczenie organizmu w stosunkowo krótkim czasie, wyleczenie pewnych dolegliwości zdrowotnych oraz, w przypadku osób z nadwagą (czyli wieszaki czy czytelników), zrzucenie trzech kilogramów w ciągu tygodnia.

Ciągle napływają do mnie nowe informacje zwrotne (w postaci listów, relacji telefonicznych, wiadomości e-mail oraz dzienników wideo). Piszcie mi, jak wiedziałem – na podstawie własnego doświadczenia oraz z obserwacji osób, którym pomogłem w ciągu wielu lat – że moi czytelnicy doświadczyli bardzo korzystnych zmian, ale nie sądzę, że będą one aż tak spektakularne. Nie przypuszczałem, że otrzymam tak wspaniałe listy i poruszające wiadomości od ludzi, którzy nie tylko przeczytali tę książkę i skrupulatnie zrealizowali program, ale także w pełni pojęli jej przekaz. Zrozumieli cel tego programu oraz potraktowali go nie jako jedną z wielu „diat” odchudzających, lecz jako początek nowego życia, dzięki któremu zachowają zdrowy umysł i ciało oraz szczupłą sylwetkę.

Mam szczerą nadzieję, że książka ta pomoże ci osiągnąć to, co zrealizowało już tak wielu ludzi. Wierz równie mocno, że wybrane przeze mnie krótkie relacje, zamieszczone poniżej, zainspirują cię do przeczytania jej oraz rozpoczęcia programu bez wymyślenia kolejnych wymówek – „kiedyś na pewno to zrobię”. W końcu:

*Droga zwana „Pewnego dnia”
prowadzi do miasta zwanego „Nigdy”*

*Niech Moc będzie z tobą¹
Jason Vale*

¹ Parafraza słynnej sentencji z *Gwiezdnych wojen*: „Niech Moc będzie z tobą”.

' ?; 'K' + '8B= 'F9@57>9

Nawet gdyby udało ci się zdobyć wszelkie dane naukowe na temat picia soków oraz informacje odnośnie zawartości witamin i minerałów, to najlepszym świadectwem zawsze będzie bezpodstępna opinia osób pijących soki. Z pewnością cię, podobnie jak ja, nie chcesz inwestować swojego czasu i energii, jeśli nie masz gwarancji, że osiągniesz po danych rezultaty. Nie zależy ci na wzbudzeniu w sobie „nadziei”, a twoje działania będą skuteczne – chcesz mieć coś do tego absolutnie pewno. Zasadnicze pytanie brzmi:

Czy to **YITSE**?

Relacje osób, które zrealizowały program stanowią najlepszą odpowiedź na to pytanie:

Tak – **YITSE**!

Zwracam uwagę sceptyków na to, że zamieszczone poniżej relacje są w 100 % autentyczne. Otrzymane przeze mnie listy oraz wiadomości e-mail są dostępne do wglądu. W ciągu kilku lat, od pierwszego wydania tej książki, otrzymałem tysiące takich relacji. Poniżej przedstawiam zaledwie niewielki zarys tego, jakie rezultaty osiągnęli moi czytelnicy.

Mam gorącą nadzieję, że zachęcą cię one do przeczytania tej książeczki, zrealizowania programu i doświadczenia jego niezwykle korzystnych efektów.

„Witaj, Jasonie. Przed rozpoczęciem programu 3 kg w 7 dni ważyłam 57 kg. Teraz waży 50 kg i utrzymuję tę wagę już od pięciu miesięcy. Ogromnie cieszy mnie myśl, że nigdy więcej nie będę musiała się odchudzać. Tak bardzo posmakowały mi soki, że wciąż je piję na śniadanie lub lunch. Dzień zaczynam od skakania na małej trampolinie o godzinie 6:30 rano i do wieczora spaceruję. Zauważyłam, że nie podjadam już ciast ani ciasteczek. Nie mam ochoty na niezdrowe przekąski. Nie odczuwam już głodu pomiędzy posiłkami. Mam bardzo dużo energii, jestem pełna życia i optymizmu. Czuję się lekko, a nie ociężała, jak kiedyś. Zanim zaczęłam pić soki byłam bardzo zmęczona i wykonywanie większości codziennych obowiązków kosztowało mnie sporo wysiłku. To już przeszło. Przepraszam, jeśli się za bardzo rozpisuję. Jeszcze raz wielkie dzięki za wszystko... trzymaj się i tysiąc razy dziękuję!”

„Witaj, mam 57 lat, 6 dzieci (w tym bliźnięta). Jestem nauczycielką baletu, a po urodzeniu czwórki dzieci ważyłam 60 kg. Od urodzenia bliźniaków (25 lat temu) moja waga nie zeszła poniżej 76 kg. Próbowałam wszelkich możliwych diet, ale nie udało mi się schudnąć. W KOŁUCY... Pięć tygodni temu moja córka opowiedziała mi o twojej diecie sokowej. Córeczko...po siedmiu dniach straciłam CAŁE 5 kg. Weszłam na wagę i nie mogłam w to uwierzyć. Z niedowierzaniem ważyłam się TRZY KILKI, po wzięciu nawet wagi od siostry... w końcu zrozumiałam... TO NAPRAWDĘ SIĘ STAŁO! Teraz jestem w trakcie trzeciego dnia Planu

Turbo i realizuj zalecenia tej księżki... Przed rozpoczęciem tego planu ważyłam ponad 80 kg i chciałabym trzymać się jego zaleceń do osiągnięcia swojej prawidłowej wagi. Za dwa tygodnie wybieram się na wakacje do Włoch i do tego czasu chciałabym zejść poniżej 70 kg. Teraz ważyłam niecałe 76 kg... Wielkie dzięki."

„Jestem w siódmym niebie, po prostu nie mogłam w to uwierzyć. Wiedziałam, że schudnę, ale nigdy nie marzyłem o tym, że zrzucę całe 4 kg w ciągu tygodnia. To niesamowite! Ogromnie ci dziękuję.”

„Jestem pod ogromnym wrażeniem – zrzuciłam 3,7 kg za pomocą siedmiodniowego programu picia soków i schudłam o 5 centymetrów w talii i biodrach! W dodatku po zakończeniu Planu Turbo zrzuciłam kolejne 3,7 kg. Najbardziej zaskoczyło mnie to, że ani razu nie miałam nieprzyjemnego odczucia głodu oraz to, że wypijałam zaledwie średnio trzy soki dziennie. Byłam przekonana, że będę wypijała wszystkie porcje i jeszcze odczuwa niedosyt. Realizując program, przekonałam się, że nie muszę pić herbaty bezkofeinowej, ale z zaskoczeniem odkryłam, że po jego zakończeniu nie miałam już wcale ochoty!”

„Najlepszym efektem ubocznym jest poprawa samopoczucia. Nigdy nie sądziłam, że zmiana diety może mieć tak głęboki wpływ na stan umysłu. Chyba rzeczywiście jesteście tym, co jemy – dzięki.”

„Zrzucenie ponad 4 kg w ciągu tygodnia daje ogromną satysfakcję i stanowi wielką nagrodę dla każdego, kto realizuje ten plan. W dzisiejszych czasach wszystkim zależy na osiągnięciu

szybkich rezultatów, chcemy osiągnąć swoje cele NATYCHMIAST! Ten program nam to umożliwi!

„Ten program opłaca się pod każdym względem. Wydałem znacznie mniej pieniędzy na zakupy, ponieważ celem na nie równie znacznie mniej czasu. Program jest prosty w wykonaniu, nie trzeba zastanawiać się nad tym co kupić, oblicza kalorii, sprawdza wartość odżywczych ani indeksu glikemicznego – to prosty i naprawdę skuteczny plan! Dziękuj.”

„Czuję się fantastycznie, znacznie lepiej pod względem psychicznym i fizycznym, i jestem pełen energii. Nie śnię, nie dojadę na śniadanie, nie dojadę przy tym głodu, a jednocześnie nie dostarczają ciału wszystkich niezbędnych składników odżywczych.”

1.

NBI A-9K5> 79F9N @5HMK '7= ; I ' N5@98K-9'G-98A-I '8B=°

Przedstawiony przeze mnie plan żywieniowy umożliwi osiągnięcie cię zdumiewających rezultatów, jeżeli chodzi o zrzućenie nadwagi i poprawę stanu zdrowia – w ciągu zaledwie 168 godzin (oczywiście pod warunkiem, że go zastosujesz). Pozwala on zrzucić trzy kilogramy w tygodnie, w korzystny dla zdrowia sposób, dzięki czemu znacznie wzrasta poziom energii życiowej. Dzięki niemu zrzucisz nadwagę, a także – pod warunkiem, że będziesz przestrzegać zasad – zmienisz sposób myślenia, co umożliwi ci utrzymanie nowej wagi. Podsumowując – realizacja tego programu przynosi naprawdę niezwykle rezultaty.

To nie jest pusta retoryka, moje życzeniowe ani reklama. Takie właśnie efekty osiągniesz po ukończeniu siedmiodniowego programu picia soków.

Zamieszczone w początkowej części księki relacje są jedynie zapowiedzi efektów, jakie przynosi ten program, który nie tylko pozwala zrzucić nadwagę, ale także ubogaca życie. Dzięki niemu wikszość osób traci *ponad* trzy kilogramy. Udaje im się tego dokonać dzięki wykorzystaniu najlepszego i najbardziej odżywczego pokarmu płynnego na świecie. Program ten oddziałuje zarówno na fizyczny, jak i psychiczny aspekt życia, dzięki czemu prowadzi do wielu niezwykle

zmian, przejawiających się w wyglądzie zewnętrznym i samopoczuciu. Byłem świadkiem złagodzenia symptomów niemal wszystkich, powszechnych dolegliwości, a w niektórych przypadkach, z pomocą tego programu, objawy chorobowe całkowicie ustąpiły. W organizowanych przeze mnie wyjazdach programowych do Turcji biorą udział ludzie, którzy przez całe życie zmagali się z problemami zdrowotnymi, a w ciągu siedmiu dni całkowicie się ich pozbywają. Docełujemy zdolność ciała do samouzdrawiania, które zachodzi w sprzyjających okolicznościach, gdy organizm dostaje odpowiednie składniki odżywcze. Dwoma głównymi przyczynami wszelkich chorób są: „zatrucie” i „niedobór”. Ten unikalny program pozwala pozbyć się toksyn i uzupełnić wszelkie niedobory żywieniowe. Wśród osób, które realizowały ten program w celu zrzucenia nadwagi, uzyskało tak wiele poprawy stanu zdrowia!

~ Äÿ ©μ*politycznie* :~«~Ⓢ³ aÿ
ṣ̣̣̌ « *nie!*

Gdy przebrniemy przez ten cały „politycznie poprawny” nonsens, traktując o tym dlaczego wiążąca ludzi decyduje się realizacja tego rodzaju program, docieramy do brutalnej prawdy, jak są dwa podstawowe ludzkie pragnienia:

1. Chcemy **wyglądać** cholernie dobrze.
2. Chcemy **czuć się** cholernie dobrze.

Właśnie tak!

Wszyscy możemy powiedzieć: „Chcę to zrobić, bo pragnę być zdrowy, żyć długo i być dobrym wzorem dla swoich dzieci” – i zapewne będzie to prawda. Ale wiążąca z nas podejmuje się realizację tego typu programu po to, by wyglądać seksownie i tryskać energią. Gdybyśmy mieli być ze sobą bru-

talnie szczerzy, przyznaliby my si miało do tego, e chcemy po prostu mie płaski brzuch! A raczej silnie tego po damy i, zgodnie z szybkim tempem XXI wieku, pragniemy osi - gn to mo liwie jak najszybciej, innymi słowy – NATYCHMIAST! Wiem, e nikt nie mówi tego wprost i rzeczywi cie, najzdrowszym rozwi zaniem jest „stopniowa utraty wagi”, ale tak naprawd wszyscy oczekujemy NATYCHMIASTOWYCH rezultatów!

Niebezpieczeństwa związane ze stosowaniem szybkich rozwiązań... nie dotyczą tego programu

Je li kierujesz si podej ciem: „Chc do jutra rana zbudowa mi nie brzucha”, musisz wiedzie , e wi si z nim pewne niebezpiecze stwa. Najcz cie wymaga ono zastosowania *niezdrowych* metod, które, na dłu sz met , doprowadzaj do takiego spowolnienia metabolizmu, e zaczynasz jeszcze *bardziej* przybiera na wadze po powrocie do poprzedniego sposobu od ywania.

W 1983 roku „guru” od diet, Georey Cannon, napisał ksi k pod tytułem *Dieting Makes You Fat* (z ang. *Odchudzanie czyni ci grubym*). Stwierdził on, e gdy nie dostarczamy ciału niezb dnych pokarmów i składników od ywczych, przechodzi ono w tryb głodu. Zgadnij z czego korzysta ciało funkcjonuj ce w trybie głodu? Tak – z TŁUSZCZOWEJ! Zauwa ył on równie , e im cz cie dana osoba przechodzi na diet ograniczaj c spo ycie pokarmów, tym *wi cej* tkanki tłuszczowej gromadzi jej organizm, przez co jest jej coraz trudniej straci na wadze. Przeprowadzone w 1986 roku badania na szczurach wykazały, e po ponownym przej ciu na diet straciły one o połow mniej masy ciała, ni za

pierwszym razem – a po zakończeniu diety przybierały na wadze trzy razy szybciej!

Jestem wielkim entuzjastą tego programu właśnie nie dlatego, że został on opracowany w taki sposób, by dostarczyć cięciu niezbędnych składników odżywczych na poziomie komórkowym. Oznacza to, że nie ma on nic wspólnego z głodzeniem się, a w dodatku zawiera on elementy psychologii sukcesu oraz konkretny plan działania na cały tydzień. Na zakończenie programu podpowiem ci, jak stopniowo wprowadzać odpowiednie dla twojego organizmu pożywienie (aby nie wywołać szoku), zadbać o dalszą utratę wagi (*jeśli to konieczne*) oraz, co najważniejsze, jak nie przybrać ponownie na wadze.

To proste!

Większość programów typu „zrzuci kilka kilogramów” zawodzi w tej kwestii. Przeważnie polegają one na realizowaniu siedmio-, czternasto- lub dwudziestojednodniowego planu, opartego na niezdrowych założeniach żywieniowych, a w dodatku nie zapewniają odpowiedniego przygotowania psychicznego. Nie zawierają także żadnych wskazówek odnośnie do postępowania po zakończeniu programu. Dochodzi do tego, że dana osoba po zakończeniu diety powraca do spożywania tych samych niezdrowych pokarmów, co wcześniej. Nie ma to najmniejszego sensu. Takie podejście napędza mechanizm „błędny koła odchudzania”.

Powracanie do „normalnego” stylu odżywiania po ukończeniu programu służy zdrowiu, oczyszczeniu organizmu lub odchudzaniu ma swoje źródło w błędnym rozumieniu pojęcia „normalne”.

Z pewnością ci nie zdziwi cię fakt, że nie jestem fanem ekspresowego odchudzania się, a ci co przeczytali mój pierwszy

książki: *Slim for Life: Freedom from the Food Trap* lub bestsellera *Turbo-Charge Your Life in 14 Days* dobrze o tym wiedzieć. Jestem zwolennikiem zmian stylu życia i *mylenia*; trwałych zmian, a nie szybkich rozwiązań, które w dalszej perspektywie szkodzą zdrowiu i nie służą utrzymaniu odpowiedniej wagi ciała.

Zdaj sobie jednak sprawę, że ludzie wymagają SZYBKICH rezultatów! Wiem też, że szybkie osiągnięcie korzystnych efektów może stanowić niezwykle silny napęd, prowadzi do osiągnięcia dalszych, niesamowitych rezultatów w kwestii zdrowia i dobrej kondycji ciała.

Przypadek Katie Price

W 2005 roku zostałem poproszony o ułożenie planu odżywiania dla Katie Price (modelki znanej jako Jordan). Katie nigdy w życiu nie miała do czynienia z sokowirówkami i stosowała dietę składającą się z samych dań na wynos oraz jedzenia typu fast food (pizza i McDonalds). Choć odżywała się fatalnie i nie wykonywała żadnych ćwiczeń fizycznych, przez długi czas udawało jej się zachować szczupłą sylwetkę – nawet po urodzeniu pierwszego dziecka, Harleya, *od razu* odzyskała swój płaski brzuszeczek. Niestety, nie miała już takiego szczęścia za drugim razem. Po cesarskim cięciu i przyjęciu kolejnego dziecka na świat, Katie miała 13 kg nadwagi! Wbrew powszechnym plotkom, nie wykonała zabiegu usuwania nadmiaru tłuszczu z brzucha i, z tego co wiem, nigdy by tego nie zrobiła. Niesamowicie co ludzie potrafią wymyślić, by poczuć się lepiej!

Podobnie jak wieszko kobiet po urodzeniu dziecka, Katie miała parę dziesiątek kilogramów do zrzucenia i chciała to zrobić jak najszybciej. Jej główną motywacją – oprócz pracy w charakterze modelki – był nadchodzący lub. Katie, jak

wi kszo przyszych panien mlodych, chciała wygl da jak najpi kniej. Miała trzy miesi ce na zrzucenie zb dnych kilogramów, ale chciała osi gn pewne rezultaty *jak najszybciej*.

Uło yłem dla niej specjalny, sze ciotygodniowy plan ywienia. Wyja niłem jej, e b dzie potrzebowała troch czasu na przyzwyczajenie si do picia soków (było to dla niej czym zupełnie nowym), oraz na zrzucenie nadwagi, ale zapewniłem j , e uda jej si to przy odrobinie cierpliwio ci i wytrwało ci.

Wymaganie odrobiny cierpliwio ci od Katie mo na porówna do zmuszania Jima Carrey'a, by siedział spokojnie w miejscu! Katie jest kobiet , która oczekuje szybkich rezultatów, a plan pocz tkowy nie przynosił, w jej odczuciu, wystarczaj cych efektów. W takim momencie wi kszo ludzi zwykle powraca do starych, niezdrowych nawyków ywieniowych lub ucieka si do bardziej drastycznych metod, takich jak głódówka o samej wodzie, poł czone z czterema godzinami wicze zycznych dziennie (co tak e im nie słu y i zdecydowanie nie jest niczym zdrowym).

Zaproponowałem jej wtedy, by przez siedem dni piła *jedynie* specjalnie skomponowane dla niej soki i koktajle. Wyja niłem, e przeci tna osoba traci trzy kilogramy w trakcie realizacji tego niezwykle zdrowego programu, ale wymaga to poczynienia przygotowa oraz odpowiedniego nastawienia psychicznego. Nie zdawałem sobie wtedy sprawy z kim mam do czynienia. Katie jest prawdopodobnie najbardziej zdeterminowan osob , jak kiedykolwiek poznałem i je li mówi, e co zrobi, to z pewno ci jej si to uda.

Katie w 90-95 procentach zastosowała si do zalece programowych, dzi ki czemu ju pod koniec tygodnia zaobserwowała pewne korzystne rezultaty. Co najwa niejsze, „uwierzyła” w korzystny wpływ picia soków i przewa nie nie odczuwała w ogóle „wilczego” głodu, którego tak si obawiała. Zmotyw-

wało j to do przej cia na II i III etap tego planu ywieniowego (etapy te s integraln cz ci programu, słu c utrwaleniu zachodz cych zmian).

Katie całkowicie pozbyła si nadwagi i udało jej si *utrzymać now wag* . W trakcie pisania tej ksi ki, w jakie trzy miesi ce po zako czeniu programu, Katie wa y około 50 kg. Dla niektórych ludzi byłoby to za mało, ale dla jej wzrostu i postury taka waga jest jak najbardziej odpowiednia.

Chciałbym zaznaczyć , e Katie nie podchodzi do codziennego picia soków jak do diety, lecz traktuje to jako nowy styl ycia. Gdyby nie to, nadal ywiłaby si głównie jedzeniem na wynos. Katie mówi:

„Jest to pierwszy plan ywieniowy, jakiego si kiedykolwiek trzymałam... Uwielbiam pi soki i w ogóle nie odczuwam głodu.”

Picie soków przynosi niezwykle korzystne dla zdrowia efekty. Jestem gor cym zwolennikiem tego sposobu od ywiania si , poniewa dodaje on ludziom energii do zainicjowania trwałych zmian yciowych oraz pomaga przej na zdrowy styl ycia.

Przedstawiłem tutaj histori Katie, poniewa jej ciało, zdrowie i waga s cz stym tematem dyskusji w mediach. Wi kszo najbardziej niezwykłych historii zwi zanych z piciem soków dotyczy jednak całkiem „zwyczajnych” ludzi.

Przypadek pewnego sceptycznego faceta

Na jednym z moich „Weekendów Optymalnego Zdrowia” poznałem *bardzo* sceptycznego faceta, który prawdopodobnie wci pozostałby otyłym sceptykiem, gdyby nie to, e po zasto-

sowaniu specjalnie opracowanego o miodniowego programu osiągnął szybkie rezultaty. Gdy go poznałem ważył około 114 kg, a teraz waży tylko 76 kg! To ogromna, naprawdę ogromna zmiana. Wreszcie może chodzi normalnie, nie ociera się o siebie wewnątrz trznych czy ci ud, może biega i gra, wejdź do sklepu i kupi sobie takie ubrania jak chce, ubrać k pielówki oraz pozbyć się paranoicznego przeświadczenia, że cały czas wszyscy na niego patrzą i go oceniają. Jest teraz szczęśliwy, jak nigdy dotąd, podchodzi do swojego życia bardziej entuzjastycznie niż kiedykolwiek wcześniej, ma o wiele więcej energii i wygląda naprawdę świetnie! Oto jaki dobroczynny wpływ na człowieka może mieć picie soków. Do wiadomości pozytywnych rezultatów w krótkim czasie motywuje do wprowadzenia dalszych, istotnych zmian życiowych oraz do kontynuacji programu. Plan ten sprawdził się nie tylko w przypadku Jordan i wspomnianego mężczyzny, ale także u tysięcy innych ludzi, ponieważ, dzięki osiągnięciu poświadczonych efektów w krótkim czasie, uwierzyli oni w korzystne działanie soków, kontynuowali program i nadal prowadzą bardzo zdrowy styl życia. Z tego samego powodu ty również możesz osiągnąć sukces.

To prawda, że przy wprowadzaniu zmian w sposobie odżywiania potrzebna jest cierpliwość („ciało zrzuci zbędne kilogramy, gdy będzie gotowe”), ale nie pomoże ona wcisnąć się w małe czarne lub ulubione jeansy!

Nie da się zaprzeczyć, że cierpliwość z całą pewnością ci nie jest domeną naszego współczesnego świata. Czy nam się to podoba czy nie, społeczeństwo domaga się natychmiastowych rezultatów, ponieważ wszyscy żyjemy w ... superszybkim świecie.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Jason Vale znany jako „Mistrz soków”, mówca motywacyjny, trener zdrowego stylu życia, a także autor bestsellerów z dziedziny sokoterapii. Jego książki sprzedały się w milionowych nakładach na całym świecie i zostały przetłumaczone na wiele języków. Przygotowuje plany żywieniowe dla gwiazd kina, telewizji i modelingu. To dzięki niemu *Katie Price* powróciła do idealnej figury po urodzeniu dziecka.

Autor opracował prosty plan żywieniowy oparty na picu świeżo wyciskanych soków. Dzięki niemu nie tylko stracisz na wadze i osiągniesz wymarzoną figurę, ale odżywisz również ciało, przywrócisz blask swojej skórze, poprawisz samopoczucie. Dieta sokowa wzmocni Twoje zdrowie, witalność i pozwoli poczuć się lekko i świeżo.

Dzięki programowi Jasona Vale osiągniesz zdumiewające rezultaty już zaledwie w przeciągu tygodnia. Zapewnia on utratę ponad 3 kg w 7 dni! O skuteczności tej diety przekonało się już wiele gwiazd, m.in. *Sarah Jessica Parker*, *Drew Barrymore* i *Jennifer Aniston*. Teraz i Ty możesz pójść ich śladem, wyglądać równie pięknie i szczupło jak one.

W książce znajdziesz wskazówki ułatwiające przyrządzanie soków, a także tworzenie domowego baru sokowego. Będziesz mógł również skorzystać z szeregu łatwych i tanich w realizacji przepisów.

ZAFUNDUJ SOBIE IDEALNĄ SYLWETKĘ I ZDROWE CIAŁO!

PATRONI:

MIESIĘCZNIK
SZAMAN
CZŁOWIEK • ZDROWIE • NATURA



psychotronika.pl
PIERWSZY POLSKI PORTAL PSYCHOTRONICZNY

Cena: 34,30 zł

ISBN 978-83-7377-532-9



9 788373 775329