

הדיאטה שבעשור האחרון גרמה
למיליוני אנשים לרזות ולהישאר רזים



לעולם לא
להרניש
רעבים!

ד"ר פייר דוקאן

ספר הדיאטה שנמכר
במיליוני עותקים ברחבי העולם

264

חיים נכון

דיאטת ד"ר דוקאן מספקת את כל הכלים שאתם זקוקים להם כדי להצליח, כולל רשימת **100 המזונות הטבעיים** המפורסמת, עצות יקרות מפז על פעילות גופנית, תכנון תפריטים ויותר משישים מתכונים טעימים, משביעים וקלים להכנה. והחלק הטוב ביותר? לעולם לא תחושו רעב ולעולם לא תצטרכו לספור אפילו קלוריה אחת. כמו במיליוני סיפורי ההצלחה מכל רחבי העולם, תגלו ש**דיאטת ד"ר דוקאן** היא תוכנית ההרזיה האחרונה שתזדקקו לה.

הצטרפו למיליוני אנשים מכל רחבי העולם שגילו את הסודות להורדת משקל לתמיד. הספר ראה אור ב־16 שפות ביותר מ־30 מדינות.

דיאטת ד"ר דוקאן



ד"ר פייר דוקאן

לתשומת לב הקוראים

הסרת אחריות: תוכנו של ספר זה נועד להעניק לקוראים מידע ועצות מועילות. ספר זה אינו מתיימר לאבחן, לטפל, לרפא או לטנע בעיה בריאותית כלשהי או מצב בריאותי, נשם שאין כמותו להחליף ייעוץ רפואי מקצועי. אין לבצע כל פעולה אן ורק על סמך תוכנו של ספר זה. התייעצו תמיד עם הרופא שלכם או עם איש מקצוע מתחום הרפואה בכל נושא הקשור לבריאותכם, וכן לפני שאתם מאמצים כל עצה הניתנת בספר זה או שאתם מסיקים מסקנה בעקבות קריאתו.

המזל ומחבר הספר לא יהיו אחראים לכל נזק או הפסד שהם תוצאה של השימוש בספר.

דיאטת ד"ר דוקאן

ד"ר פייר דוקאן

הדיאטה שגרמה למיליוני אנשים ברחבי
העולם לרזות ולהישאר רזים בעשור האחרון

מאנגלית: נטע ירקוני

ייעוץ מקצועי והתאמה למהדורה העברית:

שרון גבריאל

דיאטנית קלינית, M.Sc, R.D



דיאטת ד"ר דוקאן

מאת: ד"ר פייר דוקאן

מפתח: דנה זיברט

נדפס בישראל, תשע"ב – 2012

כל הזכויות שמורות

© מסר הוצאה לאור בע"מ

ת.ד. 36212, תל אביב 61361

info@matar.biz

אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לתרגם, לאחסן במאגר מידע, לשדר או לקלוט
בכל דרך או בכל אמצעי אלקטרוני, אופטי או מכני או אחר –
כל חלק שהוא מהחומר שבספר זה.

שימוש מסחרי מכל סוג שהיא בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט
אלא ברשות מפורשת בכתב מהמחבר.



הוצאת מסר ב-

www.matarbooks.co.il

THE DUKAN DIET

(JE NE SAIS PAS MAIGRIER)

By Dr. Pierre Dukan

Copyright © 2011 by Dr. Pierre Dukan

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored
in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means,
electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise,
without the prior written permission of the copyright owner.

Published in Israel by
Triwaks Enterprises / Matar Publishing House
P.O. Box 36212, Tel-Aviv 61361
info@matar.biz

מקדש ולמטה ולמטה,
למטה ולמטה,
שני ילדי,
על המים השניים שהולידו לי
בתורה למתות המים שהולידו אותי.

מקדש לביטחון, איתי,
בלאמה כל המוקט הזה
לא יכול היה לבנות את הסוף הזה.

מקדש לסיבה ולחיים,
שניים משרים דרבי,

תוכן העניינים

9	הערות המחבר למהדורה האמריקנית.....
15	פתח דבר: מפגש הרה גורל, או האיש שאהב רק בשר.....
21	הולדתה של דיאטת ארבעת השלבים.....
23	דיאטת ד"ר דוקאן.....
27	התיאורה שמאחורי דיאטת ד"ר דוקאן.....
33	סידע שימושי בנושא תזונה.....
46	חלבונים טהורים.....
63	דיאטת ד"ר דוקאן הלכה למעשה.....
67	שלב ההתקפה: דיאטת החלבונים הטהורים.....
95	שלב השייט: דיאטת החלבונים המתחלפת – חלבון + ירקות.....
109	שלב הביטוס: דיאטת המעבר.....
133	ניצוד לייצב את משקלכם אחת ולתמיד.....
145	מספר אמצעים נוספים יוצאי דופן.....
161	התוכנית: מילדות ועד סל המעבר.....
176	להיות פעילים: הורד החיזל.....
207	מזונות טבעיים שישאירו אתכם רזים: אכלו כאווה נפשכם.....

213	מתכונים ותפריטים
216	רטבים, מיוזג ורטבים לסלט
231	מתכונים לשלב ההתקפה – חלבונים טהורים
258	מתכונים לשלב השיטוט: חלבונים + ירקות
267	מתכונים לחלבונים + ירקות
280	מנת אחרונות לשלב הביסוס
285	תפריטים לשבוע אחד בשלב ההתקפה של חלבונים טהורים
289	תפריטים לשבוע אחד של חלבונים טהורים ואחריו חלבונים טהורים + ירקות
293	אחרית דבר
297	מעקב יומי ואישי דרך האינטרנט
297	התקדמות טהונית ונחרצת כמאבק בבעיית המשקל בעולם
317	סקר ארצי של דיאטת ד"ר דוקאן על תוצאות לנוח קצר, בינוני וארוך
321	מפתח עניינים

הערת המחבר למהדורה האמריקנית

.....

ב 12 באפריל 1945, יום פטירתו של הנשיא פרנקלין רוזוולט, נולד אחי. משפחתי, יהודייה במוצאה, קראה לו בשם פרנקלין כהוקרה על פועלו האדיר של הנשיא בשחרור אירופה, צרפת והעם הצרפתי. אבי הבין שללא התערבות האמריקנים, אחי מעולם לא היה נולד ונושא את השם הזה.

אבי המשיך להעריך ולהאזין את האומה האמריקנית במשך כל ימי חייו. אף שבמחצית השנייה של המאה העשרים שררו מתח וחילוקי דעות יידידותיים בין שתי המדינות שלנו, אבי נותר איתן באמונתו: "לעולם אל תשכחו שהאמריקנים הצילו אותנו", היה אומר. "אנחנו חייבים להם. אם יום אחד תמצא את עצמך במצב שבו תוכל להכיר להם תודה, עשה זאת בלב שלם."

וכעת, כשאני כותב את השרות הללו למהדורה האמריקנית, מרגש אותי לחשוב על אבי, כיוון שאני חש שבעצם הבאת הספר הזה לאמריקה, אני ממלא את משאלתו. אני מגיע אליכם וגם לשכניכם הקנדים עם שיטת הרדיה אשר הקדשתי לה שלושים וחמש שנה טחיי ואשר ניסו ובדקו אותה כמעט בכל פינה בעולם.

אני רופא שעוסק בתחום התזונה. מתחילת הקריירה המקצועית

שלי התמחיתי במאבק בבעיות משקל, תחום שבו הרפואה העכשווית לא הצליחה להגיע להתקדמות כלשהי. בהשראת אחד המטופלים שלי, התחלתי להתמחות בטיפול בבעיות משקל דרך יעוץ אישי. מהר מאוד פיתחתי את הכלים שלי ואת הדיאטה שהתאימה להלך הנפש של המטופלים כמו גם לחילוף החומרים שלהם – דיאטה שהם הצליחו בה הרבה יותר מאשר בדיאטות דלות הקלוריות שרווחו באותה תקופה. כאשר ראיתי עד כמה יעילה התוכנית ועד כמה טובות תוצאותיה, חשתי את הצורך לנסות לעזור לציבור הרחב. כאשר הייתי בטוח ששיטת ההרזיה בעלת ארבעת השלבים שלי הביאה לתוצאות מוכחות, הפנתי אותה לספר המוקדש לקהל הרחב ולעמיתי הרופאים בצרפת.

בעשר השנים האחרונות הפך הספר לרב מכר שמכר 2 מיליון עותקים בצרפת, שם הוא מככב ברשימת רבי המכר מאז 2006. לאחר מכן הפכה דיאטת ד"ר דוקאן לתופעה באינטרנט, עם התפתחותה של קהילה המונה 10 מיליון גברים ונשים המחליפים ביניהם את רעיונותיהם בכ-500 אתרי אינטרנט, פורומים ובלוגים העוסקים כולם בשיטה שלי. בו בזמן החלה הדיאטה להצות גבולות ולהיות מיושמת ביותר משלושים מדינות, כולל אנגליה, קוריאה, ברזיל ופולין, ובעצם כך, הוכיחה את הקסם האוניברסלי שלה.

אני לא מספר לכם את סיפור הרקע הזה כדי להתרברב אלא כדי לספק לכם הוכחות על יעילותה של הדיאטה הזו ועל ההתלהבות שבה התקבלה בכל העולם. למען האמת, סדר הגודל של התנועה העולמית הזו והשפע העצום של יחסי חברות, טוב לב וקרבה רגשית שהיא יצרה הם מתנה אדירה עבורי – והפתעה אדירה לא פחות. הצגת דיאטת ד"ר דוקאן בפניכם מהווה עבורי אתגר ארוך אך יש בכך גם משום סיכון עצום. בשנים האחרונות נקרו בפני מספר הזדמנויות להוציא את הספר לאור בצפון אמריקה ולראות את השיטה שלי נאבקת בבעיות המשקל באמריקה. אבל אני בחרתי להמתין, כי למען האמת, הקהל בצפון אמריקה הפחיד אותי במידת מה. בעיני, צפון אמריקה היא המבחן האולטימטיבי של הדיאטה הזו,

ורציתי לקחת על עצמי את האתגר הזה רק כשהיה לי את הסיכוי הטוב ביותר להצלחה.

כשנראה היה שהכול מסתדר ומצאתי את המו"ל שלי, ערכתי מחקר כדי להתאים את הדיאטה שלי לקהל הצפון אמריקני. אני מכהן כיושב ראש התאגדות התזונאים הבינלאומית וביקשתי את עזרתם של החברים האמריקנים שבה, כי רציתי להבין בצורה מעמיקה ואישית מה המשמעות של להיות אדם בעל עודף משקל באמריקה.

הרגיע אותי קצת לראות שאמריקנים וקנדים קונים את ספרי באמזון בריטניה ושיש משתמשים אמריקנים רבים באתר ההדרכה הבריטי של הדיאטה. עקבתי בדקדקנות אחר התקדמותם של המשתמשים האמריקנים. שוחחתי איתם במפגשי צ'אט, קראתי את הדיווחים שלהם, את שאלותיהם, את עדויותיהם ואת המתכונים שהציעו. בנוסף, חייתי את אורח החיים האמריקני. ביליתי שעות בסופרמרקטים ובמסעדות אמריקניים, קראתי מגזינים אמריקניים, צפיתי בתוכניות בטלוויזיה האמריקנית והשתתפתי בריונים בבלוגים ובפורומים אמריקניים.

המחקר האמריקני הזה הוביל אותי לשתי מסקנות סותרות. ראשית, קשה להיות אדם בעל עודף משקל באמריקה יותר מאשר בכל מקום אחר כיוון שהאמריקנים נמצאים בחזית ההתקדמות הטכנולוגית וגם מהמובילים באחת מהבעיות הרציניות ביותר של הציוויליזציה – בעיית עודף המשקל. בכל שנה יוצאים בארצות הברית אלפי פטנטים שמטרתם של מחצית מהם היא להפחית במאמץ הפיזי ולחסוך זמן, ובכך הם מעודדים סגנון חיים עצל ועתיר טתחים, החברה הצרכנית בארצות הברית הביאה עושר וכוח אך גם בעיות משקל שאתם משלמים בגין מחיר גבוה: 72 מיליון אמריקנים הם בעלי עודף משקל המור – בקנה 5.5 טיליון – וחיהם מתקצרים מדי יום בגלל המשקל העודף שאותו הם נושאים.

כשהשתתפתי בוועידה ביוסטון, הודמון לי לפגוש את אחד מאנשי יחסי הציבור הבולטים בצפון אמריקה. שוחחנו על בעיות משקל ועל היותן מגפה עולמית. הוא הכיר את השיטה שלי, כיצד היא התפתחה והתפשטה, וידע על תוכניותי להביא אותה לצפון אמריקה.

"בימינו, כדי ששיטה תתבסס באדמת צפון אמריקה, ולא משנה עד כמה היא טובה, יאלצו מקרמיה להשקיע מיליוני דולרים ביחסי ציבור ושיווק," הוא אמר. "שוק תוכנית הדיאטה מוצף; תוכניות חדשות מופיעות בכל שנה. אם מופיעה תוכנית חדשה, המוצגת בצורה ראויה וגורמת לאנשים לחלום, התוצאות שלה לא טמש משנות." התחלחלתי למשמע אוזני, כיוון שידעתי שהוא מאמין בדבריו.

מצד שני, הסתכלתי על הבעיה מזווית אחרת. כן, הסביבה התרבותית, הכלכלית והפוליטית האמריקנית תורמת לעלייה בבעיות המשקל. אך המסקנה השנייה שאליה הגעתי מהמחקר שערכתי על צפון אמריקה היתה שככל אורח צפון אמריקני נמצא אדם המשווע לכבד את הקשר החיוני שבין גוף בריא לנפש בריאה.

הבנתי שרוב האמריקנים והקנדים היו רוצים להוריד במשקלם אך הרבה מהם ויתרו על הרעיון כיוון שאחרי שהם ניסו כל כך הרבה דיאטות לשווא, הם כבר לא מאמינים שיש פתרון אמיתי.

כל המכשולים הללו שעמדו מולי, יכלו לרפות את ידי ולמנע ממני להביא את הדיאטה לארצות הברית ולקנדה, אך אני יודע שמכל האומות בעולם, אלו השתיים שוקקות ביותר לעזרתי, ואני רוצה לעזור להן ככל האפשר. כאן מצויות נפשות שיש להצילן, ולשקם את בריאותן ורווחתן האישית. ואני יודע בסתר לבי שיש לי האמצעים השיטה הדרושים לכך.

אני יודע שצפון אמריקנים מתלהבים מאוד כאשר מוצגים בפניהם מטרות ואתגרים. אני מציב בפניכם מטרה ואתגר המתאימים למידתכם. קחו את השיטה הזו, הפכו אותה לשלכם, והראו לעולם כיצד לשנות לגמרי את הדפוסים של עורך משקל והשמנה.

בעיות משקל הן הוכחה שאנו מתקשים להסתגל לאתגרים שמציבה בפנינו התרבות שלנו. אם אתם מנסים לאכול בצורה בריאה יותר, תוכלו כמעט תמיד למצוא מה שאתם מחפשים, אבל בו בזמן, תקשו מאוד לא להיכנע לכל אותו מבחר לא בריא שמוצע לכם.

למשל, אני נמצא בסופרמרקט ואני מחפש צנצנת חמוצים. אבל כשאני קורא את התווית, אני מגלה שהחמוצים הללו מכילים סוכר,

כמו הרבה ירקות משומרים וארוחות מוכנות מראש. סוכר מצוי במוצרים מעובדים רבים, שאין שום סיבה שיהיה בהם סוכר. המצב זהה גם עם שומנים.

קיימים מוצרים ללא תוספת סוכר ושומן אבל צריך לחפש אותם במיוחד. תצטרכו לבחון בקפידה את התוויות כדי לבחור את המוצרים הטובים לבריאותכם. אני מבקש מכם לעשות את המאמץ הזה. אם אתם רוצים להתמודד עם בעיית המשקל שלכם, אתם חייבים לדעת מה אתם אוכלים.

לעתים, סוכר ושומן מצויים במזון באופן טבעי. סלמון מכיל הרבה שומן, סוכר מצוי בצורת לקטוזה ביוגורט ובמוצרי חלב, ובצורת פרוקטוזה בפירות. אבל הסוכר שאותו מוסיפים לחמוצים או לירקות המשומרים, או השומן שמוסיפים ללחמים שונים, אינם טבעיים או מועילים. נדמה לנו שהסוכרים והשומנים הללו הם הכרחיים רק מפני שהתרגלנו לאכול אותם. כיום, תוספים של סוכרים ושומנים הפכו להיות כלי שיווק. הם מעבירים לחושים שלנו מסר שהוא חזק לאן שיעוד מכל פרסומת. הם פועלים על תגובות ההגאה שלנו ומתנים את המעגלים במוחנו ששולטים על היקשרות והתמכרות.

החקיקה באמריקה ובקנדה דורשת שתהיינה תוויות מפורטות על גבי מזונות כדי להגן על הצרכנים, לכן למדו כיצד להפיק מהן את המיטב. כל מה שנדרש מכם זה מספר דקות כדי להבין ולפענח כל תווית, ואז תגלו, למשל, שאכן קיימים חמוצים ללא סוכר, ירקות משומרים ללא סוכר וחדל ללא סוכר.

חברי היקרים, אני פונה אליכם היום בביטחון רב שאני יכול לעזור לכם לשים קץ לבעיות המשקל בצפון אמריקה. כעת, בואו נתחיל במסע המשותף!

ד"ר פייר דוקאן

פתח דבר: מפגש הרה גורל, או האיש שאהב רק בשר

.....

נשהייתי רופא צעיר מאוד עסקתי ברפואה כללית ברובע מונפרנס בפריז ובמקביל התמחיתי בגינרולוגיה של ילדים משותקים ברגליהם. בגארש, סמוך לבירה. אחד ממטופלי היה מו"ל כבד משקל, אדם עליו ומטופח להפליא שטיפלתי בו על בסיס קבוע בגלל נוקרה קשה מאוד של אסתמה. יום אחד הוא בא אלי לפגישה, וברגע שהתמקם בנוחות בכורסה שחרקה תחת כובד משקלו, אמר, "ד"ר, תמיד הייתי מרצה מהטיפול שלך, אני בוטח בך ובאתי אליך היום כי אני רוצה שתגרום לי לרדת במשקל."

באותם ימים, כל מה שידעתי על תזונה ועודף משקל היה מה שהמורים שלי לימדו אותי בבית הספר לרפואה – ידע שהסתכם בהצעות לדיאטות דלות קלוריות ולארוחות בגודל מיניאטורי שהיו קטנות כל כך שכל אדם כבד משקל היה צוחק ובורח קילומטרים לכיוון הנגדי. עבור אכלנים גדולים, עצם הרעיון שעליהם למדוד את האושר שלהם הוא מגוחך.

סירבתי, בתירוץ הקלוש שאני לא יודע כלום על תהליך הירידה במשקל.

"על מה אתה מדבר? הלכתי לכל המומחים בפריז, וכל אחד מהם נתן לי דיאטת רעב. מאז שאני נער, הורדתי יותר משלוש מאות ועשרים ק"ג והעליתי את הכול בחזרה. אני הייב להודות שמעולם לא היתה בי מוטיבציה אמיתית, ואשתי, בגלל חוסר מודעות, לא עזרה לי הרבה בכך שאהבה אותי למרות כל חקילוגרמים העורפים שלי. אני לא מצליח למצוא בגדים המתאימים למידה שלי ולמען האמת, אני מתחיל לחשוש לחיי."*

המשפט האחרון שלו שינה את מסלול חיי המקצועיים: "תן לי איזו דיאטה שתרצה, תמנע ממני איזה מזון שתרצה, כל דבר, רק לא בשר. בשר אני אוהב יותר מדי."*

אני עדיין זוכר כיצד עניתי ללא היסוס, ולו הקל שבקלים: "בסדר גמור. אם אתה כל כך אוהב בשר, תחזור מחר עם בטן ריקה ותישקל על המאזניים אצלי. ובחמשת הימים הבאים תאכל אך ורק בשר. אבל תיטנע מאכילת בשרים שמנים כמו חזיר, כבש והנתחים השמנים יותר של הכקר כמו צלעות וסטייק עין. את הגשר תצלה על הגריל ותשתה כמה שיותר מים. תחזור אלי אחרי חמישה ימים עם בטן ריקה ותישקל שוב."*

"בסדר, עשינו עסק."

כעבור חמישה ימים הוא חזר. הוא הוריד כמעט חמישה קילוגרמים וחצי. לא האמנתי לטראה עיני, וגם הוא לא. הייתי קצת מודאג אבל הוא נראה נהדר, עליו יותר מתמיד, ואטר שהוא מרגיש מצוין שוב ושהפסיק לנחור. הוא ביטל את הספקות שלי.

"אני אמשיך עם זה. אני מרגיש כמו על פסגת העולם. זה עובד וזה נמש פינוק."*

וכך הוא הלך לחמישה ימים נוספים של אכילת בשר, והבטיח לי לבצע בדיקות דם ושתן.

כאשר חזר, הוא הוריד עוד שני קילוגרמים וחצי, ובשמחה רבה הראה לי את תוצאות הבדיקות שלו. רמות הסוכר, הכלסטרול וחומצת השתן היו בטוח הנורמלי.

בינתיים הלכתי לספרייה של בית הספר לרפואה, שם הקדשתי

זמן רב כדי ללמוד על אודות הסגולות התזונתיות הטמונות בבשר ובחלבונים אחרים.

כאשר המטופל שלי חזר אחרי חמישה ימים, עדיין במצב נהדר ולאחר שהוריד עוד כשני קילוגרמים, ביקשתי ממנו להוסיף דגים ומאכלי ים, והוא הסכים ברצון רב כיוון שכבר אכל מכל היצע הבשר הקיים.

כאשר לאחר 20 יום הראה המשקל ירידה של 10 קילוגרמים, ביקשתי ממנו לבצע בדיקת דם נוספת, שתוצאותיה היו מרגיעות כמו תוצאות הבדיקה הראשונה. שלפתי את הקלף המנצח, והוריתי לו להוסיף את הקטגוריות האחרות של החלבונים: מוצרי חלב, עוף וביצים. יחד עם זאת, ליתר ביטחון, ביקשתי ממנו לשתות יותר מים – שלושה ליטרים, או 12 כוסות של 250 מ"ל – ביום.

הוא הסכים להוסיף ירקות כיוון שהייתי מודאג מהעובדה שהתזונה שלו לא הכילה ירקות במשך כל כך הרבה זמן.

כאשר חזר חמישה ימים מאוחר יותר, הוא לא הוריד אפילו קילוגרם אחד. הוא השתמש בזה כתירוץ לחזור לדיאטה על בסיס חלבונים בלבד. הנחתי לו לעשות כרצונו בתנאי שיחליף לסירוגין את התזונה הזו מדי חמישה ימים בתזונה שתכיל גם ירקות, אחרת הוא עלול לסבול ממחסור בוויטמינים. הוא לא היה משוכנע לגבי הטענה שלי, אך הוא הסכים לה כיוון שהוא סבל מעצירות שנבעה מחוסר בסיבים תזונתיים בדיאטה שלו.

וכך נולד השלב הראשון של דיאטת ד"ר דוקאן וגם העניין שלי בהשמנת יתר ובהורדה במשקל. המטופל שלי שינה את מסלול הלימודים שלי ואת היי המקצועיים. עבדתי קשה כדי לשפר את הדיאטה, יצרתי תוכנית אכילה שהיום נראית לי גם כתוכנית המתאימה ביותר למבנה הנפשי של אנשים בעלי עודף משקל וגם היעילה ביותר להורדה במשקל, המבוססת על סזון אמיתי.

יחד עם זאת, כמהלך השנים הגעתי למסקנה המרה שאפילו הדיאטות היעילות ביותר להורדה במשקל אינן יעילות לאורך זמן. במקרה הטוב ביותר, מבצע הדיאטה מתחיל לצאת מהמסלול לאט

מבלי שירגיש; במקרה הגרוע ביותר, המשקל עולה בחזרה, בדרך כלל בגלל מתחים, נסיגות או בעיות אחרות.

נוכחתי לראות כיצד רוב מבצעי הדיאטות מפסידים בסופו של דבר במאבקם במשקל, וזה חוביל אותי לפתח תוכנית ששומרת על ההישג של משקל היעד. מטרת שלב הביסוס היא להציג מחדש, בהדרגתיות, את יסודות האכילה הנכונה ולהתמודד עם גוף שהתרוקן מהמאגרים שלו ושנחוש בדעתו לנקום. כדי לתת טווח נשימה לשלב המרדני הזה ולהפוך את המעבר למשחזר אפשרי, קבעתי מגבלת זמן קבועה לחלק השני של הדיאטה שלי, קלה לחישוב וביחס למשקל שירד: חמישה ימים לכל חצי קילוגרם שירד.

אבל ברגע שהסתיים שלב הביסוס, ראיתי כיצד ההרגלים הישנים של המטופלים שלי מזדחלים אט-אט בחזרה בגלל לחצים הנובעים מחילוף החומרים ובגלל תחייתו הבלתי נמנעת של הצורך לפצות על הקשיים בחיים. אז מצליחים אותם מוזנות עשירים, קצפתיים וטתוקים להכניע בערמוניות את המגנות שלנו.

לפיכך היה עלי לנקוט אמצעי שקשה אפילו להציע אותו לאנשים – לקבוע כלל שהעזתי לכנות אותו "קבוע", סוג של אויקים שכל האנשים הסובלים מעודף משקל – כבדי המשקל או רק בעלי עודף משקל – מתעבים כיוון שצריך לשמור עליו לתמיד. אבל הכלל הזה, שיש לפעול לפיו לאורך כל החיים, כיון שהוא מבטיח שהמשקל שהושג יישמר, חל רק על יום אחד בשבוע – יום קבוע מראש, שאין לשנות את המבנה שלו או "לזיף" בו אך הוא מניב תוצאות מדהימות.

רק אז הבנתי שהגעתי לארץ המובטחת: הצלחה אמיתית, ארוכת טווח וברורה, המורכבת מארבעה שלבים עוקבים שכל אחד מהם פוחת ברמת האינטנסיביות שלו, ובכך נוצרת דרך תומכת המציבה תמזורים ברורים ולא טאפשרת בריחה. דיאטת התקפה קצרה וקפדנית שמביאה לתוצאות מהירות ולאחריה דיאטת שיוט, מחזקת על ידי שלב הביסוס שמשכו מותאם למספר הקילוגרמים שנשרו. לבסוף, כדי שהמשקל שהשגתם במאמץ זה רב יישאר יציב לתמיד, קיים

שלב ההתייצבות הכולל אמצעי קיבוע שהוא בעל יעילות מוגדרת: יום אחד בשבוע המוקדש לשמירת הדיאטה. אמצעי זה מיועד לעזור לכם לשמור על איוון בשאר ימות השבוע, בתנאי שהוא ימשך איתכם, כמו כלב שמירה נאמן, למשך כל חייכם.

באמצעות ארבעת שלבי הדיאטה העוקבים השגתי לראשונה את התוצאות האמיתיות והעקביות שלי. כעת לא הצעתי רק דגים אלא קורס שלם על תורת הדיג, תוכנית מקיפה המאפשרת לאנשים בעלי עודף משקל לשלוט בחייהם, להוריד משקל במהירות ולהישאר במשקל שהושג לתמיד, ולעשות כל זאת בכוחות עצמם.

שלושים וחמש שנה הקדשתי ליצירת הכלי הנהוד הזה עבור מספר מצומצם של אנשים. היום אני רוצה שהתוכנית שלי תהיה נגישה גם לציבור רחב יותר.

התוכנית מיועדת לאלו שניסו הכול, שהורידו במשקלם לעתים תכופות – תכופות מדי – ואשר מחפשים דרך לא רק להוריד במשקל, אלא, חשוב יותר, לשמור על התוצאות שהושגו בעמל כה רב ולחיות בנוחות עם הגוף שהם רוצים ושנגיע להם.

לכן אני מקדיש את הספר ואת השיטה לכל המטרופלים שלי, שהפכו את חיי כרופא למלאי סיפוק, ובעיקר לראשון שבהם, הנורל כבד המשקל.

.....

הולדתה של

דיאטת

ארבעת השלבים

.....

דיאטת ד"ר דוקאן

שלושים וחמש שנה חלפי מאז המפגש הרה הנורל שהיה לי עם האדון כבד המשקל. מאז הקדשתי את עבודתי כדי לעזור לאלפי גברים ונשים להיפטר מקילוגרמים עודפים ולשמור על משקל תקין. כמו כל עמיתי הרופאים בצרפת, הונכתי להאמין שדיאטות דלות קלוריות המבוססות על ספירת קלוריות הן הדרך הנכונה לרדת במשקל. מותר היה לאכול כל סוג של מזון, רק במנות קטנות. אבל את הידע שצברתי ואשר מנחה אותי בעבודתי כיום למדתי באמצעות קשר יומיומי וישיר עם אנשים כשר ורם שחשים כמיהה תמידית לאוכל.

מהר מאוד הבנתי שהעובדה שאדם הוא בעל עודף משקל אינה מקרית. התיאבון שלהם וחוסר היכולת הגלוי שלהם לשלוט בעצמם היו בעצם הסוואה שחיפתה על הצורך למצוא נחמה באוכל. הצורך הזה חזק כל כך מאחר שיש לו קשר למנגנוני ההישרדות, שהם מנגנונים קדומים ואינסטינקטיביים. מהר מאוד התברר לי שלא אוכל לגרום לאדם בעל עודף משקל להוריד ממשקלו ולהישאר רזה רק בעזרת עצה טובה, גם אם אותה עצה התבססה על היגיון צרוף ועל מחקר מדעי.

אנשים בעלי עודף משקל הנחשבים בדעתם לרזות, זקוקים יותר מסל יעף או שיטה לתמיכה. הם צריכים תמיכה כדי לא להישאר לבד במסע הייסורים של הדיאטה, אשר פועלת במנוון כנגד חוש ההישרדות שלהם.

אנשים בעלי עודף משקל מחפשים כוח רצון חיצוני, מקבל החלטות שיוליך אותם ויציע להם הדרכה והנחיות מוגדרות, כי אנשים בעלי עודף משקל שונאים במיוחד, ולא מצליחים, להחליט בעצמם מתי ואיך ימנעו מעצמם אוכל.

ובאשר לניהול הדיאטה שלהם, אנשים בעלי עודף משקל יודו ללא בושא – ומדוע שיחישו בושה? – שהם חסרי אונים בכל הנוגע לשליטה במה שהם טכניסים לפה. ישבו מולי אנשים מכל רקע חברתי וכלכלי אפשרי ותיארו את עצמם כחלשי אופי באופן מפתיע בכל הקשור לאוכל. כמובן, רובם מצאו באוכל סוג של "פתח מילוט" שדרכו הם משחררים את המתחים, הלחץ והאכזבות התכופות שהחיים מזמנים לנו. היגיון ושיקול דעת לא מסוגלים לגבור על אותם לחצים – לפחות לא לאורך זמן. במשך שנות עבודתי נתקלתי בדיאטות רבות שצצו ונעלמו. ניתוח אותן דיאטות והסיבות שהביאו להצלחתן – במידה כזו או אחרת – יחד עם בחינת מאמצייהם של המטופלים שלי, הביאו אותי למסקנות הבאות: אנשים בעלי עודף משקל הרוצים לרזות זקוקים לדיאטה שפועלת מהר ומביאה לתוצאות מיידיות, מהירות מספיק כדי לחזק ולשמר את המוטיבציה שלהם. הם זקוקים גם ליעדים מדויקים שנקבעים על ידי מנחה חיצוני, המורכבים מסדרה של שלבים שאליהם יש לשאוף, כדי שיהיו מודעים למאמצייהם ויוכלו להשוות אותם עם התוצאות הרצויות. ואולם ראיתי גם את הנחישות שהפגינו מטופלים שלי בתקופות מסוימות בחייהם ואז ראיתי באיזו קלות הם התייאשו כאשר התוצאות לא עלו בקנה אחד עם מאמצייהם.

לרוב הדיאטות האופנתיות שכבשו בסערה את הציבור בשנים האחרונות אכן היו השפעות מיידיות והן סיפקו את התוצאה המובטחת. למרבה הצער, ברגע שהספר נסגר, התפוגגו ההוראות וההנחיות שלהן כלא היו, והאדם בעל עודף המשקל נותר שוב לבדו

במדדון הפיתויים החלקלק, והטעגל היה מתחיל מחדש. ברגע שהיעד הושג, נזחו כל אותן דיאטות, אפילו המקוריות והחדשניות שבהן, את מאמיניהן והשאירו אותם עם העצה ההגיונית שרצוי לאכול באופן מתון ומאוזן – עצה שאדם שמן לשעבר לעולם לא יצליח לפעול על פיה.

אף אחת מאותן דיאטות מפורסמות לא מצאה את הדרך להגן על אנשים ולהדריך אותם בתקופה שלאחר ההרזיה, לתת עצות וציוני דרך מדויקים, פשוטים ויעילים כמו אלה שהפכו את הדיאטה שלהם להצלחה כה גדולה בתחילתה.

אנשים שהפחיתו ממשקלם יודעים בלבם שלבדם וללא כל תמיכה לא יהיו מסוגלים לשטור על ההישג שלהם. הם גם יודעים שאם הם יצטרכו לשטור על עצמם, הקילוגרמים יודחלו בחזרה. הם זקוקים לקווים מנחים פשוטים, מדויקים, יעילים ולא מתסכלים מדי – קווים מנחים שניתן לפעול על פיהם במשך כל החיים.

החלטתי לפתח דיאטה משלי לירידה במשקל לאחר שהתאכזבתי מרוב הדיאטות האופנתיות, שמטרתן להשיג הישג מרהיב אך קצר מועד, ולאחר שהבנתי את חוסר יעילותן של דיאטות רלות קלוריות ושל כל העצות ההגיוניות שהמשיכו לנסות, למרות כל הראיות נגדן, להפוך אכלני-יתר לאכלנים נבונים. הניסיון רב השנים שלי כרופא מאפשר לי לקבוע שזו הדיאטה היעילה ביותר והקלה ביותר לביצוע שקיימת כיום. אני מבין שהצהרה הקודמת עלולה לגרום לי להישמע שחצן, אבל אני מוכן לקחת את הסיכון הזה כיוון שאני מאמין בזאת בכל לבי, ואם לא אשמיע הצהרה זו מול הסבל הגובר של בעיות ההשמנה, הדבר יהיה משול לאי מתן עזרה לאנשים השרויים בסכנה.

דיאטת ד"ר זוקאן לוקחת בחשבון כל דבר שהוא חיוני להצלחתה של כל תוכנית הרזיה:

- היא מציעה לאנשים בעלי עודף משקל הרוצים לרדת במשקלם מערכת של הנחיות מדויקות המציבות אותם על המסלול, עם שלבים ויעדים, שאינם מותירים מקום לאי-בהירות או לחריגה.

- * הורדת המשקל הראשונית היא ניכרת ומהירה מספיק כדי להמריץ את הדיאטה ואט-אט להחזיר מוטיבציה מתמשכת.
- * זוהי דיאטה לא מתסכלת. חל איסור על מדידת מנות ועל ספירת קלוריות, והיא מעניקה לכם חופש מוחלט באכילת סוגים מסוימים של מזונות פופולריים.
- * זוהי תוכנית דיאטה מקיפה וכוללת שאתם בוחרים אם לבצע או לא.

ניתן לחלק את הדיאטה לארבעה שלבים עיקריים:

1. **שלב ההתקפה.** שלב ההתקפה הראשוני המורכב מדיאטת חלבונים טהורים הגו נקודת פתיחה נפלאה, מהירה כמעט כמו אצל אנשים שצמים או מבצעים דיאטות של אבקת חלבונים אך ללא החסרונות הכרוכים באלה.
2. **שלב השיוט.** בשלב השיוט, יש לסדרוגין ימים של חלבונים טהורים וימים שבהם תאכלו חלבונים נוסף על ידקות מותרים. שלב זה מאפשר לכם להגיע למשקל היעד שלכם.
3. **שלב הביסוס.** שלב הביסוס מיועד לטנוד את אפקט הריבאונד (השמנה חוזרת) המתרחש לאחר כל הורדה מזורה במשקל. זוהי תקופה פניעה במיוחד שבה יש לגוף נטייה להחזיר אותם קילוגרמים שיררו בקלות רבה. משך השלב הזה מבוסס על נוסחה מדויקת: 5 ימים לכל חצי קילוגרם שירד.
4. **שלב ההתייצבות הקבועה.** ייצוב קבוע של המשקל המבוסס על שלושה אמצעים פשוטים ובטוחים שקל לבצעם אך אין לוותר עליהם אם רוצים לשמור על המשקל הקיים: השלב החלבוני הטהור של הדיאטה חייב להמשיך יום אחד קבוע בשבוע – למשל, מדי יום חמישי – לשארית חייכם; אל תשתמשו במעליות או במדרגות נעות; ואכלו 3 כפות סובין שיבולת שועל מדי יום. אסור לחרוג משלושת כללי הברזל הללו, וזה אפשרי כי הם ברורים ויעילים דיים כדי שתצליחו להתמיד בהם כמשך תקופה ארוכה.

התיאוריה שמאחורי דיאטת ד"ר דוקאן

לפני שאדון בפרטי הדיאטה ואסביר כיצד בדיוק היא עובדת ומדוע היא יעילה כל כך, אני רוצה לתת לכם ראשי פרקים של תוכנית ארבעת השלבים כדי להבהיר מלכתחילה למי בדיוק מיועדת הדיאטה, ובנוסף, להעלות את כל ההתנגדויות שעלולות לצוץ.

אחת הסגולות העיקריות של דיאטת ד"ר דוקאן נעוצה בערכה החינוכי. היא מאפשרת לכם ללמוד במציאות ובאמצעות גופכם שלכם את החשיבות היחסית של כל אחת מקבוצות אבות המזון לפי הסדר שבו הן משולבות בתוך הדיאטה. כלומר, הדיאטה מתחילה עם מזונות הכרחיים ואחר כך מציגה על פי הסדר מזונות חיוניים, מזונות נחוצים ומזונות חשובים, ומסיימת במזונות לא דרושים אך מסבי הנאה.

בדיאטת ד"ר דוקאן יש רשימת הנחיות השזורות זו בזו בצורה מושלמת, שיציבו אתכם היישר על המסלול הנכון. כך נחסך מכם הצורך התמידי לגייס כוח רצון שעלול אט-אט לפגוע בנחישות שלכם. אפרט בפניכם את ההנחיות הללו בכל אחת מארבע תוכניות הדיאטה העוקבות. השתיים הראשונות הן שלבי הירידה במשקל, השתיים האחרות מוודאות שאותה ירידה במשקל תתבסס ואחד כך תתייצב באופן קבוע.

1. שלב ההתקפה: דיאטת החלבונים הטהורים

שלב ההתקפה הנו שלב הכיבוש. בשלב זה מבצעי הדיאטות חוזרים במוטיבציה. הם מחפשים תוכנית דיאטה שמתאימה לציפיות שלהם, לא משנה עד כמה היא קשה. הם רוצים שהיא תהיה יעילה, תראה תוצאות מהירות ותאפשר להם להתמודד בבחישות עם בעיית עודף המשקל שלהם. אורנו של שלב זה תלוי במספר הקילוגרמים שכל אחד רוצה להוריד. שלב ההתקפה יכול להימשך זמן קצר, כמו יום אחד, ועד עשרה ימים. רוב האנשים נמצאים בטווח שבין 2-7 ימים.

תוכנית הדיאטה בשלב ראשוני זה של דיאטת ד"ר דוקאן נהדרת עבור מי שרוצה לרזות במהירות. היא מגבילה את האוכל לאחת משלוש קבוצות המזון – חלבונים.

חוק מחלבוני ביצה, שום מאכל אינו 100 אחוז חלבון. בשלב ההתקפה בוררת דיאטת החלבונים הטהורים מזונות ומקבצת רק את אלו שההרכב שלהם הוא הקרוב ביותר לחלבון טהור, כגון סוגים שונים של בשר, דגים, מאכלי ים, עוף, ביצים שלמות ומוצרי חלב דלי שומן.

בהשוואה לדיאטות דלות שומן, דיאטת החלבונים הטהורים היא טכנות מלחטה משומנת, בולדוזר, ואם תפקו אחריה ללא כל סטייה היא תמחץ כל שריד של התנגדות. היא יעילה גם במצבים הקשים ביותר כמו אצל נשים שלפני גיל המעבר הסובלות מהצטברות נוזלים ונפיחות ואצל נשים הנמצאות בשלב המנופאוזה (הפסקת הווסת). היא יעילה לא פחות למבצעי דיאטות שמתקשים להתמיד כיוון שכבר ניסו יותר מדי דיאטות או שיטות אגרסיביות בעבר הרינו ידיים.

2. שלב השיטוט: דיאטת החלבונים המתחלפת

כפי שנרמז בשמו, שלב זה פועל על בסיס החלפה בין שתי דיאטות: דיאטת החלבונים הטהורים ואחריה דיאטה זהה אשר מוסיפים לה כל דק טרי או מבושל שאינו עמילני (ראו "מזונות טבעיים שישאירו

אתכם רזים", עמוד 207). כל מחזור שמתחלף פועל כמו מחזור הזיקה-שרפה במנוע בעל שני הילוכים השורף את מנסת הקלוריות שלו.

במחזורים המתחלפים של שלב השיוט אתם רשאים לאכול מזונות מותרים "כאוות נפשכם" בכל שעה בשעות היום ובשילוב ובכמות המתאימים לכם ביותר. כך יש לכם חירות מוחלטת וגם דרך יעילה לנטרל את רעבונכם – אתם פשוט אוכלים. הסיפוק המושג מהכמות מפצה על החוסר במגוון.

בהמשך אדון בתזמון המדויק של הפוס ההחלפה בשלב השיוט שתלוי במשקל שתרצו להוריד, במספר הדיאטות שנבר ניסיתם בעבר, בגילכם וברמת המוטיבציה שלכם.

יש לבצע את שלב השיוט ללא הפסקה עד שתשיגו את משקל היעד שלכם. דיאטת החלבונים אמנם מושפעת חלקית מהתנסויות שליליות של דיאטות קודמות, אבל דיאטת החלבונים המתחלפת היא אחת הדיאטות הפחות מושפעות מעמידות והרגלים של הגוף שנוצרו עקב ניסיונות הרזיה קודמים.

3. שלב הביסוס: דיאטת המעבר – 5 ימים לכל חצי קילוגרם שירד

לאחר שהשגתם את משקל היעד שלכם מגיע השלב המרגיע של דיאטת ד"ר דוקאן. מטרת השלב הזה היא לאפשר לכם לאכול שוב מגוון רחב יותר של מזונות, תוך הימנעות מאפקט הריבאונד שמגיע לאחר הרזיה משמעותית. כאשר אתם מורידים ממשקלכם, הגוף שלכם מנסה להתנגד. המאגרים שלו נתונים למתקפה ולכן הוא מפחית בהדרגה את ייצור האנרגיה ובעיקר סופג כל מזון שנאכל וטפיק ממנו כמה שיותר אנרגיה.

מבצע הדיאטה שהפחית ממשקלו יושב, אם כך, על פתחו של הד געש: הגוף שלו פשוט מוחכה לרגע הנכון להחזיר אליו את המאגרים. לארוחה גדולה שהיתה לה השפעה מועטה לפני שהגעתם לשלב הזה

של דיאטת ד"ר דוקאן יהיו כעת, לקראת סיום הדיאטה, השלכות הרות גורל.

זוהי הסיבה ששלב הביסוס מחזיר מזונות עשירים ומספקים יותר לתפריט. אך המבחר והכמות מדודים, כדי שחילוף החומרים שלכם יוכל להסתגל למשקלכם החדש. חשבו על כך כעל הצעד הראשון בייצוב המשקל שהשגתם.

בשלב הביסוס תוסיפו 2 פרוסות לחם ו-1 מנה של פרי וגבינה לתפריט היומי שלכם, נוסף על 2 מנות של פחמימות ו-2 ארוחות "חגיגה" במהלך השבוע.

מטרתו של שלב הביסוס היא להימנע מחזרה מהירה לאחור, שהיא אחת הסיבות המיידיות והנפוצות ביותר לכישלון בדיאטות הרזיה. כעת צריך לחזור לאכול מזונות משטעוטיים כמו לחם, פרי, גבינה, ומספר עמילנים ובנוסף, מספר מנות או מזונות שאינם נחוצים אך מסבים הנאה רבה. אבל את המזונות הנוספים האלו יש להחזיר בסדר מסוים, כדי להימנע מהסיכון התמידי של ריבאונד (השמנה חוזרת) וכדי לשמור על משקלכם החדש. אורכו של שלב זה תלוי במספר הקילוגרמים שהורדתם – לפי חישוב פשוט ביותר של 5 ימים לכל חצי קילוגרם שירד.

4. שלב ההתייצבות הקבועה: שליטה תמידית וסוחלטת במשקל

לאחר שירדתם במשקלכם ושמרתם על ההישג מפני שפעלתם בהתאם לכללים של שלושת השלבים הראשונים של דיאטת ד"ר דוקאן, ייתכן שתחושו באופן טבעי שהניצחון שלכם הוא שכרירי, ואתם עלולים לחשוש שללא תמיכה, בשלב זה או אחר – ורצוי מוקדם ככל האפשר – תהיו נתונים לחסדי השמים הישנים שלכם. דבר נוסף שתהיו בטוחים לגביו עוד יותר הוא שבכל הקשור לאוכל, לעולם לא תצליחו להפנים את המגמה שרוב התזונאים ממליצים עליה כדרך הבטוחה לשמור על משקל חדש. מטרת שלב ההתייצבות הקבועה היא להעניק לכם דרך שתשמור על היעד שעמלתם כה קשה

להשיגו: דיאטת החלבונים הטהורים של שלב ההתקפה – הנשק היעיל והמחמיר ביותר בתוכנית שלי – פעם בשבוע, מדי יום חמישי, למשך כל ימי חייכם.

זה עשוי להישמע פרדוקסלי, אבל ברגע שהגעתם למשקל היעד שלכם תוכלו לעשות את המאמץ הזה פעם בשבוע כיוון שזהו כלל חד-משמעי וכיוון שיום אחד בשבוע הוא פרק זמן קצר מאוד. ומעל הכול, הכלל המסוים הזה שאין לחרוג ממנו מניב תוצאות מיידיות ומאפשר לכם לאכול כרגיל ביתר ששת ימי השבוע מבלי להעלות במשקלכם.

דיאטת ד"ר דוקאן – סיכום

שלב ההתקפה: חלבונים טהורים

משך: 2 עד 7 ימים (המוצע נומד על 5 ימים)

שלב השיוט: מזונות בהחלפות וללא הגבלה

משך ממוצע: 3 ימים לכל חצי קילוגרם שחצים להוריד

שלב הביסוס:

משך ממוצע: 5 ימים לכל חצי קילוגרם שירד

שלב ההתייצבות הקבועה:

חלבונים טהורים מדי יום חמישי לכל החיים

אין להשתמש במעלות ובמדרגות נעות

3 כפות סובין שיבולת שועל ביום

מידע שימושי בנושא תזונה

שלישיית הפש"ח: פחמימות-שומנים-חלבונים

כל המזונות מכילים שלושה רכיבי תזונה: פחמימות, שומנים וחלבונים. כל המזונות מקבלים את טעמם, את המרקם שלהם ואת הערך התזונתי שלהם מהשילוב הייחודי של שלושת הרכיבים הללו.

קלוריות אינן זהות בערכן

פעם היו מומחי התזונה טעוניינים רק בערך הקלורי של מזונות וארוחות וביססו את דיאטת ההרזיה אך ורק על ספירת קלוריות, מה שיכול להסביר מדוע דיאטות נכשלו זמן כה רב מבלי שניתן היה להסביר מדוע.

כיום נטשו המומחים את הגישה הזו ובמקום זאת הם מתעניינים יותר במקור הקלוריות, בסוג המזון שמספק את הקלוריות, בשילוב רכיבי התזונה המרכיב את המסה של המזון הלעוס, ואפילו בשעה ביום שבה נצרכות הקלוריות.

ניהן להוכיח שהגוף לא מתייחס ל-100 קלוריות שמספק סוכר לבן באותה הדרך שבה הוא מתייחס ל-100 קלוריות משמן או מדגים. בנוסף, התועלת של אותן קלוריות לאחר שזן נספגות, משתנה בצורה מהותית על פי מקורן.

הדבר נכון גם לגבי שעת הצריכה של אותן קלוריות. כעת גורסת הדעה הרווחת שהגוף שורף קלוריות של בוקר בצורה יעילה יותר מאשר קלוריות של אמצע היום ואף יעילה עוד יותר מקלוריות שנצרכות בשעות הערב. זולת העובדה שהיא הותאמה לפרופיל הייחודי של אנשים בעלי עודף משקל, יעילותה של תוכנית הדיאטה של ד"ר דוקאן בעלת ארבעת השלבים יכולה להיות מוסברת באמצעות הבחירה הקפדנית של רכיבי התזונה המרכיבים את המזונות שעליהם אני ממליץ, בעיקר החשיבות העצומה שניתנת לחלבונים במהלך שלב ההתקפה ואף בשלב הביסוס.

פחמימות

פחמימות סיפקו לבני האדם מאז ומתמיד. בכל מקום, תקופה או תרבות, יותר מ-50 אחוז מקצבת האנרגיה שלהם. כמשך אלפי שנים צרך האדם, חוץ מפירות ומדבש, רק את מה שאנו מכנים "פחמימות מלאות" – דגנים מלאים וירקות עמילניים כמו ירקות שורש וקטניות. מה שמבדיל בין הפחמימות המלאות הללו לבין פחמימות מעובדות – כמו אורז לבן, לחם לבן ומזונות המכילים פחמימות מעובדות – הוא העובדה שהם נספגים בצורה הדרגתית. פחמימות מלאות מעלות את רמת הסוכר בדם בצורה מתונה בלבד ולכן אינן גורמות לעלייה ברמת האינסולין בדם ולא להשלכות המזיקות שנוצרות כתוצאה מכך – בעיקר עלייה במשקל. מאז שלטדנו כיצד להפיק סוכר מקני סוכר ואחר כך מסלק סוכר, עבר המזון שאנו צורכים תהפוכות רציניות, עם מגמת עלייה גבוהה מאי פעם של מזונות מתוקים ופחמימות מעובדות. סוגי פחמימות אלו מספקים דלק מצוין ומתאימים לאתלטים, לעובדי כפיים ולמתבגרים. אך לאנשים שמנהלים אורח חיים עצלני שעיקר

פעילותם מתבצעת תוך כדי ישיבה, והם הרוב בימינו, הם רחוקים מלהיות מועילים.

מזונות עשירים בפחמימות אשר מחבלים בדיאטה כוללים:

- * סוכר לבן על כל נגזרותיו, כמו סוכריות וממתקים אחרים – אלו פחמימות טהורות שנספגות בגוף במהירות.
- * מזונות עמילניים, גם כאלו שטעמם אינו מתוק, מכילים לא פחות פחמימות. למשל מוצרי קמח (לחם, בעיקר לחם לבן, קרקרים, עוגיות, דגני בוקר וכדומה), פסטה, תפוחי אדמה, אפונה, קטניות, עדשים ושעועית.
- * פירות, ביחוד בעלי תכולת הפחמימות הגבוהה ביותר – בננות, דובדבנים וענבים.
- * יין ואלכוהול, כולל בירות, משקאות חריפים או כל מין או משקה המכילים אלכוהול.
- * מאפים – שילוב טעים של קמח, סוכר – וגרוע מכול – שומן.

פחמימות מכילות רק 4 קלוריות לגרם, אך נוהגים לאכול אותן בכמויות גדולות כך שהקלוריות מצטברות מהר מאוד.

פחמימות הן מה עשירות באנרגיה וזמינות, וגם טעימות כל כך, שנוהגים לאכול אותן כמוזנות נחמה. אנשים מסוימים אוכלים מזונות מתוקים בצורה כפייתית. הנטייה שלנו לטעם מתוק הנה מולדת בחלקה, אך רוב הפסיכולוגים מסכימים שתהליך התניה ארוך טווח המתחיל בילדות הופך את הטעם המתוק לטעם מענג מאחר שהוא מקושר למתן גמול.

בנוסף, פחמימות הן כמעט תמיד המזונות הזולים יותר בנמצא ולכן הן מוגשות בארוחה אצל כל אחד, מהעשיר ביותר לעני ביותר. בכל הנוגע לחילוף החומרים של הגוף, פחמימות מעודדות הפרשת אינסולין שבתורה מעודדת ייצור ואגירה של שומנים.

מכל הסיבות הללו היה נהוג זמן רב להנחות אנשים בעלי נטייה להשמנה לשים לב לכמות הפחמימות שהם צורכים. כיום נאמר להם במקום זאת לשים לב לרמת השומנים במזונות, אשר הפכו – ובצדק

– לאויב מספר אחת של האדם השמן. עם זאת, יש להמשיך ולהקפיד גם על כמות הפחמימות הנצרכת, בעיקר במהלך שלב ההתקפה. בשלב ההתקפה של דיאטת ד"ר דוקאן לא אוכלים כלל פחמימות. בשלב השיטוט ועד השגת משקל היעד ניתן לאכול ירקות המכילים רמות נמוכות של סוכרים (ראו "ירקות שמותר ושאסור לכם לאכול", עמודים 96-101). הפחמימות חוזרות לתפישתן בשלב הביסוס, ורק בשלב ההתייצבות, במשך 6 ימים מתוך 7, מבוטל האיסור הגורף על אכילתן.

שומנים

שומנים הם האויב המושבע של כל מי שמנסה להיות רזה, מאחר שהם הצורה המרוכזת ביותר שבה מאוחסנת אנרגיה עודפת. אכילת שומנים משמעה שאתם אוכלים את מאגרי האנרגיה של בעל חיים, מה שהלכה למעשה מעלה את סיכוייכם להעלות במשקל. מאז הופעתה של דיאטת אטקינס בשנות השמונים של המאה שעברה*, שפתחה את הדלת לאכילה בלחי מבוקרת של שומנים תוך ייחוס תכונות שליליות לפחמימות, אימצו דיאטות רבות את ההשקפה הזו. אבל הגישה הזאת התגלתה כטעות חמורה משתי סיבות: (1) רמות הכולסטרול והטריגליצרידים בדם עולות בצורה מסוכנת; (2) החשדנות ביחס לשומנים מתפוגגת, וזה מסוכן, כי חייבים תמיד להיות זהירים ביחס לשומנים, דבר העלול להוביל לצריכה עודפת של קלוריות.

לשומנים שני מקורות עיקריים: החי והצומח. שומן מהחי – ששומן חזיר הוא צורתו הטהורה – מצוי במידה רבה במוצרי חזיר כמו פאטה, סלטי, נקניקים, נקניקיות וממרחי בשר. טלה, כבש וזנים מסוימים של עופות, כמו אווז וברווז, מכילים כמות לא מבוטלת של שומן. בשר בקר אינו מכיל מידה כזו של שומן, בעיקר בנתחים שניתן לצלות אותם. רק צלעות וסטייק עין עשירים בשומן. חמאה, המופקת מהחלק

* הספר דיאטת אטקינס יצא לאור בעברית בהוצאת מסדה.

השמנתי העליון של החלב, היא למעשה שומן טהור. תכולת השומן בשמנת מתוקה היא 36 אחוז.

חמשת הדגים בעלי תכולת השומן הגבוהה ביותר, הניתנים לדיהוי בקלות בשל טעמם העשיר ועורם הכחול, הם סרדינים, טונה, סלמון, מקרל והרינג. אך זכרו שדגים אלו אינם שמנים יותר מסטייק רגיל, והשומן של דגי מים עמוקים עשיר בחומצת שומן אומגה-3 שהיא אמצעי הגנה ידוע נגד מחלות לב וכלי דם.

מרבית השומנים מהצומח מיוצגים ברשימה ארוכה של שמנים צמחיים ושמני אגוזים ומזונות כמו אבוקדו. שמן מכיל אחוז גבוה יותר של שומן מהמאה. חלק מהשמנים, כמו שמן זית, קנולה או חמניות, מכילים אמנם ערכים תזונתיים שהוכח כי הם מגנים על הלב והעורקים, אך לכולם ישנו אותו ערך קלורי וטומלן לצמצם את צריכתם בכל דיאטת הרזיה. יש להימנע מהם בשלב הביסוס ולצרוך אותם בצמצום במהלך שלב ההתייצבות הקבועה. בוטנים, אגוזי מלך, אגוזי לוו, פיסטוקים ואגוזי מקדמיה הם חטיפים שאותם אוכלים בדרך כלל לצד שתייה של קוקטיילים; השילוב שלהם עם האלכוהול מעלה באופן משמעותי את צריכת הקלוריות היומית.

עבור אלו השואפים להיות רזים, ובעיקר אלו שמנסים לרדת במשקל, שומנים מייצגים כל סכנה אפשרית.

- * שומנים מכילים את כמות הקלוריות הגבוהה ביותר – 9 קלוריות לגרם (יותר מכפול ממספר הקלוריות בפחמימות, שמכילות רק 4 קלוריות לגרם).
- * שומנים הם מזונות עשירים מאוד ורק לעתים נדירות אוכלים אותם בפני עצמם. שמן, המאה ושמנת מתוקה נאכלים לרוב עם לחם, צמילן, פסטה או רטבים לסלט; השילוב מעלה את מספר הקלוריות בצורה משמעותית.
- * מזונות שומניים לא משביעים במיוחד, ונשנוש של מזונות שומניים במקום חלבונים אינו מוריד את החשק לארוחה גדולה לאחר מכן או מעכב את התיאבון.

* שומנים של בעלי חיים המכילים כמות גדולה של חומצות שומן רוויות – המאה, נקניקים, בשרים מיובשים וגבינות שמנות – מסכנים את בריאות הלב. מסיבה זו, אין לצרוך אותם ללא הנבלה, כפי שמותר בדיאטת אטקינס ובדיאטות אחרות שהושפעו ממנה.

חלבונים

חלבונים הם הקבוצה השלישית של אבות המזון. המזון העשיר ביותר בחלבונים מגיע מממלכת החי – הם מצויים בשפע בבשר.

בין הבשרים, בשר בקר עשיר במיוחד בחלבונים. הנתחים הרזים יותר מכילים כמות טועה יחסית של שומנים, אך לא פחות עשירים בחלבונים. ניתן לראות שבשר טלה ובשר כבש הם משובשים יותר, ושומן זה בא על חשבון תכולת החלבון שבהם. בנוסף, נתחים מסוימים של חזיר, שמכילים יותר שומנים, אינם עשירים מספיק בחלבונים כדי להיכלל בקבוצת האליטה של המזונות החלבוניים.

בשר איברים פנימיים כמו כבד, כליות, לשון, שקדים, לבבות עוף ומעיים עשיר בחלבון ודל בשומן ובפחמימות*. יחד עם זאת, כבד מכיל כמות קטנה של סוכר.

בשר עוף, מלבד אווז וברווז, הוא בשר רזה יחסית ועשיר מאוד בחלבונים, בעיקר תרנגול הודו וחה עוף.

דגים, בעיקר דגים בעלי בשר לבן רזה כמו סול, בקלה, בס או אמנון, הגם מכרה זהב של חלבונים ובעלי ערכים תזונתיים גבוהים. דגי מים עמוקים כמו סלמון, טונה, סרדינים ומקרל מכילים יותר שומן בבשרם, מה שספחית במעט את תכולת החלבונים שלהם, אך יחד עם זאת הם נשארים מקור מצוי לחלבונים ותורמים בצורה משמעותית לבריאות הלב וכלי הדם.

פירות ים הגם רזים, נטולי פחמימות ועשירים בחלבון, אך חלק

* יש לזכור כי איברים פנימיים אגנם דלים יחסית בשומן, אך הם עשירים מאוד בכולסטרול. (הערת המערכת)

מפירות הים, כמו שרימפס וצדפות, אינם מומלצים בדרך כלל למאכל בגלל רמת הכולסטרול הגבוהה שהם מכילים.

ביצים הן מקור מעניין לחלבון. החלבון מכיל שומנים והרבה כולסטרול, כך שאם אתם נוטים לסבול מרמת כולסטרול גבוהה, מוטב שתימנעו מאכילה לא מבוקרת של חלבונים*. מנגד, חלבון הביצה רגו המקור הטהור והמושלם ביותר של חלבון המוכר לנו, עד כדי כך שמסווגים את כל שאר החלבונים ביחס אליו.

חלבונים מהצומח טעויים ברוב הדגנים והקטניות, אך מזונות אלו עשירים מדי בפחמימות מכדי לשלכם בדיאטה שיעילותה מסתמכת על טהרת החלבונים. מעבר לכך, לחלבונים צמחיים אלו, מלבד סויה, חסרות נוסף חומצות אמינו חיוניות, כך שלא ניתן לצרוך אותם בצורה בלעדית למושך תקופת זמן מתמשכת.

או מה עושים צמחונים? אם משמעות הצמחונות היא שלא אוכלים דבר מבעלי חיים שגידלו אותם וטבחו אותם למעננו למטרת אכילה, אבל כן צורכים ביצים ומוצרי חלב, זה יספיק לאנשים שאינם מבקשים לרדת במשקל. אם משמעותה של צמחונות היא לאכול רק ירקות, יהיה קשה לבצע את הדיאטה שלי, מאחר שלא נותרת שום ברירה אלא להשתמש בחלבוני צמחים שאינם מספיקים ויש לשלבם בצורה חכמה עם דגנים כדי להבטיח שכל חומצות האמינו נכללות בתזונה, כיוון שללא כל חומצות האמינו, הגוף לא יכול לייצר חלבונים חיוניים.

האדם הוא צייד אוכל בשר

חשוב להבין שהגזע האנושי התפתח ממצבו החייתי והפך לאדם על ידי אכילת בשר. אבותינו דמויי הקופים, בדומה לקופים דמויי האדם הגדולים בימינו, היו צמחוניים באופן עקרוני, גם אם מדי פעם צדו קופים מסוימים חיות אחרות למטרת אכילה. רק כאשר בני האדם התחילו לצוד בקבוצות ולאכול בשר, הם היו מסוגלים לסגל

* המלצת הדיאטנים לסובלים מרמת כולסטרול גבוהה היא לצרוך עד 3-5 חלבונים בשבוע. (הצורה המערכת)

לעצמם יכולות אנושיות. מערכת העיכול וההפרשה של הגוף האנושי מאפשרת לנו גם כיום לאכול כמויות בלתי מוגבלות של בשר ודגים. מבחינת חילוף החומרים הפסיכולוגיה שלנו, אנו מתוכננים לאכול בשר, דגים ועופות. כן, אפשר להיות בלי לצוד ובלי לאכול בשר, אך כשאנו עושים זאת, אנו מוותרים על חלק ממה שהטבע שלנו מצפה לו, ואנו מפחיתים את ההשפעה הרגשית שאותה הגוף שלנו מתוכנת לייצר כאשר אנו מעניקים לו את מבוקשו. מה שאני אומר כאן יכול להישמע חסר חשיבות, אך זהו עניין מהותי מאחר שהמטרה של כל יצור חי, חיה או אדם, היא להיות כך שמעשיו יהיו תואמים לסיבה שנוצר כפי שנוצר.

עיכול, שרפת קלוריות וסיפוק

עיכול חלבונים נמשך זמן רב יותר מעיכול כל אבות המזון האחרים. נדרשות יותר משלוש שעות כדי לפרק ולספוג חלבונים. הסיבה לכך היא פשוטה: מילקולות החלבון הן שרשראות ארוכות בעלות חינורים מולחמים היטב, וכדי לפרק אותן יש לשלב לעיסה טובה עם מתקפה משולבת בו בזמן של מיצי קיבה, עיכול ומרה.

התהליך הארוך הזה של הפקת קלוריות מכביד על המערכת; כבר חישובו בעבר ומצאו שכדי להפיק 100 קלוריות ממזון חלבוני, המערכת צריכה להשתמש ב־30 קלוריות. נוכל לטעון שפעולת העיכול הנמרצת של החלבונים שורפת 30 אחוז מערכם הקלורי, בעוד שעיכול שומנים שורף רק 12 אחוז ועיכול פחמימות רק 7 אחוזים.

לכן עלינו לזכור כי כאשר אדם שרוצה להוריד במשקל אוכל בשר, דגים, או יוגורט ללא שומן, הוא צריך לעבוד קשה יותר רק כדי לעכל ולספוג את האוכל, ומספר הקלוריות שנשרפות במהלך הפעולה הזו מפחית את כמות האנרגיה הנספגת מהארוחה. זה בהחלט פועל לטובת כל מי שרוצה לרזות. אנו נסקור את התהליך הזה ביתר הרחבה כאשר נסביר כיצד דיאטת החלבונים הטהורים עובדת. יתרה מכך, תהליכי עיכול וספיגה אטיים כאלה מעכבים את תהליך ריקון הבטן ומחזקים את "החושית המלאות" שלנו ואת תחושת הסיפוק שלנו.

רכיב התזונה החיוני וההכרחי היחיד בכל ארוחה

מבין שלושת אבות המזון, רק החלבונים הכרחיים לקיומנו. פחמימות הן רכיב התזונה שאנו זקוקים לו הכי פחות, כיוון שגופנו מסוגל לייצר גלוקוזה, כלומר סוכר, מבשר או מישומן. כאשר נמנע מאיתנו אוכל או כשאנחנו במשטר דיאטה, אנחנו משתמשים במאגרי השומנים שלנו והופכים אותם לגלוקוזה החיונית לשרירים ולמוח שלנו. הדבר נכון גם לגבי שומנים: אדם בעל עודף משקל הנו מומחה גם ביצירתם וגם באגירתם.

אבל חילוף החומרים שלנו לא מסוגל ליצור בעצמו חלבונים. כדי לחיות ולהבטיח שמערכת השרירים שלנו נשמרת במצב טוב, שתאי הדם האדומים שלנו מתחדשים, שפצעים מגלידים, ששיער צומח, ואפילו שהזיכרון שלנו מתפקד – כדי לבצע את כל אותן פעולות חיוניות צריך חלבונים, בכמות מינימלית של 0.8 גרם ביום על כל קילוגרם ממשקל הגוף.

כאשר קיים חוסר בחלבון, הגוף נאלץ לפנות למאגרים שלו, בעיקר לשרירים, אך הוא משתמש גם בעור או אפילו בעצמות. זה מה שקורה כאשר מבצעים דיאטות לא סבירות כדוגמת דיאטת מיצים או דיאטת בוורלי-הילס שעל פיה אוכלים כמויות לא מוגבלות של פירות אקוטיים.

לאחרונה גרמו מספר דיאטות לאנשים להאמין שהגוף שלנו מסוגל לסלק רעלים רק באמצעות אכילת פירות וירקות במשך מספר ימים. אבל כאשר יודעים שהוכח מדעית שאחרי שמונה שעות ללא חלבונים איכותיים, הגוף משתמש במסת השרירים שלו כדי להבטיח את התפקודים החיוניים שלו, מבינים עד כמה מוטעים הרעיונות הללו.

כל מי שרוצה לרדת במשקל אמור אם כך להבין שלא משנה כמה מגבילה הדיאטה, לעולם אסור לתת לגוף פחות מ-0.8 גרם של חלבון טהור ליום על כל קילוגרם בערך של משקל הגוף, וחשוב מזה, צריכת החלבונים צריכה להיות מחולקת בצורה שווה בין שלוש הארוחות ביום. ארוחת בוקר דלה, ארוחת צהריים הכוללת מאפה

וחטיף שוקולד ולאחר מכן פיצה בארוחת ערב עם פרי לקינוח – כולן ארוחות שאינן מכילות חלבון והן ישוּו לעורכם מראה דהוי ויפגעו בכוח הכללי של הגוף שלכם.

הערך הקלורי הנמוך של חלבונים

גרם של חלבונים מספק רק 4 קלוריות, כלומר דומה למה שמספקת פחמימה, אבל חצי ממה שמספקים שומנים.

30-50 אחוז מכלל הברשרים, הדגים והמוזות החלבוניים האחרים מתעכלים במערכת העיכול; השאר הוא פסולת או רקמה חסרת תועלת. כלומר, 120 גרם של בשר הודו או סטייק מספקים כ-200-250 קלוריות. כאשר אתם לוקחים בחשבון שהגוף שלכם צריך לתרום 30 אחוז מהערך הקלורי הזה – כלומר, 60 קלוריות – רק כדי לעכל אותו, נותרות רק 140-175 קלוריות טמזון טעים וממלא זה, המקביל ל-1 כף של רוטב שנראה לכם בלתי מזיק כשאתם מוסיפים אותו לסלט. דיאטת עשירה בחלבונים מציבה שני קשיים:

- * **חלבונים הם יקרים.** מחירים של החלבונים הנו גבוה יחסית – בשר, דגים ופירות ים יכולים בקלות ליצור חוד בתקציב צנוע. ביצים, עופות ואיברים פנימיים כמו כבדי עוף הנם זולים יותר אך עדיין יקרים. למרבה המזל, מוצרי חלב דלי שומן מאפשרים לנו להשיג חלבון איכותי במחיר נמוך, שיתקזז עם מחירן הגבוה של ארוחות בשריות.
- * **חלבון מייצר חומרי פסולת שיש להפרישם.** כאשר חלבון מתעכל, נותרים בטערכת הוצרי פסולת כגון אוראה (שתנן) שחייבים להיות מופרשים. תיאורטית, אכילת כמויות גדולות יותר של מוזות חלבוניים מעלה את כמות תוצרי הפסולת וגורמת לאי-נוחות בקרב אנשים מסוימים. למעשה, יש באיברים האמשיים, בעיקר בכליות, מנגנון להפרשה והם מתאימים באופן מושלם למשימה. אך כדי שהכליות יעבדו

בצורה יעילה*, חשוב ביותר שהן יקבלו כמות מוגברת של מים**. הכליות יסננו ויסלקו אוראה (שתנן) מהדם רק אם נגביר את צריכת המים הרגילה שלנו.

הדמנן לי לסקור שישים מקרים של מטופלים שסבלו משיגדון (גאוט) או מאבנים בכליות שמקורן באוראה. הם היו תחת משטר דיאטה עשירה בחלבון והסכימו לשתות כשלושה ליטרים מים ביום. אלו שכבר היו בטיפול, המשיכו בו: האחרים, שלא השתתפו בתוכנית הטיפול, לא הוסיפו שום תרופה, במהלך הדיאטה לא היה מקרה אחד של עלייה ברמת האוראה; למעשה, הרמות ירדו בקרב שליש מהמטופלים.

לפיכך, חיוני ביותר בזמן דיאטה עשירה בחלבונים להקפיד על שתיית מים, בעיקר בשלב של החלבונים בלבד. זוהי ההזדמנות להתייצב מול כל ההאשמות שאנשים מטיחים בחלבונים והטענות שמזונות עשירים בחלבונים עלולים לאמץ את הכליות ואף להזיק להן***. אותם אנשים גם טוענים שמים עלולים להיות רעילים לכליות אם תשתו כליטר וחצי מים ביום. במשך 35 שנה של עבודה במסגרת הריאטה שלי וצריכת החלבונים הבלתי מוגבלת וההתעקשות שהמטופלים שלי ישתו לפחות ליטר וחצי מים ביום, מעולם לא נתקלתי בבעיה אצל מטופל. אני גם עבדתי עם שלושים מטופלים שאף שהיתה להם רק כליה אחת, הורידו במשקלם מבלי שיחול שינוי כלשהו במדדי הכליה שלהם. הוץ מבניאי הזעם הרגילים, קיימים גם האנשים הקטנים ומחרחרי המדון – בעיקר אנשים שלא היה מזיק להם לרדת בעצמם במשקל, אך הם חסרי כוח רצון – שרוצים למנוע מאחרים לנסות. לאנשים אלו אני אומר: הצטרפו אלינו, ונשתה כוס מים יחדיו!

* דיאטת חלבונים ללא שתייה עלולה לגרום נזק לכליות.

** 13 כוסות מים לגבר ו-9 לאישה.

*** דיאטת חלבונים אסורה על אנשים הסובלים מאי-ספיקת כליות.

ס'כום

הבה נדגיש את העקרונות הבסיסיים של דיאטת הרזיה מוצלחת:

- שומנים הם האויב מספר אחת. אין ספק ששומן, הן מחיות והן מצמחים, הנו האויב המושבע של כל אדם ששואף להתחיל דיאטת הרזיה. אפילו לפני שתתחילו לבחון את המרכיב השומני בבשר או בדגים, אם רק תבדקו את כמות השומן שבשמן הבישול, ברטבים, במרינדות, במטבלים, בחמאה ובשמנת, נוסף על השומן המצוי בגבינות ובנקניקים, זה יספיק כדי להכתיר את השומן כמקור הקלוריות מספר אחת. דיאטה יעילה ועקבית צריכה, אם כך, להתחיל עם צמצום או סילוק מזונות שומניים. לא תוכלו להיפטר מהשומנים שלכם אם תאכלו שומנים ממקורות אחרים!
- שומן מהחי מסכן את מערכת הלב וכלי הדם. עליכם גם להבין ששומן מן החי לבדו מעלה את רמות הכולסטרול בדם. יש להפחית בצריכת שומנים מן החי אם קיים סיכון ללב ולכלי הדם או כולסטרול גבוה.
- פחמימות פשוטות הן האויב מספר שתיים. פחמימות פשוטות הן האויב של כל מי ששואף לרדת במשקל. אני לא מדבר כאן על פחמימות מלאות המצויים בדגנים מלאים או בקטניות, אלא על סוכרים פשוטים כמו סוכר רגיל, שנספגים במהירות ומגרים את הלב לב ליצר כמות גדולה יותר של אינסולין, שבתורו מגביר את התיאבון ואת אנירת השומנים. סוכרים פשוטים הם נשנוש טעים מאוד, אבל טעמם המתוק עלול לגרום לכם לשכוח את תכולת הקלוריות הגבוהה שלהם.
- חלבונים הם בעלי ערך קלורי מותון, חלבונים מכילים 4 קלוריות לגרם בלבד.
- מזונות חלבוניים לא מתעכלים במלואם. המזונות העשירים ביותר בחלבונים, כמו בשר או דגים, מורכבים מרקמות החיבור

ולפיכך הם קשים לעיכול, מה שאומר שהם לא מתעכלים במלואם. עבור אנשים בעלי עודף משקל שבהגדרתם הם סופגי קלוריות מעולים, המסוגלים להפיק את המרב מכל דבר שהם אוכלים, זוהי מתת אל מאחר שמשמעות הדבר היא שהם לא מסוגלים להפיק את כל הקלוריות מהמוזון החלבוני.

* עיכול וספיגת חלבונים מצריכים אנרגיה. אם נחסיר את האנרגיה שאנו זקוקים לה לעיכול חלבונים מהאנרגיה שאותה המזונות החלבוניים תורמים לנו, אנו חוסכים 30 אחוז מהקלוריות שלהם – הרבה יותר מאשר שאר סוגי המזונות.

* יש לצרוך לפחות 50 עד 85 גרם חלבון ביום. לעולם אל הבצעו דיאטה המכילה פחות מ-50 עד 80 גרם חלבון טהור ביום, אחרת תאבדו רקמות שריר ותאבדו את ברק העור שלכם. שתייה של ליטר חצי מים ביום עוזרת להפרשת תוצרי פסולת הנוצרים מחלבונים. אל תדאגו בקשר לאוראה, מוצר הפסולת הטבעי של חלבונים. אתם תיפטרו ממנה כליל אם תשתו ליטר חצי מים ביום.

* חלבונים מונעים תחושת רעב, זכרו שככל שהמוזון מתעכל באטיות רבה יותר, כך יחלוף זמן רב יותר עד שתחושו רעב שוב. מזונות מתוקים מתעכלים ונספגים בצורה המהירה ביותר, אחריהם מזונות שומניים, ולאחר מכן חלבונים. אלו מביניכם שחושבים על אוכל כל הזמן – הסיקו לבד את המסקנות.

חלבונים טהורים

הכוח המניע שמאחורי דיאטת ד"ר דוקאן

תוכנית הדיאטה של ד"ר דוקאן מורכבת מארבע דיאטות עוקבות, המתוכננות כך שוק מנחות אנשים בעלי עודף משקל להגיע אל משקל היעד שלהם ועוזרות להם לדבוק בו. ארבע דיאטות אלה, המשלבות מזונות חרשים בהדרגתיות, תוכננו במיוחד כך ששיגו את היעדים הבאים, על פי הסדר הכרונולוגי:

- בדיאטה הראשונה – התחלה מזהירה ואיבוד משקל משמעותי ומזרז,
- בדיאטה השנייה – ירידה יציבה ועקבית במשקל אשר מובילה אתכם היישר למשקל היעד שלכם, משקלכם האמיתי.
- בדיאטה השלישית – ביסוס המשקל שהושג ועדיין אינו יציב, בטווח תקופת זמן של 5 ימים לכל חצי קילוגרם שירד.
- בדיאטה הרביעית – ייצוב קבוע של המשקל שהשגתם באמצעות שלושה אמצעים פשוטים, ברורים, יעילים מאוד שאין לעבור עליהם ויש לפעול לפיהם למשך כל חייכם:

חלבונים בימי חמישי, ויתור על מעליות ומדרגות נעות, ו-3 כפות סובין שיבולת שועל ביום.

לכל אחת מארבע הדיאטות יש השפעה מוגדרת ומשימה מסוימת שיש להשלים, אך כל הארבע שואבות את כוחן ואת השפעתן ההדרגתית משימוש בחלבונים טהורים: חלבונים טהורים בלבד בשלב ההתקפה; חלבונים בשילוב עם ירקות בשלב השייט; חלבונים בדיאטה מגוונת יותר בשלב ההתייצבות, ולבסוף, שוב יום אחד בשבוע של חלבונים טהורים בשלב ההתייצבות.

שלב ההתקפה מניע את התהליך על ידי שימוש בדיאטת חלבונים בצורתה הטהורה ביותר למשך 2 עד 7 ימים בממוצע, תלוי באדם.

החלפה בין חלבונים בלבד לחלבונים וירקות מספקת כוח ומקצב לשלב השייט, אשר מוביל אתכם היישר למושקל היעד שלכם. שלב הניסוס הנו תקופה של מעבר בין משטר נוקשה לבין חזרה לאכילה רגילה.

ולבסוף, בשלב ההתייצבות, דיאטת החלבונים הטהורים, שאותה מבצעים רק יום אחד בשבוע לשארית חייכם, אשר מנטיחה ייצוב קבוע של משקלכם. בתמורה למאמץ נקודתי זה, בשאר ששת ימי השבוע תוכלו לאכול בלי לחוש רגשות אשם ובלי הגבלה מיוחדת.

איך פועלת דיאטת החלבונים הטהורים בלבד? הכול יובהר בפרק זה.

דיאטה זו מספקת חלבונים בלבד

היכן מצויים חלבונים טהורים? חלבונים יוצרים את המארג של רקמות התאים, הן של החי והן של הצומח, כך שהם מצויים במרבית המזונות הידועים.

כדי שדיאטת החלבונים תפעל את פעילותה הייחודית ותממש את הפוטנציאל הגלום בה, עליה להיות מורכבת מאלמנטים הקרובים

כמה שיותר לחלבון טהור. למעשה, זולת חלבוני ביצה, אין מזון שהוא חלבון טהור.

לא משנה מהי תכולת החלבון שבירקות, הם עשירים מדי בפחמימות. הדבר נכון גם לגבי כל סוגי הדגנים, הקטניות והמוזות העמילניים ואפילו פולי הסויה. למרות האיכות הידועה של החלבונים שלהם, פולי סויה שומניים מדי ועשירים מדי בפחמימות.

חלק מהחלבונים מהחי, כמו בשר חזיר, טלה וכבש, סוגים מסוימים של עופות כמו ברווז ואווז, נתחים מסוימים של בקר ועגל, מכילים כמות גדולה של שומן.

יחד עם זאת, קיימים מספר מוזנות שמקורם מהחי, שאף שאינם חלבון טהור, הם קרובים לכך והם ישחקו תפקיד ראשי בדיאטת ד'ר דוקאן.

- נתחים רזים של בקר, ללא צלעות, ונתחים המשמשים לבישול אטי או לניזיד
- נתחים רזים של עגל
- נתחים רזים של חזיר*
- בשר ציד כמו צבי וברשים אקוטיים כמו יען
- עופות, מלבד ברווז ואווז
- כל סוגי הדגים, מולל דגים שטנים, שהשומן שבהם תורם להגנה על הלב והעורקים לכן ניתן לכלול אותם כאן
- כל סוגי פירות הים האחרים
- מוצרי חלב דלי שומן. אף שהם עשירים בחלבון ודלי שומן, הם עלולים להכיל כמות קטנה של לקטוזה, סוכר חלב טבעי המצוי בחלב, כפי שפרוקטוזה מצויה בפירות. למרות זאת, ניתן לכלול אותם בדיאטת ד'ר דוקאן כמזח הסתערות כיוון שהם מכילים מעט מאוד לקטוזה והרבה מאוד טעם.

* לא כשר.

כיצד פועלים חלבונים?

ככל שהחלבונים טהורים יותר, הם מספקים פחות קלוריות. כל בעלי החיים ניזונים ממזונות המורכבים אך ורק משילוב של שלושת אבות המזון הידועים: חלבונים, פחמימות ושומנים. אך עבור כל זן של בעלי חיים קיים יחס אידיאלי בין שלוש קבוצות המזון. עבור בני האדם החלוקה היחסית היא 5-3-2, כלומר, 5 חלקים פחמימות, 3 חלקים שומנים ו-2 חלקים חלבונים, הרכב הקרוב לזה של חלב אם.

כאשר המזון שאנו אוכלים מתאים ל"יחס האידיאלי", הקלוריות שבו נספגות בצורה היעילה ביותר במעי הדק, כדי שיהיה קל להעלות במשקל.

אם כן, כל שעליכם לעשות הוא לשנות את היחס הזה כדי שהקלוריות לא ייספגו כל כך טוב וכך תופק פחות אנרגיה ממזונות. באופן תיאורטי, השינוי הקיצוני ביותר שניתן לדימיין, שיוריד בצורה קיצונית את כמות הקלוריות הנספגות, יהיה לצרוך מזונות מאחת מקבוצות אבות המזון בלבד.

באופן מעשי, אף שהגישה הזו נוסתה בארצות הברית עם פחמימות (דיאטת בוורלי-הילס מאפשרת כמות בלתי מוגבלת של פירות אקוטיים) או שומנים (דיאטת האסקימואים), קשה מאוד לאכול רק סוכרים או רק שומנים, ואם נעשה זאת נפגע בבריאותנו באופן חמור. יתרה מכך, חלבונים הנם חלק חיוני לחיים ואם הגוף לא מקבל אותם, הוא פושט על מסת השרירים שלו כתחליף.

אם עלינו לאכול מקבוצה אחת של אבות המזון, האפשרות היחידה היא חלבונים רזים – פתרון מספק בהחלט בכל הקשור לטעם. הוא גם מונע את הסיכון של סתימת עורקים, ונמוכן, מונע מחסור בחלבונים. כאשר אתם מצליחים לדבוק בדיאטה המוגבלת למזונות חלבונים, הגוף אינו מסוגל להשתמש בכל הקלוריות שמכילים מאכלים אלו. הוא משתמש בחלבונים הדרושים להישרדות ולתחזוקה החיונית של האיברים שלו (שרירים, תאי דם, עור, שיער, ציפורניים), והוא לא משתמש כמעט בשאר הקלוריות שבמזון.

עיכול חלבונים שורף הרבה קלוריות. כדי להבין את הסגולה השנייה של חלבונים שעושה את דיאטת ד"ר דוקאן כה יעילה, עליכם להתוודע לרעיון של האפקט התרמי (Diet-Induced Thermogenesis – DIT) של מזונות. DIT של מזונות מייצג את המאמץ או האנרגיה שהגוף משתמש בהם כדי לפרק את המזון עד שהוא מפורק ליחידה הבסיסית – שהיא המצב היחיד שבו המזון יכול לחזור למחזור הדם. כמות העבודה הנדרשת תלויה בסמיכותו של המזון ובמבנהו המולקולרי.

כאשר אתם אוכלים 100 קלוריות של סוכר, העבודה שהגוף צריך לעשות כדי לספוג אותו שורפת 7 קלוריות בלבד, כך שנותרות 93 קלוריות לשימוש. לפיכך, ה-DIT של הפחמימות הנו 7 אחוזים.

כשאתם אוכלים 100 קלוריות של חמאה או שמן, הספיגה שלהם מייגעת יותר. הגוף שורף 12 קלוריות בוטן ספיגתם ומותיר רק 88 קלוריות לשימוש. לפיכך, ה-DIT של שומנים הנו 12 אחוזים.

ספיגת 100 קלוריות של חלבונים טהורים – חלבוני ביצה, דגים רזים, או גבינת קוטג' דלת שומן – היא משימה אדירה. זאת כיוון שהלבון בנוי מגוש של שרשראות מולקולות ארוכות מאוד שהקשרים הבסיסיים שלהן, חומצות אמינו, מתוברים זה לזה בקשר חזק שנדרש הרבה יותר מאמץ כדי לפרק אותו. דרושות 30 קלוריות רק כדי לספוג את החלבונים, מה שמותיר 70 קלוריות בלבד לשימוש. לפיכך, ה-DIT של החלבונים הנו 30 אחוז.

עיכול חלבונים גורם לגוף לעבוד קשה והוא מפיק חום ומעלה את טמפרטורת הגוף שלנו. התכונה הזו של החלבונים מהווה מקור לברכה עבור אנשים בעלי עודף משקל שבדרך כלל מצטיינים בספיגת קלוריות. משמעות הדבר היא שהם יכולים לחסוך בקלוריות ללא מאמץ ולאכול ביתר נוחות מבלי להיענש מיידית.

בסופו של דבר, מתוך 1,500 קלוריות של חלבונים שתאכלו – כמות משמעותית – ונותרות רק 1,050 קלוריות לאחר העיכול. זוהי אחת מנקודות החוזקה של דיאטת ד"ר דוקאן ואחת הסיבות לכך שהיא כה יעילה. אבל זה לא הכול.

חלבונים טהורים מפחיתים את התיאבון שלכם. אכילה של מזונות מתוקים או שומניים יוצרת אשליה של שובע החולפת לה במהירות רבה כשחוזר התיאבון. מחקרים עדכניים הראו ששנוש של מזונות מתוקים או שומניים אינו מעכב את הצורך שלכם לאכול שוב ולא מפחית את הכמויות שתאכלו בארוחה הבאה. לעומת זאת, משנושי חלבונים כן מעכבים את הצורך שלכם לאכול שוב וכן מפחיתים את הכמויות שאתם צורכים בארוחה שלאחר מכן. יתרה מכך, אכילה של מזונות חלבוניים בלבד מייצרת בגוף קטונים – מדכאי תיאבון הזקים וטבעיים שאחראים על תחושה מתמשכת של שובע. לאחר יומיים או שלושה של דיאטת החלבונים הטהורים, הרעב נעלם לגמרי ואתם יכולים לבצע את דיאטת ד"ר דוקאן ולא לסבול מהגורם הטבעי שמכניע את רוב מבצעי הדיאטות: רעב.

חלבונים טהורים מונעים בצקת ואגירת מים. יש דיאטות ומזונות הידועים בתור "אוהבי מים" – כלומר, הם מעודדים אגירת מים ואת הנפיחות שהיא יוצרת. זה מה שקורה כעיקר בדיאטות על בסיס ירקות, העשירות בסידור, בירקות ובמלחים מינרליים. דיאטות עשירות בחלבונים הן ההפך הגמור. החלבונים ידועים בכך שהם מעודדים הפרשה באמצעות השתן, וכתוצאה מכך הם גורמים לניקוי מבורך או ל"יבוש" רקמות המלאות במים – בעיה מוכרת במיוחד בזמן המחזור החודשי או בגיל המעבר בקרב נשים.

דיאטת ההתקפה, על טהרת החלבונים, נפטרת ממים בצורה הטובה ביותר. זהו יתרון בעיקר עבור נשים. כאשר גבר מעלה במשקל, זה קורה לרוב כי הוא אוכל יותר מדי ואוגר את עודף הקלוריות בצורת שומן. עבור אישה, האופן שבו היא מעלה במשקל מורכב יותר וקשור לאגירת מים, שמקשה על הצלחת הדיאטות.

בזמן מסוים במהלך המחזור החודשי – כארבעה או חמישה ימים לפני תחילת הווסת – או בתקופות מסוימות בחייה של אישה – גוף נבגרות המינית, בגיל המעבר או אפילו בשיא החיים המיניים שלה, אם היא סובלת מהפרעות הורמונליות – אישה, ובעיקר אישה כבדת

משקל, מתחילה לאגור מים ולהרגיש נפיחות בבטן ובפנים בבקרים. היא לא מצליחה להסיר טבעות מאצבעותיה הנפוחות, היא מרגישה כבדות ברגליים וגם הקרסוליים שלה נפוחים. העלייה הזו במשקל הפיכה, אך היא עלולה להפוך קבועה.

גם נשים שמבצעות דיאטה כדי למנוע את הנפיחות הזאת מופתעות לגלות שבמהלך תקופות של התפרצויות הורמונליות, כל הדברים הקטנים שהצליחו קודם לכן הנם הסרי השפעה כעת. בכל אותם מקרים, דיאטת החלבונים הטהורים, כגון זו שקיימת בשלב ההתקפה של התוכנית, גורמת להשפעה ברורה וטיידיה. בתוך מספר ימים, לעתים אף בתוך שעות ספורות, מתחילות רקמות מלאות במים להתייבש, וכך נוצרת תחושה של רווחה וקלילות שמתבטאת מיד על המאזניים ומחזקת את המוטיבציה באופן חד-משמעי.

חלבון טהור מחזק את מערכת החיסון שלכם. לפני ביעורה של מחלת השחפת באמצעות אנטיביוטיקה, אחד הטיפולים המסורתיים המקובלים היה לפטם את המטופלים במוזנות עתירי חלבון. בתחילת המאה העשרים אף הכריחו בני נוער לשתות דם של בעל חיים באחד מהמרכזים החשובים לטיפול בשחפת, בכך שבצפון צרפת. כיום ממליצים מאמני ספורט וכושד על תזונה עשירה בחלבונים לאתלטים המאמצים את גופם. רופאים נותנים את אותה העצה במטרה לחזק את העמידות בפני דלקות, לטפל באנמיה או לזרז דיפוי פצעים. רצוי לנצל את היתרון הזה, כיוון שכל ירידה במשקל, ולו הקטנה ביותר, מחלישה את הגוף. אני עצמי ראיתי ששלב ההתקפה בדיאטת ד"ר דוקאן הגו השלב המעורר ביותר. מטופלים אחדים אף אמרו לי שיש לו השפעה אופורית, גם נפשית וגם פיזית, ושהתחושה התחילה בסוף היום השני לדיאטה,

חלבונים טהורים מאפשרים לכם לרדת במשקל מבלי לאבד מסת שריר או את ברק העור. אין בכך דבר מפתיע כאשר מבינים שהרקמה האלסטית של העור וגם השריר מכילים חלבון ביסודם. דיאטה שאינה

מכילה חלבונים מאלצת את הגוף להשתמש בחלבוני השרירים והעור שלו עצמו כך שהעור מאבד את גמישותו. ההשפעות הללו גורמות להדקנות של העור, של השיער ואפילו של ההופעה הכללית של האדם, ולא חולף זמן רב עד שחברים ובני משפחה מבחינים בכך, מה שעלול לגרום לכם להפסיק את הדיאטה מוקדם מדי.

לעומת זאת, בדיאטה עשירה בחלבונים, או יתרה מכך, בדיאטה המכילה חלבונים בלבד כמו שלב ההתקפה של דיאטת ד"ר דוקאן, אין שום סיבה להשתמש כמאגרים כיון שתגוף מקבל אספקה מסיבית של חלבונים. בנסיבות הללו, הירידה במשקל היא מהירה, השרירים נשארים מוצקים והעור זוהר, מה שמאפשר לכם לרוות מבלי להיראות מבוגרים יותר.

מאפיין מיוחד זה של דיאטת ד"ר דוקאן יכול להיות בעל חשיבות משנית עבור נשים צעירות בעלות שרירים מוצקים ועוד ללא קמטים, אבל חשוב מאוד עבור נשים המתקרבות לגיל חמישים – ולפיכך למנופאוזה – או אלה שחן בעלות מבנה פחות שרירי ובעלות עור דק ועדין. זהו נושא חשוב במיוחד, ויש לומר זאת כאן ועכשיו – יותר מדי נשים בימינו ששומרות על הגורה שלהן עושות זאת רק לפי התוצאות שעל גבי המאזניים. משקל לא יכול להיות ולא צריך להיות העניין היחיד. עוד וזהר, שיער בריא למראה, שרירים חזקים וטונוס כללי של הגוף הנם קריטריונים התורמים לא פחות להופעה החיצונית.

הדיאטה הזו חייבת לכלול כמות גדולה של מים

החשיבות שבשתיית מים

קיימות דעות שונות לגבי כמות המים שעליכם לשתות, אבל כמעט תמיד צץ מישהו "מוסמך" שאומר היום את ההפך הגמור ממה ששמעתם אתמול. למרות זאת, עניין המים אינו סתם שיטה לשיווק דיאטות: הוא נושא בעל חשיבות עליונה.

בואו נפשט את הדברים: כדי שמאגרי השומן שלנו יתפרקו

צריך לשרוף קלוריות, אבל הבערה הזו, נחוצה ככל שתהא, אינה מספיקה. ירידה במשקל קשורה להפרשת מים לא פחות מלפירוק שומנים.

האם תעשו כביסה או תסבנו כלים מבלי לשטוף אותם? אותו הדבר לגבי ירידה במשקל. דיאטה שאיננה כוללת שתייה מספקת של מים היא דיאטה גרועה. לא רק שהיא לא יעילה, אלא גם תגרום להצטברות של פסולת מוזיקה בגוף.

מים מטהרים את הגוף ומשפרים את תוצאות הדיאטה. תצפיות פשוטות מראות לנו שככל שתשתו יותר מים, כך תשתינו יותר והכליות יוכלו להפריש יותר פסולת הנוצרת בפירוק המזון. לפיכך, מים הנם החומר המשתן הטבעי הטוב ביותר. מפתיע כמה מעט אנשים שותים מספיק מים.

הטטלות הרבות ביומנו העמוס מעכבות ולבסוף גם מעלימות את תחושת הצמא הטבעית שלנו שכבר לא ממלאת את תפקידה ולא מתריעה בפנינו על התייבשות של רקמות, נשים רבות, ששלפוחית השתן שלהן קטנה יותר ורגישה יותר מוז של גברים, אינן שותות כדי להימנע מהצורך ללכת לשירותים כל הזמן או מפני שזה מביך בעבודה או בתחבורה הציבורית, או משום שהן לא אוהבות להשתמש בשירותים ציבוריים.

יחד עם זאת, מה שאתם יכולים להימנע ממנו בנסיבות רגילות חייב להשתנות כאשר אתם בדיאטה.

הניסיון לרדת במשקל מבלי לשתות מים אינו רק רעיל לגוף, אלא יכול לפגוע ואף לעצור לגמרי את הירידה במשקל ועבודתכם תהיה לחינם. מדוע?

כיוון שהמנוע האנושי ששורף את השומן שלו בזמן הדיאטה מתפקד כמו מנוע בערה. דלק שנשרף (חלבונים) יוצר חום ופסולת. אם תוצרי הפסולת הללו לא יסולקו באופן עקבי על ידי הכליות, הם יצטברו ובמקדם או במאוחר יפריעו לתהליך השרפה ויעצרו כל ירידה במשקל, גם אם אתם מקפידים על הדיאטה לכל פרטיה.

אותו הדבר קורה במנוע של מכונית שיש בה אגוז סתום, או לאש באח מלאה באפר. בשני המקרים האש נתזת וגועת בגלל הצטברות הפסולת. במקדם או במאוחר, תזונה גרועה וההשפעות המצטברות של בריאות לקויה ושל דיאטות קיצוניות או לא מאוזנות יהפכו את הכליות של מבצע הדיאטה לעצלניות. אנשים בעלי עודף משקל, יותר מכל אדם אחר, זקוקים לכמויות גדולות של מים כדי שהכליות שלהם יתפקדו שוב בצורה יעילה.

בהתחלה, שתייה מרובה של מים היא משעממת ולא מהנה, בעיקר בתקופת החורף. אבל אם תמשיכו לשתות, תתרגלו לזה. לאחר מכן, כשתרגישו טוב כשתתקו מבפנים, ואף יותר מזה כשתורידו במשקל, אתם תיהנו משתייה טרובה.

שילוב של מים וחלבונים משפיע על צלוליט, זהו נושא שמדאיג נשים, כיוון שצלוליט הנו סוג של שומן שתחת השפעה הורמונלית, מצטבר ונלכד בירכיים, במוותניים ובברכיים. בדרך כלל, דיאטות גיצבות חסרות אונים אל מול התופעה. אני מצאתי שדיאטת החלבונים הטהורים, בשילוב עם הפחתה בצריכת מלח והגברה בצריכת מים מינרלים (ראו: "אילו מים כדאי לכם לשתות?", עמוד 56) הטכילים רמה נמוכה של מלח, מובילה לירידת משקל מתונה אך ממשית באזורים הקשים, כגון הירכיים או בחלק הפנימי של הברכיים, ומשיגה את הירידה הטובה ביותר סביב המותניים והירכיים.

את התוצאות הללו ניתן להסביר באמצעות ההשפעה המשתנת של החלבונים והסיטון האינטנסיבי שהכליות מבצעות תודות לצריכת המים המוגברת. מים חודרים לכל הרקמות, אפילו לצלוליט. הם נכנסים טהורים ונקיים ויוצאים מלוחים ומלאים בפסולת. כאשר נוסף את ההשפעה האדירה של שרפת חלבונים טהורים לסילוק זה של מלח ופסולת, נקבל תוצאות חד־משמעיות, גם אם צנועות. זהו הישג נדיר שמייחד את הדיאטה הזו מרוב הדיאטות האחרות שאין להן כלל השפעה על צלוליט.

מתי כדאי לכם לשתות מים? אנשים נוטים עדיין להיצמד לסיפורי סבתא שגורמים להם להאמין שמוטב לא לשתות מים בזמן הארוחה כדי שהמים לא יפריעו לעיכול המזון. לא רק שלרעיון הזה אין שום שחר, במקרים רבים הוא גורם נזק. אם לא תשתו בזמן הארוחה, זמן שבו אתם צמאים באופן טבעי ושכה קל ומהנה לשתות, אתם עלולים לדכא את הצמא שלכם. וכשאתם עסוקים מאוחר יותר בפעילויות היומיות שלכם, אתם עלולים לשכוח לשתות מים לאורך כל היום. במהלך דיאטת ד"ר דוקאן ובעיקר בשלב ההחלפה של החלבונים, וזלת מקרים של אגירת מים יוצאת דופן בגלל בעיה הורמונלית או בעיות בכליות, חשוב מאוד לשתות ליטר וחצי של מים ביום. אם אפשר, שתו מים מינרלים או כל נוזל אחר כמו תה, תה צמחים או קפה. שתו כוס תה בארוחת הבוקר, כוס מים גדולה באמצע הבוקר, 2 כוסות נוספות וקפה בארוחת צהריים, 1 כוס אחר הצהריים ו-2 כוסות עם ארוחת הערב ובקלות שתיתם 2 ליטרים. מטופלים רבים אמרו לי שכדי לשתות כשהם לא צמאים הם הרגילו את עצמם לשתות היישר מהבקבוק, וזה עזר להם.

אילו מים כדאי לכם לשתות?

- מים מינרלים. המים הטובים ביותר לשלב ההתקפה על טהרת החלבונים הנם מים מינרלים שהם בעלי תכולת נתרן נמוכה.
- מי ברז. אם אתם כבר נוהגים לשתות מים מהברז, המשיכו כך. הרבה יותר חשוב שתשתו מספיק מים כדי שהכליות שלכם יתפקדו היטב מאשר לדאוג איזה סוג מים אתם שותים.
- תה. הדבר נכון גם לגבי כל סוגי התה, תה ירוק ותה צמחים, בעיקר במזג אורז קר.
- משקאות מונוזים דיאטטיים. בעיני המשקאות המוגזים הדיאטטיים הם בעלי ברית נהודים במאבק בבעיות משקל (או משקל עודף), כל עוד הם מכילים לא יותר מ-1 קלוריה בכוס. לא רק שאני מאשר אותם, אני אף ממליץ עליהם מהסיבות הבאות:

קודם כול, משקאות מוגזים דיאטטיים הם לרוב הדרך הטובה ביותר לוודא שאתם שותים ליטר וחצי נוזלים. בנוסף, הם לא מכילים קלוריות או סוכר. לבסוף, וחשוב מכול, במשקה מוגז כמו דיאטיקולה או קוקה-קולה זירו, המותגים המובילים בשוק, יש שילוב מתוחכם של טעמים חזקים שיכולים להפחית את החשק לסוכר אצל אותם אנשים שאוהבים לגשש מתוקים, כשהם שותים אותם באופן קבוע.

רבים מהמטופלים שלי אישרו שמשקאות מוגזים דיאטטיים היוו מקור להנאה ולנחמה כאשר היו חלק מהדיאטה, ולמעשה עזרו להם. יוצא הדופן היחיד במשקאות מוגזים דיאטטיים הוא המקרה של ילד או מתבגר שמבצעים את הדיאטה. הוכח שהחלפת סוכר ב"סוכר מזויף" משפיעה בקושי על החשקים שלהם לסוכר. יתרה מכך, צריכה בלתי מוגבלת של משקאות מוגזים מתוקים עלולה לעצב הרגל של שתייה ללא צמא רק למען ההנאה.

מים מספקים תחושת מלאות טבעית. כידוע לכם, אנו נוהגים לקשר את התחושה של כטן ריקה עם רעב, וזו אינה לגמרי טעות. מים ששותים בזמן הארוחה נמזלים עם המזון, מעלים את הנפח הכולל של מסת המזון ומותחים את הקיבה, ובכך יוצרים תחושה של כטן מלאה, הסימן הראשון לסיפוק ומלאות.

זוהי סיבה נוספת מדוע כדאי לשתות בזמן הארוחות. כמו כן, הניסיון לימד אותנו ששתייה גם בין הארוחות – למשל, בזמן המועד לפורענות ביום שלכם, בין השעות 17:00 ל-20:00 – יכולה לסייע. כוס גדולה של כל נוזל תספיק כדי להרגיע את ייסורי הרעב שלכם.

האוכלוסיות העשירות ביותר בעולם מתמודדות כיום עם סוג חדש של רעב: איסורים שאנשים מטילים על עצמם כאשר הם מוקפים במגוון אינסופי של מזונות שהם אינם מעזים לגעת בהם מפני שהם מויקים לבריאות, או כיוון שהם סובלים מבעיות משקל.

מפתיע מאוד לראות שבתקופה שבה אנשים פרטיים, מוסדות ומעבדות פרמצבטיית חולמים לגלות את מדכא התיאבון המושלם והיעיל ביותר, יש כל כך הרבה אנשים שמתמודדים עם הבעיה הזאת, הם עדיין לא מבינים, או גרוע מזה, מסרבים להשתמש בשיטה פשוטה, טהורה וזולה כמו שתיית מים כדי לדכא את תאבונם.

דיאטה הזו דלה במלח

נפטרים סהרגל המלח

מלח הנו אלמנט חיוני בחיים ומצוי ברמות משתנות בכל סוג של מזון, כך שהוספה של מלח בזמן האכילה היא מיותרת. מלח הוא בסך הכול תבלין המשפר ומחדד את טעמו של האוכל, ולרוב משתמשים בו רק מטעמי הרגל.

דיאטה דלה במלח לעולם לא תהא מסוכנת. אפשר, ואפילו רצוי, לצרוך תמיד תזונה דלה במלח. אנשים הסובלים מבעיות לב או כליות או מלחץ דם גבוה נמצאים במשטר תזונה דל במלח מבלי שיסבלו משום השפעות מזיקות. יחד עם זאת, אנשים שלחץ הדם שלהם נמוך באופן טבעי ואלו שרגילים להשתמש במלח במזונות שלהם, מומלץ שיגלו משנה זהירות.

דיאטה שהיא דלה מדי במלח ובעיקר כאשר היא משולבת בצריכה גבוהה של מים, יכולה להוריד את לחץ הדם. אם לחץ הדם שלכם נמוך באופן טבעי, אתם עלולים לחוש עייפות וסחרחורת אם תקוטמו מהר מדי. אסור לאנשים בעלי לחץ דם נמוך להגזים בהפחתת כמות המלח ועליהם להגביל את צריכת המים שלהם לליטר וחצי ביום.

אבל יותר מדי מלח גורם לאגירת נוזלים. במקומות שבהם שורר אקלים חם, נוהגים לחלק לעובדים כדורי מלח, כדי להימנע מהתייבשות. נשים רבות, בעיקר נשים הנמצאות תחת השפעה הורמונלית

בתקופות שלפני המחזור החודשי או בגיל המעבר, או אפילו במהלך היריון, צוברות כמות מרשימה של מים.

עבור נשים אלו, דיאטה זו של צמצום הגזלים עובדת בצורה היעילה ביותר ללא כל עוררין כאשר כמות המלח שנספגת מינימלית, והמים עוברים מהר יותר דרך הגוף.

דרך אגב, לעתים תכופות אנו שומעים אנשים מתלוננים שהם העלו קילוגרם וחצי-שניים בערב אחד עקב מעידה בדיאטה שלהם. לעתים, העלאה במשקל שכזאת לא נוצרת בגלל מעידה. כאשר ננתח בצורה מדויקת את מה שאכלנו, לעולם לא נמצא את 15,400 הקלוריות הדרושות כדי להעלות את אותם שני קילוגרמים עודפים. זה קרה פשוט בגלל השילוב של ארוחה מלוחה מדי שלוותה בייך, בירה או קוקטיילים. שילוב של מלח ואלכוהול מאט את סילוק המים ששתינו. אל תשכחו שליטר מים שוקל קרוב לקילו, ו-2 נפיות מלח מספיקות כדי לצבור את המים האלה ברקמות הגוף למשך יום או יומיים.

אם כך הם פני הדברים, ואם במהלך הדיאטה לא תוכלו להימנע מארוחת ערב מטעם העבודה או מאירוע משפחתי שיאלצו אתכם לשים בצד את הכללים של דיאטת ד"ר דוקאן, לפחות השתדלו להימנע מאכילת מזונות מלוחים ומשתיית יותר מדי אלכוהול. ואל תשקלו את עצמכם בבוקר המחרת, כיוון שעלייה פתאומית במשקל עלולה לדכא את רוחכם ולערער את נחישותכם וביטחונכם. חכו ליום שלמחרת – ואפילו המתינו יומיים – בזמן שאתם חוזרים לדיאטה, שותים מים מינרלים המכילים מעט נתרן, ומצמצמים בצריכת המלח. שלושא אמצעים פשוטים אלה אמורים להספיק כדי להחזיר אתכם למסלול.

מלח מגביר רעב – הפחתה בצריכת מלח מפחיתה את תאבונכם.
והי הבחנה פשוטה. מזונות מלוחים מגבירים את הפרשת הרוק ואת חומציות הקיבה, וכתוצאה מכך מגבירים את תחושת הרעב שלכם. ולהפך, מזונות המומלחים רק מעט משפיעים בצורה זניחה על ההפרשות של מערכת העיכול ואין להם כל השפעה על תחושת הרעב.

למרבח הצער, חוסר במלח מוריד את תחושת הצמא, ולפיכך, אם אתם מבצעים את דיאטת ד"ר דוקאן, דעו שבמהלך הימים הראשונים תצטרכו להכריח את עצמכם לשתות כמות גדולה של נוזלים כדי לתת דחיפה לצורך שלכם במים ולהגדיר מחדש את תחושת הצמא הטבעית שלכם.

עזבו קלוריות, חשבו קטגוריות

דיאטת החלבונים הטהורים, הכוח הראשוני והממריץ שמאחורי ארבע הדיאטות המשולבות שמרכיבות את התוכנית שלי, אינה דומה לדיאטות אחרות. זוהי הדיאטה היחידה המשתמשת בקבוצה אחת של אבות המזון ובקטגוריית מזונות מבוססת היטב שהיא בעלת תכולת החלבון הגבוהה ביותר.

במהלך דיאטת החלבונים הטהורים ולמשך כל התיכנית, יש להימנע מכל אוכור של קלוריות וספירת קלוריות. לעובדה שנצרכות מעט או הרבה קלוריות אין שום השפעה על התוצאות: טה שחשוב הוא לאכול רק את המזונות שנאמר לכם לאכול. הסוד האמיתי של שני שליבי ההרזיה בתוכנית הוא לאכול הרבה, אפילו לאכול מראש, לפני שאתם חשים רעב. רעב שהופך להשתוללות שהחלבונים לא יוכלו לרסן אותה, מוביל את מבצע הדיאטה הלא זהיר לחיפוש אחר מזונות נחמה בעלי ערך תזונתי נמוך – מזונות מתוקים, קצפתיים, עשירים, שיש להם השפעה מיטיבה על הנפש, אך גורמים לחוסר איון בגוף.

כאשר תפעלו לפי דיאטת ד"ר דוקאן, תחליפו את טערכת הקלוריות במערכת הקטגוריות. אין שום צורך לספור קלוריות; כל מה שעליכם לעשות הוא להישאר בתחום הקטגוריות. אבל אם תסטו מרשימת המזונות המותרים, אסור יהיה לכם לאכול כמות בלתי טוגבלת – ואתם תצטרכו להתחיל לספור את הקלוריות שאתם אוכלים.

לכן זוהי דיאטה שאי-אפשר לעשות רק באופן חלקי. היא מתבססת על חוק הכול-או-כלום, שמסביר לא רק את היעילות של חילוף

החומרים שלה, אלא גם את ההשפעה המדהימה על הפסיכולוגיה של אדם בעל עודף משקל.

אנשים בעלי עודף משקל, שהם לרוב בעלי מזג שנע בין קיצוניות אחת לשנייה – מנחישות בזמן מאמץ לעצלות בזמן ויתור – מוצאים בכל אחד מארבעת שלבי התוכנית שלי את הגישה שמתאימה להם באופן מושלם.

בזכות ההתאמה של הדיאטה הזו לפרופיל הפסיכולוגי של האדם, יכול כל מי שמבצע את הדיאטה להצליח בה.

.....

דיאטת ד"ר דוקאן

הלכה למעשה

.....

הגעתם לרגע המכריע – ביצוע התזכנית שלי הלכה למעשה. כעת אתם יודעים כל מה שעליכם לדעת לגבי אופן פעולתה של הדיאטה ויעילותם של ארבעת השלבים המרכיבים אותה. בהקדמה לחלק התיאורטי ניסיתי לעזור לכם להבין שאנשים לא הופכים לשמנים בטעות. הקילוגרמים שהוספתם לעצמכם ושכעת אתם שואפים להיפטר מהם מייצגים דבר מה מעצמכם, שאולי תרצו להכחיש, אך הם משקפים את הטבע שלכם, את הפסיכולוגיה שלכם ולפיכך, את זהותכם.

הקילוגרמים המיותרים שאתם סוחבים עליכם קשורים מאוד לאישיות שלכם, לרגשות ולתחושות שלכם ולדרך הייחודית שבה אתם מנצלים את ההנאה שאתם מפיקים מאוכל כדי להתמודד עם הבעיות השוליות והסחותיות של

החיים. הם קשורים באותה מידה לנגטיקה שלכם, לנטייה משפחתית להעלות במשקל, ולאופן פעולת חילוף החומרים שלכם.

כלומר, הבעיה אינה פשוטה כפי שהיא נראית, וזה מסביר מדוע כה רבים, ואולי אף אתם, נכשלתם בעבר. המאבק נגד כוח כה עצום וקדום כמו הצורך לאכול לא יכול להתבסס רק על למידה הגיונית על אודות תזונה, או על התקווה שתצליחו לפתח שליטה עצמית באופן עצמאי. כדי הצליח להתמודד עם כוח האינסטינקט, עליכם להילחם בו במגרש שלו, כלומר, להשתמש בשפה ובאסטרטגיה הנובעות מאותה רמה אינסטינקטיבית. הצורך שלנו לחוש נחשקים, הצורך שלנו ברווחה אישית, הפחד שלנו מפני מחלות, הצורך שלנו להיות חלק מקבוצה והצורך שלנו להתאים לדרישות האופנה, נובעים כולם מאותו המקום. כיום אלו הם כוחות המגננה היחידים הסוגלים להניע אנשים להוריד במשקל. אבל עם הופעת הסימנים הראשונים של השיפור, המוטיבציה הזו מתמוססת לה. ברגע שהתדמית העצמית שלנו משתפרת, הנגדים כבר לא לוחצים עלינו או שאנו שוב מסוגלים לעלות במדרגות מבלי לסבול מקוצר נשימה – כל המגננות הללו נעלמות. אבל מעבר לכול, כדי שאדם בעל עודף משקל יבחר בדיאטה – או ליתר דיוק, בתוכנית דיאטה טובה ומקיפה – יופעל לפיה, עלינו להשתמש בתחום אינסטינקטיבי נוסף: הציות לסמכות.

ההמלצה לתוכנית הרזיה חייבת, אם כך, להיות מתוכננת על ידי דמות סמכותית חיצונית – כוח רצון נוסף שתופס את מקומו של כוח הרצון של האדם בעל עודף המשקל – הנותנת הנחיות ברורות ובלתי ניתנות לשינוי, שאינן נתונות לפרשנות, והכי חשוב – שניתן לבצע אותן ולעמוד בהן כל עוד מבצע הדיאטה רוצה לשמור על התוצאות שהשיג.

דיאטת ד"ר דוקאן מבוססת על היעילות יוצאת הדופן של צריכת חלבונים טהורים, והיא כוללת מערכת שלמה של הנחיות שאייאפשר להיכשל בהן, במטרה לתעל ולהפיק את המרב מהפסיכולוגיה של האדם בעל עודף המשקל. כשבניתי את הדיאטה הזו הבנתי גם שתוכנית של שלב אחד לא התאימה למשימה כה מורכבת. לפיכך, עיצבתי תוכנית הכוללת ארבעה שלבי דיאטה עוקבים, אחד אחרי השני, מערכת שלמה ועקבית שלעולם לא תותיר את האדם בעל עודף המשקל לעמוד מול הפיתוי והנישולן לבדו. לאחרונה הבנתי שירידה במשקל מבלי לשלב פעילות גופנית – האימון הפשוט והטבעי ביותר שאפשר למצוא כך שהוא יהפוך להיות חלק מהשגרה שלכם לטווח הארוך – היא חסרת טעם. נעת אני לא רק ממליץ על פעילות גופנית, בעיקר הליכה, אלא אני רשם אותה כמו תרופה. אדון בצורך בפעילות גופנית בהמשך.

שלב ההתקפה

דיאטת החלבונים הטהורים

ל א משנה כמה קילוגרמים עליכם להוריד או בכמה זמן, התוכנית שלי תמיד מתחילה בדיאטת החלבונים הטהורים היוצרת גירוי פסיכולוגי וירידה ראשונית ומשמעותית במשקל. כעת אעבור בפרטי פרטים על כל המזונות שאותם תאכלו בשלב הראשון, ואוסיף מספר עצות שיוכלו להקל עליכם בבחירות האישיות שלכם.

כמה זמן אמור להימשך שלב ההתקפה הראשוני הזה? אין תשובה אחידה לשאלה החשובה הזאת; משך הזמן תלוי בכל אדם ואדם. קודם כול, תלוי כמה משקל ברצונכם להוריד, אך יש חשיבות גם לגילכם, למספר הדיאטות שכבר ניסיתם בעברכם, לרמת המוטיבציה שלכם ולדעתכם על חלבונים.

אני גם אותן לכם מידע מדויק ביחס לאילו תוצאות לצפות מדיאטת ההתקפה, בהסתמך, כמובן, על כך שתמלאו במדויק כל הוראה בדיאטה ותבצעו אותה בפרק הזמן הראוי. בנוסף, אתאר את התגובות השונות שאתם עלולים להיתקל בהן במהלך התקופה הראשונית.

אילו מזונות מותרים לאכילה?

במהלך שלב ההתקפה שיכול להימשך בין 2 ימים ל-7 ימים, מותר לכם לאכול מזונות מתוך רשימת אחת-עשרה הקטגוריות שבהמשך.

מהקטגוריות הללו, אתם יכולים לאכול כמה שאתם רוצים או כמה שמתאים לכם, ללא הגבלה ובכל שעה משעות היום שבה תחושו רעב. מותר לכם גם לשלב בין טוזנות מהקטגוריות הללו.

אתם יכולים לבחור רק את המזונות שאתם אוהבים או, במקרים קיצוניים, אתם יכולים לאכול מקטגוריה אחת בארוחה אחת או למשך יום אחד.

החשוב מכול הוא לדבוק ברשימה המדויקת והמוגדרת הזו. זכרו שאני נותן אותה לאנשים במשך שנים רבות ושלא השמטתי שום דבר. עליכם גם להבין שאם תאכלו מזונות אחרים, לא משנה כמה מעט מהם, הדבר משול לניקוב בלון בסיכה.

מעידה שנראית בלתי מוזיקה מספיקה כדי שתאבדו את כל היתרונות של החופש היקר מפו לאכול כמה שתרצו. עבור תוספת קטנטנה למבחור שלכם, תיאלצו להתחיל לספור את הקלוריות בשארית אותו היום ולהגביל את המזונות שאתם אוכלים.

בקיצור, הכלל פשוט ולא ניתן לסטות ממנו: מותר לכם כל דבר שמופיע ברשימה הבאה, בצורה חופשית. כל דבר שאינו מופיע ברשימה הוא אסור, לכן ותרו על כך כעת, ותדעו שבעתיד הקרוב תשובו לאכול את כל המזונות שהורחקו.

קטגוריה 1: בשרים רזים

בבשרים רזים כוונתי לבקר, עגל, בשר חזיר רזה ובשר ציד.

* בקר: כל הבשרים לצלייה או בגריל מותרים – בלוט, סטייקים, פילה, סינטה ורוסטביף; עליכם להימנע מכל סוגי הצלעות מאחר שהן מכילות שומן.

- עגל: מומלץ פרוסות עגל ועגל צלוי; מותר לאכול צלעות עגל בתנאי שטסידים את השומנים.
- בשר ציד מותר לאכילה.
- חזיר: מותרים נתחים רזים כמו פילה, צלי מותן או צלעות חזיר מנוקות היטב משומן.
- אסור לאכול בשר טלה בשלב ההתקפה.

אתם יכולים להכין את הבשרים הללו לפי טעמכם אך מבלי להשתמש בחמאה, בשמן או בשמנת, גם לא דלי שומן. יחד עם זאת, אם אתם משתמשים במחבת טפלון, אתם יכולים למרוח את שטח המחבת בכמה טיפות שמן כאמצעות נייר מגבת כדי לשמר את טעמו של הבשר המבושל ללא תוספת שומן.

אני ממליץ לכם להכין את הבשר בגריל, אך אפשר גם לצלות אותו בתנור, להכין על גריל עם מוט מסתובב או אפילו לבשל. דרגת העשייה העדיפה עליכם תלויה בכם. זכרו שככל שהבשר מתבשל יותר, כך נותר בו פחות שומן, מה שמתקרב לאידיאל של דיאטת ד"ר דוקאן בקשר לחלבונים טהורים.

אתם גם יכולים להשתמש בבשר טחון רזה כדי להכין המבורגרים או קציצות עם ביצים, תבלינים, צלפים או חמוצים ולהכין אותם בגריל או בתנור. מותר לאכול בשר נא (אם אתם בוטחים במקורו של הבשר) בסגנון טרטרו או קרפצ'יו, אך יש להכינם ללא תוספת שמן. מותר לאכול המבורגרים קפואים מבשר בקר, אבל שימו לב שתכולת השומן לא תעלה על 10 אחוזים – 15 אחוזים הם כבר עשירים מדי לשלב ההתקפה. עדיף שתטחנו בעצמכם בשר רזה במעבד המזון שלכם או שתכינו את המבורגרים עד שרוב השומן יתמוסס. אני מזכיר לכם שוב שמותר לכם לאכול ללא הגבלה.

קטגוריה 2: איברים פנימיים

רק כבד (בקר, עגל או עוף), כליות ולשון מותרים לאכילה. כבד עשיר בוויטמינים, דבר יעיל מאוד בזמן דיאטה. למרבה הצער, הכבד עשיר

גם במולסטרוול ולכן יש להימנע מלאכול אותו אם אתם סובלים מבעיות לב וכלי דם.

קטגוריה 3: דגים

אין שום הגבלה או סייג בקשר למשפחת המזונות הזו. כל הדגים מותרים: רזים או שמנים; לבנים או שמנוניים; טריים, קפואים, מיובשים או מעושנים; או משומרים (אך לא בשמן או רוטב המכיל שומן).

- * מותר לאכול את הדגים השמנים והשומניים כגון סרדינים, מקרל, טונה וסלמון.
- * כל הדגים בעלי הבשר הלבן והרזה מותרים אף הם. כמו סול, הליבוט, בקלה, בס, אדמונית, שפמנון*, נסיכת הנילוס, פורל, פוטית ובנוסף עוד זנים פחות ידועים.
- * דג מעושן מותר גם כן לאכילה. סלמון מעושן, למרות מראהו השמנוני, הוא פחות שמן מסטייק שהוא 90 אחוז ללא שומן. אותו הדבר לגבי פורל מעושן, טונה מעושנת, צלופח מעושן**.
- * דגים בשימורים מצוינים לארוחות מהירות או פיקניקים, מותרים לאכילה רק אם הם במים או מי מלח, למשל טונה, סלמון, מקרל או סרדינים. גם סרדינים ברוטב עגבניות מותרים לאכילה.
- * מותר לכם לאכול סרימי. מקלות תחליף סרטן אלו שטקורים ביפן עשויים מבשר דג לבן ורזה מאוד שנשחק ותובל ברוטב סרטן ומעט סוכר. רבים מקוראי מחזיקים בדעה שלילית על המוצר הזה. גמון שהוה מוון מעובר, אך לאחר שחקרתי כיצד מכינים אותו, נוכחתי לדעת שהוא בעל ערך תזונתי גבוה, מיוצר מדג קטן בעל בשר לבן בספינות מפעל בלב ים. אחרים הביאו לתשומת לבי שבתווית רשום כי יש בהם גם פחמימות.

* לא כשר.

** לא כשר.

זה נכון אבל עדיין לא פוסל את המוצר כיוון שפחמימות הנן עמילן שניתן לקבל לאור האיכויות האחרות של הסורימי. תכולת השומן שלו נמוכה מאוד.

תמיד הכינו את הדג שלכם ללא שמן או חמאה, אבל הרטיבו אותו באמצעות מיץ לימון או קצת סויה, ופזרו טעל עשבי תיבול ותבלינים. אכלו אותו אפוי, מבושל או מאודת.

קטגוריה 4: פירות ים*

כאן אני כולל בעלי שריון ורכיכות: שרימפס, סרטן, לובסטר, צדפות, אויסטרים, מולים ובנוסף גם קלמרי ותמנון. גורנו עם כל אלה והשתמשו בהם כדי ליצור אווירה חגיגית בתפריט שלכם ולהפוך אותו למעניין יותר. הם גם מטלאים וטהנים.

קטגוריה 5: עופות

- * מותר לאכול את כל סוגי העופות, מלבד בעלי מקור שטוח כגון אווז וברווז, אך ללא העור. אתם יכולים להשאיר את העור בזמן ההכנה ולהסיר אותו בצלחת ברגע האחרון כדי שהבשר לא יתייבש.
- * תרנגולת היא העוף הפופולרי ביותר והשימושי ביותר לדיאטה של שלב ההתקפה על טהרת החלבון. הכול מותר לאכילה זולת החלק החיצוני של הכנפיים שהוא שמן מדי ולא ניתן להפריד אותו מהעור. יחד עם זאת, עליכם לדעת שחלקים מסוימים בעוף מכילים כמויות שונות של שומן. החלק הרזה ביותר הוא בשר החזה הלכן, אחריו הירכיים ואז הכנפיים. כדאי שהעוף יהיה צעיר ככל שאפשר.
- * מותר לאכול בשר הודו על כל צורתיו, וכך גם פרגיות ושלוו. אם אתם יכולים להשיג עופות ציד כמו פסיון או ברווז בר שהוא רזה, גם הם מותרים לאכילה.

* לא כשר.

קטגוריה 6: ירך חזיר מעושנת דלת שומן ללא שכבת ציפוי*, הודו ועוף מעושן, בקר מיובש

ניתן להשיג ירך חזיר מעושנת דלת שומן וחוזה הודו (פסטרמה) או עוף מעושן בסופרמרקטים. כמות השומן שהם מכילים נעה בין 2 אחוזים ל-4 אחוזים. זוהי כמות נמוכה בהרבה מכמות השומן שבבשרים רזים ובדגים הרזים ביותר. הם נמוגלים מאוד ופשוט להשתמש בהם. הם פתרון לארוחת צהריים שתוכלו לקחת איתכם מחוץ לבית.

אותו הדבר חל על בשר בקר מיובש פרום דק ועל החזריאציה האיטלקית, ברסאולה, שמקורה מבשר פילה בקר מיובש. אלו הם מעדנים רזים וטעימים מאוד, אם כי למרבה הצער גם יקרים באופן יחסי. זכרו שירך חזיר שקונים במעדנייה וירך חזיר מיובשת אסורים לאכילה, כך גם חזיר מעושן שהוא אף שמן יותר.

קטגוריה 7: ביצים

אפשר לאכול ביצים קשות, ביצים רכות, ביצים שלוקות או כאומלט אך תמיד ללא חמאה או שמן. יש לבשל אותן בישול מלא, אלא אם אתם בוטחים במקור הביצים; ביצים שאינן מבושלות עד תום נושאות את הסיכון לסלמונלה. אם יש לכם אפשרות להשיג ביצים מפוסטרות, זה לא יהווה בעיה.

כדי להכין ביצים מתוחכמות יותר ופחות משעממות, אתם יכולים להוסיף שרימפס או אפילו סרטן גרום. נסו להכין אומלטים עם בצל קצוץ או קצת קצוות אספרגוס בשביל הטעם, ירך חזיר מעושנת או פסטרמה ותבלינים. בדיאטה שבה אין הגבלה על הכמויות, ביצים עלולות להיות בעייתיות כיוון שהחלבון עשיר בכולסטרול. כל מי שסובל מכולסטרול גבוה אינו אמור לאכול יותר מארבעה חלבונים ביצה בשבוע**. אבל חלבוני ביצה, חלבון טהור במלוא מובן הטילה,

* לא כשר.

** חולי סוכרת צריכים להעביל את צריכת הביצים ל-2 בשבוע.

ניתן לצרוך ללא הגבלה. אתם יכולים להכין אומלטים המכילים חלבון ביצה אחד על כל שני חלבוני ביצה. יש אנשים שהם אלרגיים לביצים; ומוכן שעליהם להימנע מהן.

אם אינכם אלרגיים לביצים, לא סובלים מכולסטרול גבוה, ומכינים אותן ללא שטן או חמאה, מותר לכם לאכול 2 ביצים ביום בשלב ההתקפה הקצר מבלי לקחת כל סיכון.

קטגוריה 8: חלבונים מהצומח

בעשור האחרון הבהנתי בירידה ברצון לאכול בשר, במיוחד בקרב נשים. חלבון מהצומח מגיע מסויה ומחיסה (גלוטן); מקורם של רובם הוא מאסיה, בעיקר מיפן.

ארון כאן בשבעה מזונות עשירים בחלבון ודלים בשומן. יחד עם זאת, שימו לב שרק שני הראשונים – טופו וסייטן – מכילים את היחסים בין חלבונים, שומנים ופחמימות שמאפשרים להשתמש בהם ללא הגבלת כמות, כמו המזונות בשבע הקטגוריות הקודמות. את חמש האחרונות – טמפה, סטייק סויה או המבורגרים מהצומח, פתיתי חלבון סויה (TSP), חלב סויה ויוגורט סויה – אני מעדיף להציע לקוראים הצמחוניים שאינם אוכלים בשר או דגים. עבור אוכלי בשר, יש להחשיב את חמשת המזונות הללו רק כ"מזונות נסבלים", ולהשתמש בהם מדי פעם, אם אתם עומדים ביעדי ההרזיה שלכם. למידע נוסף על "מזונות נסבלים" ראו עמוד 315.

טופו מגיע בצורות שונות כשהנפוצות מביניהן הן טופו משי וטופו קשה או קשה מאוד, והם מצויים בסופרמרקטים וגם בחנויות טבע ובריאות.

טופו משי הוא בעל מרקם דומה לפלאן או ליוגורט. ניתן למצוא אותו במדף מוצרי החלב. הוא יעיל להכנת קינוחים ומתכונים של מאפים וקישים המבוססים על מאפה גאלטה סובין שיכולת שועל (ראו מתכון, עמוד 81). הוא מהווה גם אלטרנטיבה מעניינת להכנת רטבים במקום מיונו, יוגורט או

שמנת חמוצה, הסמיכות שלו מאפשרת הקצפה כך שישמש תחליף לקצפת.

טופו קשה (או קשה מאוד) הוא בעל מרקם של גבינה רכה למחצה. ניתן להשתמש בו בצורות שונות: מפורר, מגורר, בחתיכות קטנות או כמחית בכל סוגי המנות העיקריות, מנות הפתיחה והקינוחים. הוא חסר טעם באופן טבעי אבל סופח את כל הטעמים של המזונות שסביבו. הוא משתלב היטב עם עירית, סויה ותבלינים מעט הריפים. השתמשו בו בקוביות בסלטים מעורבים או כמחית בטארט ירקות שהוכן עם סובין שיבולת שועל.

סופו סופג הרבה טעם אם הוא מורשר במרינדה שאתם אוהבים מספר שעות לפני הכנתו. כדי שייספוג טוב יותר את הטעמים של המרינדה, ודאו שאתם מוציאים ממנו את כל המים על ידי לחיצה בכוח בין שתי צלחות.

טופו קשה נשמר כמו מוצרלה, בקירור, בתוך מים שיש להחליפם מדי יומיים, ולא יותר מ-10 ימים.

לטיפו יש מעמד מועדף בדיאטת ד"ר דוקאן. ניתן כיום למצוא טופו בטעמים וטופו מעושן. אפשר להשיג כופתאות טופו, נקניקיות צמחוניות, מוקפצים מטופו, כולם באיכות גבוהה וטעם נפלא.

מילת אזהרה! לא כל המנות הללו הוכנו בהתאם לדרישות הדיאטטיות שלנו, ועליכם לקרוא היטב את התוויות שלהם כדי להימנע מאלו שמכילים אחוז שומן הגבוה מ-8 אחוזים, וכמובן, מנות כמו כופתאות אינן מתאימות לשלב ההתקפה של הדיאטה.

סייטן או "בשר צמחי" עשוי מחלבון חיטה ולא מחלבון סויה. המרקם הגמיש שלו מזכיר מרקם של בשר, ולכן מאפשר להשתמש בו בתבשילים, על שיפודים או בבישול ארוך. ניתן למצוא גם סייטן מוכן לאכילה בטעם טבעי או מתובל בתוויות

אסיאתיות. צמחוניים וטבעוניים השתמשו בו לראשונה כמקור לחלבון, ואני חושב שהגיע הזמן להציג אותו בפני ציבור רחב יותר, בעיקר בפני אנשים שרוצים לרדת במשקל.

מבחינה תזונית, סייטן הנו מזון עשיר מאוד בחלבון (25 אחוז) ומכיל מעט קלוריות (110 קלוריות ל-100 גרם). הוא גם מכיל מעט מאוד פחמימות, אין בו שומן כמעט, והוא אינו מכיל כולסטרול. השתמשו בסייטן עד לתאריך התפוגה שלו; ניתן גם להקפיא אותו לשימוש מאוחר יותר. כדי להכין סייטן, יש לטגן אותו קלות במחבת בעלת ציפוי טפלון עם מכסה על גבי אש נמוכה ולרכך אותו. טיגון בהקפצה יקשה אותו. כדי לשמור על המרקם והטעם הטובים ביותר, אל תחתכו אותו עבה מדי. שקלו להשרות את הפרוסות במרינדה המכילה סויה ועשבי תיבול, תבלינים ושמן לפני שתניחו אותן במחבת. אתם יכולים למצוא מספר מתכונים טעימים לסייטן באתר של דיאטת ד"ר דוקאן (www.dukandiet.com).

טמפה מקורו באינדונזיה, והוא עשוי מפולי סויה מותססים. לטמפה מרקם קשה וטעם פטרייתי-אגווי. הוא עשיר בחלבון, מכיל מעט שומן ואינו מכיל כולסטרול. זהו מזון המומלץ לצמחוניים. מילת אזהרה! תכולת הפחמימות בטמפה מגבילה את מעמדו בדיאטה שלי, שבה ניתן להשתמש בו רק כמזון נסבל.

המבורגרים מסויה או צמחיים המבורגרים מסויה וצמחיים טובים בעיקרון לצמחוניים שאינם אוכלים בשר. סוגים רבים של המזונות הללו נמכרים בחנויות מזון, אך החיסרון של המגוון הרב של היצרנים והטעמים הוא השילוב של מרכיבים שונים מאוד. חלק מהמבורגרים הם על בסיס סויה בעוד שאחרים הם על בסיס דגנים או ירקות. למגוון הגדול הזה יש השלכות על המרכיב התזונתי שלהם.

חשוב מאוד לקרוא את התוויות שעל גבי המוצרים הללו כיוון שתכולת השומן יכולה להשתנות מספרה אחת לשתיים, חשוב מאוד גם לבדוק את תכולת הפחמימות שהיא גורם מגביל בדיאטה שלי.

בישראל ניתן לבחור ממוצרי טבעיל – חזה עוף בגריל מהצומח 5%; חזה בגריל מהצומח בדבש וסויה 5%; חזה בגריל מהצומח בצ'ילי מתוק 5%; קבב מתובל מהצומח 5%; קציצות מהצומח 5%; שניצל מופחת שומן מהצומח.

שבבי חלבון סויה (TSP) מוצרים של שבבי חלבון מיוצרים מקמח סויה שהוציאו ממנו את השמן, מעורבב במים ומבושל בלחץ. לאחר מכן, התערובת מיובשת ושוברים אותה לגרגרים או לחתיכות גדולות יותר.

לשבבי חלבון סויה יש כמה יתרונות. הם מכילים כמות חלבון כפולה מזו שבבקר. הם מכילים רמה נמוכה של קלוריות ואינם מכילים כולסטרול. ניתן לאחסן אותם בקלות ולשטור אותם לזמן ארוך, קנייתם משתלמת והם קלים להנעה. המרקם שלהם דומה לזה של בקר. כשהם טריים הם פריכים ובטעמם מזכירים קצת בוטנים, מה שהופך אותם לנשנוש מפתה.

מילת אזהרה! כמו במקרה של הטמפה, בדיאטה שלי, תכולת הפחמימות במוצרי TSP הופכת אותם למזון נסבל בלבד.

חלב סויה חלב סויה הוא משקה שאינו עשוי מחלב והוא עשיר בחלבון צמחי ומכיל מעט קלוריות, פחמימות, סידן וויטמין די. הוא אינו מכיל כולסטרול.

ניתן להשתמש בחלב סויה כתחליף לחלב עבור אנשים שאינם שותים חלב פרה: צמחוניים ואנשים בעלי רגישות ללקטוז או שאינם אוהבים את טעמו של חלב הפרה או שיש להם נטייה לכולסטרול גבוה. ניתן לשתות חלב סויה בטעם טבעי או בתוספת טעם וניתן להשתמש בו להכנת כל סוגי הרטבים שהם על בסיס חלב, כמו בשמל.

מילת אזהרה! בגלל תכולת הפחמימות הגבוהה שלו, אתם מוגבלים ל-2 כוסות של חלב סויה בטעם טבעי ביום, אם תרצו לשתות אותו במקום חלב פרה דל שומן.

יוגורט סויה יוגורט סויה עשוי מחלב סויה ויש לו אותן תכונות. הוא מהווה תחליף לחלב לאנשים בעלי רגישות ללקטוז, בעלי קושי לעכל מוצרי חלב, או לטבעוניים.

בכל הקשור לערך התזונתי והקלורי שלו, יוגורט סויה דומה מאוד ליוגורט חלב דל שומן, מכיל 2 אחוזי שומן בממוצע, תלוי ביצרן, אבל אינו מכיל כולסטרול. מותר לכם לאכול 180 מ"ל יוגורט סויה (ללא סוכר) ביום.

קטגוריה 9: מוצרי חלב דלי שומן

חלב 1% שומן, יוגורט 0%-1.5% שומן, גבינה לבנה 0.5%-3% שומן וגבינת קוטג' 1%-3% שומן פותחו כדי לעזור בתהליך ההרזיה. בדיוק כמו שהפיכתו של החלב לגבינה גורם לסילוק הלקטוז, הסוכר היחיד שמצוי בחלב, מוצרים דלי שומן אלו מכילים אך ורק חלבון, והאת הסיבה שהם כה שימושיים כאשר אנו מחפשים חלבונים טהורים בשלב ההתקפה.

כבר מספר שנים שיערני חלב מוכרים דור חדש של יוגורטים המומתקים באספרטיים או בסוכרלוז או מועשרים בציפת פרי. בעוד שהממתקים המלאכותיים ותוספות הטעם האחרים אינם מכילים קלוריות, הרי שהפרי הנוסף מביא איתו פהמימות לא רצויות. הפיצוי על חיסרון זה הוא העובדה שפינוקים מהנים אלו נותנים לכם את ההזדמנות ליהנות ממשוה מתוק ובכך עוזרים לכם להמשיך בתוכנית הדיאטה בכללותה.

כדי שההנחיות הבאות יהיו ברורות, קיימים שלושה סוגים של יוגורט 0 אחוז שומן: (1) יוגורט טבעי; (2) יוגורט בטעמים, לדוגמה מוקה, וניל, שוקולד; (3) יוגורטים עם פירות שמכילים חתיכות קטנות של פרי או על בסיס מחית פרי.

- * מותר לאכול יוגורטים בטעם טבעי או בטעמים ללא כל הגבלה.
- * מותר לאכול יוגורט 0% שומן עם פירות אך לא יותר מ-230 גרם ביום (גביע וחצי). יחד עם זאת, אם אתם רוצים להשיג

התחלה מהירה בשלב דיאטת ההתקפה, עדיף שתימנעו מהם ויתרה מכך, אם הירידה במשקל נעצרה.

קטגוריה 10: ליטר וחצי מים ביום

כפי שכבר אמרתי, ולא אכפת לי לחזור על עצמי שוב ושוב, שתייה של ליטר וחצי מים ביום היא חיונית ואין עליה עוררין. גם אם אתם עוקבים אתר הנחיות הדיאטה בפרוטרוט, אם לא תשטפו היטב את המערכת שלכם, הירידה במשקל תיעצר. המים שנוצרים כתוצאה משרפת השומנים יצטברו ויכבו את הבערה המטבולית.

כל סוגי המים מותרים כל עוד הם אינם מכילים יותר מדי נתרן. אם אתם לא אוהבים לשתות מים רגילים, אפשר לשתות מים מוגזים מאחר שלגזים אין כל השפעה על המשקל שלכם; יש להימנע רק ממים המכילים כמות גדולה של נתרן.

בנוסף, אם אתם לא אוהבים משקאות קרים, זכרו שתה, תה צמחים, קפה וכל משקה חם אחר נספגים כולם בתור מים ונכללים בליטר וחצי שאתם חייבים לשתות ביום.

גם משקאות דיאטטיים שאינם מכילים יותר מ-1 קלוריה ב-230 מיליליטר, מותרים לשתיה בכל שלבי דיאטת ד"ר דוקאן. קיימת מחלוקת בין התזונאים בקשר למשקאות הסוכרתיים באספרטיים. חלקם חושבים שהגוף מפצה את עצמו על ההונאה שבהם, בעוד שאחרים סבורים שהם מעוררים יותר חשק לסוכר.

הניסיון שלי לימד אותי שהימנעות מסוכר, לא משנה לכמה זמן, לעולם לא פוטרת אותנו מהחשק לסוכר. לכן אני לא רואה שום טעם שתמנעו מעצמכם את הפינוק הזה שאינו מכיל קלוריות. יתרה מכך, נכחתי לדעת שהשימוש במשקאות אלו מקל את קשיי הדיאטה ושטענכם המתוק, ריחם החזק, הצבע והגזים, נוסף על הקישור שלהם לחגיגות ולהנאה, תורמים לסיפוק חרשי עצום המרגיע את אותם החשקים ל"משהו אחר" שלעתים כה קרובות מפתה את אלו מבינינו שאוהבים לנשנש. וכאן הרגע לדבר על המחלוקת סביב האספרטיים. אם לדבר גלויות, יש אנשים המודאגים מכך שהוא עלול להיות מסרטן ואני יכול להבין

מדוע זה מדאיג. מיליארדי אנשים משתמשים באספרטיים בתור ממתיק במדינות שונות ברחבי העולם במשך 25 שנה מבלי שצנזר כל תלונות או תופעות לוואי, וודאי שלא מחלת הסרטן. אני לא מבין מה הטעם למנוע אותו מאנשים שעושים דיאטה, בעיקר מאלה שאוהבים את הטעם המתוק.

קטגוריה 11: 1½ כפות של סובין שיבולת שועל

במשך שנים, שני השלבים הראשונים של התוכנית שלי לא כללו מזונות עמילניים, דגנים או מזונות על בסיס קמח. התוכנית עבדה יפה בלעדיהם, אבל רבים מבין הגברים והנשים שביצעו אותה חשו לבסוף את הצורך בפחמימות.

אני גיליתי את שיבולת השועל בומן שהשתתפתי בוועידה בנושא קרדיולוגיה באמריקה, שם הוסבר כיצד היא מורידה את רמות הכולסטרול ומאזנת סוכרת. הבאתי קצת מזה הביתה ובוקר אחד, כשאול לי הקמח, הכנתי למאיה, בתי, פנקייקים מיוחדים שאני מכנה אותם "מאפה גאלטה סובין שיבולת שועל של דוקאן". המאפה עשוי מסובין שיבולת שועל, ביצה ויוגורט דל שומן מומחק עם אספרטיים. מאיה אהבה את זה והיתה שבעה לגמרי, מה שדרבן אותי להציע אותו למטופלים שלי שינסו גם הם את מאפה הגאלטה. ההתלהבות שלהם ממאפה הגאלטה שכנעה אותי לכלול אותו בשיטה שלי ובספרים שלי. וזו הסיבה מדוע סובין שיבולת שועל הפך לחלק כה מהותי בתוכנית שלי, הפחמימה היחידה המותרת בין כל החלבונים ואפילו כשלב ההתקפה המקודש. מדוע?

קודם כול, מנקודת מבט רפואית, מהר מאוד הבחנתי בשיפור בתוצאות: המטופלים שלי עשו את הדיאטה ביתר קלות לטווח הארוך; הם חשו פחות רעבים והתמלאו מהר יותר; ובסך הכול, הם היו פחות מתוסכלים, כרי לנסות להבין מהי פעולתה של שיבולת השועל, קראתי את המחקרים שנעשו עליה. סובין שיבולת שועל הוא הקליפה הסיבית המקיפה ומגנה על הגרעין, שבו משתמשים להכנת סובין עשיר בפחמימות. סובין שיבולת השועל הוא המעטפת החיצונית. יש

בו מעט פחמימות אך הוא עשיר מאוד בחלבונים ובייחוד בסיבים תזונתיים מסיסים. סיבים תזונתיים אלו מכילים שני מאפיינים פיזיים המעניקים לשיבולת השועל את תכונתה הרפואית.

בטמוצע, סובין שיבולת שועל יכול לספוג מים עד פי 25 מהנפח שלו. כלומר, ברגע שהוא מגיע לקיבה, הוא מתנפח ותופס מספיק מקום כדי לגרום לכם לחוש שובע די במהירות. הוא גם מכיל כמות רבה של סיבים תזונתיים מסיסים ויכול לצמצם את הספיגה של השומן. מכיוון שסובין שיבולת שועל גורם לכם לחוש מלאים ודוחף את המזון מהר יותר דרך המערכת שלכם, הוא בעל ברית יקר במלחמתי במגפת בעיות המשקל.

ערכתי מחקר משלי על סובין שיבולת שועל וגיליתי שהדרך שבה הסובין מיוצר מגדירה מאוד את יעילותו. שני פרמטרים יצרניים, טחינה וניפוי, הם הפרמטרים הטכריים. טחינה היא גריסה של הסובין וקביעה של גודל השבבים; ניפוי הוא הפרדת הסובין מקמח שיבולת השועל. אם הגריסה דקה מדי, הסובין מאבד כמעט את כל היעילות שלו. באופן דומה, אם הסובין גס מדי, הוא מאבד את הצמיגות השיטרשית של פני השטח שלו. אם לא מנפים את הסובין ביסודיות, הוא לא יהיה טהור מספיק ויכיל יותר מדי קמח.

באופן אידיאלי, טחינה אמורה לייצר שבבים בגודל בינוני פלוס (טכנית הם נקראים M2bis). בכל הקשור לסינון, רק לאחר שנופתה בפעם השישית, B6, שיבולת השועל תכיל כמות וניחה של פחמימות. שני המדדים הללו יוצרים את המודד הכולל של M2bis-B6.

אני עובד כעת עם יצרנים ומפיצים בינלאומיים ומשתף אותם בתוצאות אלו כדי לנסות לגרום להם לאמץ את מדד הטחינה-ניפוי אשר מייקר במקצת את תהליך הייצור אבל מייצר סובין בעל ערך תזונתי גבוה יותר. בינתיים, אני ממליץ על סוג הסובין המצוי באתר של דיאטת ד"ר דוקאן, www.dukandiet.com.

במהלך שלב ההתקפה אני דורש מכם לאכול 1 וחצי כף של סובין שיבולת שועל ליום וממליץ לאכול אותו בצורת מאפה גאלטה סובין שיבולת שועל של דוקאן.

מאפה גאלטה סובין שיבולת שועל של דוקאן

פנקייק אזורי זה קל להכנה
והוא הדרך הטובה ביותר לאכול את הסובין שלכם.

להכנת 4 גאלטה

זמן הכנה: 10 דקות

1 חלבון ביצה

2 כפות סובין שיבולת שועל

2 כפות יוגורט טבעי 0% שומן

1 כפית ממתיק ללא קלוריות המתאים לבישול ולאפייה, כמו
סוכרלוז כדי להכין פנקייק מתוק

או

פלפל, עשבי תיבול ו/או שום קצוץ לפנקייק מלוח

בקערה קטנה, הקציפו את חלבון הביצה עד שהוא מגיע לדוגת
קצף. בקערה נפרדת, שלבו את סובין שיבולת השועל, היוגורט
והממתיק או התיבול. הוסיפו את חלבון הביצה המוקצף וערבבו
היטב.

הניחו מחבת בעלת ציפוי טפלון על גבי להבה נמוכה. שפכו את
תערובת הפנקייק למחבת וטגנו בערך חמש דקות או עד שהצד
התחתון מזהוב והצד העליון מתחיל להתייבש. הפכו את מאפה
הגאלטה בעזרת מרית והמשיכו לבשל את הצד השני חמש דקות
נספות.

הסירו מהאש וקררו לפני ההגשה.

רוב המטופלים שלי אוכלים את מאפה הגאלטה שלהם בארוחת הבוקר כדי למנוע תחושת רעב באמצע הבוקר. אחרים אוכלים אותו בארוחת הצהריים עם חתיכה נאה של סלמון מעושן או כמה פרוסות דקות של פסטורמה ירך חזיר מעושנת או חזה הודו מעושן. מטופלים אחרים אוכלים את מאפה הגאלטה בשעות אחר הצהריים המאוחרות, ב"שעה הקשה" כאשר החשקים עלולים להכניע אותם, או אפילו אחרי ארוחת הערב כשהם רוצים לפשוט על הארון כדי למצוא מינוק אחרון לפני שהם הולכים לישון. אם אתם עוברים תקופה קשה שבה מתעוררים בנס חשקים בלתי ניתנים לשליטה המוציאים אתכם משיזוי המשקל, אתם יכולים – למשך יום או יומיים (ואני באמת מתכוון ליום או יומיים) – לאכול יותר סובין שיכולת שועל ועד שלושה מאפי גאלטה ביום.

תוספות

.....

חלב 1% שומן, טרי, עמיד או כאבקה מותרים לשימוש ויכולים לשפר את הטעם והמרקם של תה או קפה; אפשר להשתמש בהם להכנת רטבים, מנות אחרות עם קרם, טארטים עם פודינג ומנות רבות אחרות. סוכר אסוד לשימוש, אבל אספרטיים וסוכרלוז מותרים בהחלט וניתן להשתמש בהם ללא מגבלה, אפילו לנשים בהיריון.

חומץ, תבלינים, עשבי תיבול, תימין, שום, פטרוזיליה, בצל ובצלצלים הם לא רק מותרים אלא גם מומלצים. השימוש בהם מדגיש את טעמם של המזונות ומחזק את ערכם החושי. תחושות אוראליות אלו מגרות את מערכת העצבים שלנו אשר אחראית על תחושת השובע, ותורמות לתחושת הסיפוק שלנו. למעשה אני טוען כי תבלינים אינם רק מחזקי טעם, שלכשעצמו הוא הישג לא מבוטל, אלא הם גם מזונות המעודדים ירידה במשקל.

תבלינים כמו וניל או קינמון מעניקים את טעמם המרגיע והחם כתחליף לטעמים מתוקים. אחרים כמו כוסברה, אבקת קאיי וציפורן יכולים להפחית את הצורך שלנו במלח, בעיקר עבור נשים הסובלות

מאגירת מים ורוצות להוסיף מלח לכל דבר לפני שאפילו טעמו את המזון.

חמוצים (שהוכנו ללא סוכר) וגם בצלים מוחמצים מותרים כל עוד הם משמשים כתיבול. אם אוכלים כמות גדולה מהם, הם נכנסים לקטגוריה של ירקות ואינם עולים בקנה אחד עם הדרישות של שלב ההתקפה על טהרת החלבונים.

אפשר להשתמש בלימון כדי לתבל דג או מאכלי ים אך אסור לצרוך אותו כמוץ לימון או לימונדה, אפילו ללא סוכר, כיוון שלמרות החמיצות שלהם, לימונים עדיין מהווים מקור לסוכר ולכן אינם מתאימים לשני השלבים הראשונים של התוכנית, שלב ההתקפה ושלב השיט.

חרדל ומלח מותרים אבל יש לצרוך אותם במתינות. קיימים סוגים של חרדל ללא מלח ומלחים דלי נתרן אם תרצו להשתמש בהם בצורה חופשית.

קטשופ רגיל אסור לאכול כיוון שיש בו כמות גדולה הן של מלח והן של סוכר, אבל קיימים סוגי קטשופ דיאט ללא סוכר שניתן להשתמש בהם במתינות ועגבניות כמחית או ברוסק באיכות גבוהה שהופכים לפינוק אמיתי עם קצת תיבול – ואין להן את טעם הלוואי המתקתק שלא כל כך משתלב עם בשרים.

למסטיק ללא סוכר מגיע דיון ארוך יותר מאשר אזכור בודד בסעיף התוספות. לדעתי, הוא יעיל מאוד במלחמה בבעיות משקל ובעיקר בשני השלבים הראשונים של תוכנית הרזיה שלי, שלבי ההתקפה והשיט. אני לא נוהג ללעוס מסטיק מאחר שלעיסה אינה פעולה אלגנטית, אבל אם אני מתוח מאוד, אני לועס קצת.

חריקת שיניים – כך קוראים רופאי השיניים למנהג הלילי שלכם לחרוק בשיניים עד שציפוי האמייל נשחק. ומאחר שרבים מהאנשים בעלי עודף המשקל נוהגים לאכול כשהם במתח, לעיסת מסטיק יכולה להאט את הנטייה האוטומטית הזו לאכול בכל פעם שאתם חשים מתח. יתרה מכך, פה שעסיק בלעיסת מסטיק לא יכול ללעוס משהו אחר. לפיכך זוהי טכניקה שמוודאת שהפה שלכם יהיה עסוק.

מחקרים מדעיים רבים גם הוכיחו בכל פעם מחדש את היעילות של לעיסת מסטיק ללא סוכר כאשר נאבקים בבעיות משקל, בסוכרת ואפילו בריקבון שיניים.

אנחנו מדברים כאן מן הסתם על מה שנקרא מסטיק ללא סוכר. בחרו את המסטיק שאתם אוהבים, אבל השתדלו לבחור את אלו שטעמם נשאר לאורך זמן.

השימוש בכל סוג של שמן הוא אסור, זולת בכמויות קטנות ביותר כדי לשמן מחבת. אף ששמן זית הוא בעל מוניטין מוצדק ככזה שמגן על הלב והעורקים, הוא עדיין שמן, ולשומנים טהורים אין מקום בדיאטה של חלבונים טהורים.

חץ מהתוספות המותרות שרשומות כאן וקטגוריות המזונות שתוארו, אסור לכם לאכול כל מאכל אחר. כל המזונות המשקאות האחרים – כל דבר שאינו מוזכר בצורה ברורה ברשימה – אסורים בתקופה הממריצה והקצרה יחסית של דיאטת שלב ההתקפה.

התמקדו במה שמותר לכם לאכול ושכחו מהשאר. ודאו שיש לכם מגוון מספק ובחרו מרכיבים לארוחות שלכם בכל סדר שתמצאו במטרה להכניס בהן עניין, ולעולם אל תשכחו שכל המזונות המותרים לאכילה המופיעים ברשימה הם באמת ובתמים עבורכם.

מספר עצות כלליות

אכלו בכל פעם שסתחשק לכם

אל תשכחו שהסוד של הדיאטה הזו הוא לאכול הרבה ולאכול לפני שהרעב מכה בכם כדי שלא תתפתו למזונות שאינם ברשימה.

לעולם אל תדלגו על ארוחות

דילוג על ארוחות הוא טעות חמורה שנובעת בדרך כלל מכוונות טובות אך בהדרגה עלולה לגרום לחוסר איזון בדיאטה שלכם.

את מה שאתם חוסכים במה שאתם לא אוכלים בארוחה אחת, תאכלו בארוחה הבאה. יתרה מכך, הגוף שלכם יחזור לצורת החיסכון הראשונית שלו ויעלה את "הרווח" שלו מהארוחה הבאה בכך שיפיק את הקלוריות עד תום. אם אתם מרחיקים ומתדלקים את הרעב שלכם, אתם תיגררו יותר לכיוון מזונות נחמה שיכריחו אתכם להסתמך יותר ויותר על כוח הרצון שלכם כדי להימנע מהם, ולבסוף יצליח הלחץ לערער גם את הכוונות הטובות ביותר שלכם.

שתו בכל פעם שאתם אוכלים

מסיבה לא ברורה, עצה מיושנת משנות ה-70 שהנחתה לא לשתות בזמן האוכל, עדיין נותרה רווחת. עצה זו עלולה להזיק לכל אלו שמבצעים דיאטה, בעיקר דיאטת החלבונים הטהורים, כיוון שאם לא תשתו בזמן האכילה אתם עלולים לשכוח לשתות בכלל. שתייה בזמן האכילה מעלה את הנפח בבטן וגורמת לכם לחרש שבעים ומסופקים. לבסוף, מים מדללים אוכל ומאטים את קצב הספיגה שלו כך שתחושו שבעים לפרק זמן ארוך יותר.

הקפידו שהסזון שאתם אוכלים בדיאטה לא יחסר לכם במלאי

תמיד החזיקו מלאי מגוון ונרחב מאחת-עשרה קטגוריות המזונות שיהפכו להיות החברים הטובים ביותר שלכם. קחו אותם עמכם כשאתם יוצאים מהבית.

לפני שאתם אוכלים משהו, בדקו אם הוא מופיע ברשימה

רק למען הביטחון, החזיקו את הרשימה הזו אצלכם בטהלך השבוע הראשון. היא פשוטה וניתן לסכם אותה בכמה מילים: בשרים רזים, איברים פנימיים, עוף, בשר חזיר דל שומן, כל סוגי הדגים ופירות הים, ביצים, מוצרי חלב דלי שומן ומים.

ארוחת בוקר

ארוחת הבוקר היא ארוחה חשובה בדיאטת החלבונים הטהורים. קפה או תה מומתקים עם אספרטיים* או סוכרלוז** אם תרצו, עם או בלי חלב 1% שומן, ויוגורט 0% שומן, ביצים קשות, פרוסת פסטרמה הודו או בשר חזיר דל שומן הם תזונה בריאה יותר ממאפה או מדגני בוקר בטעם שוקולד, והם גם מספקים יותר ומעוררים יותר.

ארוחת הבוקר היא הזמן המושלם להכין את מאפה גאלטה סובין שיבולת שועל (ראו עמוד 81). אם אתם ממהרים ואין לכם זמן להכין את מאפה הגאלטה, תוכלו לאכול את סובין שיבולת השועל כדגנים חמים בכך שתערבבו 1 כף סובין שיבולת שועל עם קצת חלב חם ול שומן ותמתיקו עם אספרטיים או סוכרלוז, או שתערבבו עם יוגורט כדי להסטיף את המרקם.

שימו לב! במהלך שלב ההתקפה, אסור לכם לעבור את המנה היומית של אחת וחצי כפות של סובין שיבולת שועל כדי לא לשבש את פעולת החלבונים.

אכילה במסעדות

בעזרת מעט דמיון, קל לבצע את דיאטת החלבונים הטהורים. דגים, פירות ים, עוף ובשר מגיעים בדרך כלל במגוון רחב. אתם אמורים למצוא את אלה שהוכנו ללא שומן. ייתכן שהיאלצו לבקש שהדג יוגש ללא הרוטב. הקושי מגיע אחר כך, כאשר חובבי הקינוחים מתפתים לאכול משהו מתוק. האסטרטגיה הטובה ביותר היא לשתות קפה, או שאולי תמצאו מסעדות שמגישות מוצרי חלב דלי שומן. חוץ מזה, תמיד תוכלו לאכול יוגורט 0% שומן או יוגורט פרי במכונת או במשרד כך שכן תוכלו לסיים את הארוחה עם קינוח.

* נמכר בארץ תחת המותגים נטוק וקל זהב, סוויט דיאט זהב.
** נמכר בארץ תחת המותגים סוכרהדיאט, סוכרלח, סוכרליים.

כמה זמן אמור להימשך שלב ההתקפה?

אחת ההחלטות החשובות בדיאטת ד"ר דוקאן היא כמה זמן להמשיך את שלב ההתקפה, כיוון שהתקפה של חלבונים בלבד אינה רק קרש הזינוק שמעניק לכם את הדרבון הראשוני אלא היא גם מעצבת וקובעת את הצביון של התוכנית שעליו מבוססים שלושת השלבים הנוספים של הדיאטה.

חלבונים הנם מזונות צפופים במיוחד שנשארים במערכת העיכול שלנו למשך זמן רב וגורמים לנו לחוש מלאים. כאשר הם מתפרקים בתהליך חילוף החומרים, נוצרים קטונים הידועים כגורמי תחושת שובע. המשמעות של שתי סגולות אלה היא שחלבונים הנם אמצעי יעיל למלחמה בהתנהגות כפייתית והם עושים סדר בהרגלי האכילה הלא מאוזנים שלנו.

לבסוף, כיוון שדיאטת ההתקפה יעילה מאוד, היא מגיבה תוצאות חד-משמעיות ומהירות, גורמת לכם לחוש חזקים ונלהבים, והיא מחזקת את המוטיבציה שלכם לטווח הרחוק. וזו הסיבה מדוע כה חשוב להצליח בשלב הראשון הזה ולהחליט מה יהיה משך הזמן המדויק שלו.

שלב ההתקפה נמשך 5 ימים בסמוצע

זהו הזמן שנדרש לתהליך כדי להביא להישגים טובים מבלי לגרום לתגובת נגד של חילוף החומרים בגוף ולפני שהאדם שנמצע את הדיאטה מתעייף ממנה. זהו גם משך הזמן המתאים ביותר לסוג הירידה במשקל שאליה שואפים רוב האנשים – כלומר, בין 10 ל-20 ק"ג.

לירידה במשקל של מתחת ל-10 ק"ג

ליעד זה מתאימים 3 ימי התקפה כיוון שהם מאפשרים לכם להמשיך ללא מאמץ לתוך שלב השיוט, אשר מחליף בין ימים על טהרת החלבון לבין ימים המשלבים חלבון וירקות.

לירידה במשקל של מתחת ל־5 ק"ג

אם ברצונכם להימנע מהתחלה מהירה מדי, יום אחד יכול להספיק. היום היחיד הזה מפתיע את גופכם וגורם לירידה במשקל שתמריץ אתכם להמשיך בתוכנית הדיאטה.

במקרים של השמנה חמורה

אם אתם שואפים להוריד יותר מ־20 ק"ג, כאשר אתם חדורי מוטיבציה עזה, או כאשר ניסיונות עבר של דיאטות אחרות תמיד הסתיימו בכך שכל המשקל שירד עלה בחזרה, שלב זה יכול להימשך 7 ימים או אפילו 10 ימים. עליכם להתייעץ עם הרופא כאשר דיאטת התקפה נמשכת תקופת זמן כזו והיא מותנית בכך שאתם שותים מספיק גזלים לאורך דיאטת ד"ר דוקאן כולה ובעיקר בשלב ההתקפה.

כיצד מגיב הגוף בדיאטת החלבונים הטהורים: אפקט ההפתעה והצורך לסגל דרך אכילה חדשה

היום הראשון של דיאטת ההתקפה הוא יום של הסתגלות ומאבק, אף שהרלת פתוחה בפני קטגוריות רבות של מזונות פופולריים וטעימים, היא סגורה לחלוטין בפני קטגוריות של מזונות אחרים שאתם אולי רגילים לאכול מבלי לחשוב על הכמויות שאתם צורכים מהם. אם אתם חשים מוגבלים (ושלב ההתקפה יכול בתחילה לגרום להלם לאלו שפחות נלהבים), התרופה הטובה ביותר היא לנצל את הנחיית הדיאטה לאכול כאוות נפשכם מהמזונות המותרים. ביום הראשון, אכלו יותר ממה שאתם בדרך כלל אוכלים. כפיצוי על המזונות שאסור לכם לאכול, אכלו כמויות גדולות יותר מהמזונות שמותרים לכם. ומעל הכול, התארגנו כך שאותם מזונות חיוניים יהיו תמיד בהישג ידכם.

בנוסף, כשאתם שותים מים יותר ממה שאתם רגילים לשתות, אתם תחושו כאילו "יש משהו בבטן" ותהיו מסופקים יותר. אתם תלכו לשירותים לעתים תכופות יותר. ביום שלמחרת, תעלו על המאזניים ותהיו מופתעים מהתוצאות של היום הראשון שלכם.

שקלו את עצמכם לעתים קרובות בשלושת הימים הראשונים. משעה לשעה תוכלו להבחין בתוצאות חדשות. התרגלו לשקול את עצמכם בכל יום למושך כל חייכם: אף שהמאזניים הם האויב של אלו שמעלים במשקל, הם חבר שמעניק פרס מוצדק לאלו שיורדים במשקלם. כל ירידה במשקל, לא משנה כמה קטנה היא, תהיה התמריץ הטוב ביותר עבורכם.

ייתכן שתחושו מעט עייפות ב־20 הימים הראשונים וחסרי כוחות לבצע פעילות ממושכת

זה לא הזמן הנכון למתוח את גבולות היכולת של הגוף שלכם. הימנעו מפעילות פיזית קשה, מספורט תחרותי ובעיקר מסקי בגבהים. אם אתם כבר עוסקים בפעילות גופנית ערינה, ריצה או שחייה, המשיכו עם הפעילות. אבל לא משנה מה אתם עושים, ודאו שאתם הולכים לפחות 20 דקות ביום כיוון שזהו חלק אינטגרלי מהתוכנית. כפי שתיווכחו בפרק העוסק בפעילות גופנית, אני לא רק ממליץ לכם על 20 הדקות הללו, אלא אני קובע לכם אותן, ואת אומרת שאין לסטות מהן. עד היום השלישי, העייפות שלכם אמורה להיעלם ולרוב היא תוחלף בתחושת אופוריה ואנרגיה דינמית, שמאוחר יותר תחזוק על ידי המסר המעודד שיעבירו המאזניים שלכם.

ייתכן שתדיפו ריח רע מהפה ותהיה לכם תחושה של יובש בפה

ריח רע ויובש בפה מתרחשים בכל דיאטת הרזיה, אבל הם יהיו משמעותיים יותר בדיאטת ההתקפה על טהרת החלבונים. הם מציינים את העובדה שאתם יורדים במשקל, ולכן אתם אמורים לקבל בברכה את סממני ההצלחה שלכם. אפשר לשכך מצט את התסמינים הללו באמצעות שתייה מרובה.

אחרי היום הרביעי יש לצפות לעצירות

אנשים בעלי נטייה לעצירות או כאלו שאינם שותים מספיק מועדים יותר לסבול מעצירות בשלב זה של הדיאטה. עבור אחרים, תנועת המעייים פשוט תהיה פחות תכופה, אך אל תראו בכך סימן לעצירות. זוהי רק ירידה בכמות הפסולת בגלל כמות הסיבים התזונתיים הפחותה המצויה בחלבונים.

אם עצירות ראשונית זו מפריעה לכם, קנו קצת סובין חיטה והוסיפו 1 ק"ג סובין חיטה לסובין שיבולת השועל במאפה הגאלטה שלכם או למוצרי החלב שלכם. מעבר לכול, שתו את כמות הנוזלים המומלצת כיוון שמים לא רק גורמים לכם להשתין אלא גם מרככים את היציאות שלכם ומשפרים את התכוצויות המעייים ואת העיכול. עצירות חמורה יותר אינה דבר נעים, ועליכם לעשות משהו בדרך. הרוקח שלכם יכול ליעץ לכם ולהמליץ על מוצרים טבעיים המבוססים על סיבי פירות. אם מוצרים אלה לא עוזרים, עליכם לפנות לרופא, נסו להימנע מהפיתוי ליטול חומרים משלשלים כי הם אגרסיביים מדי ואתם עלולים להתרגל אליהם.

הרעב שלכם יעלם אחרי היום השלישי

אתם תגלו שהרעב שלכם נעלם אחרי היום השלישי בגלל השחרור המוגבר של הקטונים, מדכאי התיאבון הטבעיים החזקים ביותר שנמצא. החדגוניות של אכילת כל החלבונים הללו בימים הראשונים תשפיע באופן ניכר על התיאבון שלכם. ייסורי רעב וחשקים לסוכר ייעלמו לגמרי. כמות החלבונים שאתם צורכים, שהיא גדולה באופן יחסי בימים ראשונים אלו, תקטן בהדרגה.

האם כדאי לכם ליטול ויטמינים?

אני ממליץ על נטילת ויטמינים, אך אין זה הכרחי בתקופה בה קצרה של 3 עד 5 ימים. לעומת זאת, אם עליכם לבצע את דיאטת ההחלפה של החלבונים לתקופה ארוכה כדי לפתור בעיית משקל רצינית, יהיה זה רעיון טוב ליטול מולטי-ויטמין איכותי. ברגע שמותר יהיה לאכול

ירקות, תוכלו לאכול סלטים עם שפע של חסה, פלפלים טריים, עגבניות, גזרים ומלפפונים – מקור טבעי לוויטמינים שונים.

לאילו תוצאות תוכלו לצפות מדיאטת ההתקפה?

דיאטת החלבונים הטהורים מביאה לידידה הגדולה ביותר במשקל שתוכלו אי פעם לייחל לה בתקופת זמן קצרה שאוכלים בה מזון אמיתי. היא מביאה לאותן תוצאות כמו צום מוחלט. אף על פי כן, הירידה במשקל תלויה גם במספר הקילוגרמים העודפים שהיו לכם בהתחלה. ברור שמישהו ששוקל מעל 90 ק"ג יוריד אותם קילוגרמים ראשונים מהר יותר מאדם שרוצה להוריד רק מספר קטן של קילוגרמים לפני שהוא יוצא לחופשה.

יש אנשים שגם "חוסנו" בפני דיאטה על ידי הכישלונות הקודמים שלהם. גם גיל הוא גורם משמעותי. אצל נשים, להורמונים יש תפקיד חשוב בתקיפת הבגרות המינית, לאחר היריון, בזמן שהן נוטלות גלולות למניעת היריון – ואני שב ומדגיש – במהלך המנופאוזה (הפסקת הווסת) ולאחריה, ובעיקר במהלך טיפול הורמונלי ארוך.

5 ימי דיאטת החלבונים הטהורים

חמישה ימים הם בדרך כלל טווח הזמן הפופולרי והיעיל ביותר, ולרוב, הירידה במשקל נעה בין 2 ל-3 ק"ג. היא יכולה להגיע גם ל-3.5 ואף 4.5 ק"ג אצל אדם שהוא בעל ערוץ משקל רב, בעיקר אצל גבר פעיל. במקרה הגרוע ביותר תהיה ירידה של כקילוגרם, אצל אישה בתקופת המנופאוזה שנוטה לאגירת מים ולבצקות.

גופה של האישה נוטה לשמור מים במשך 3 או 4 ימים לפני שהמחזור החדשי מתחיל. אגירת מים זו מאטה את הפרשת הפסולת ועוצרת את שרפת השומנים, ובאופן זמני פוגעת ביעילות של הדיאטה ועוצרת את הירידה במשקל.

חשוב להבין שבימים לפני שהמחזור החדשי של האישה מתחיל,

תהליך ההרזיה לא הופרע. הוא פשוט הוסוה על ידי אגירת המים, והוא ימשיך יומיים או שלושה לאחר שהמחזור החדשי יסתיים. אם הדבר לא יובהר ויובן כראוי, עצירת משקל זו שלפני המחזור החדשי יכולה לייאש את הנשים, טאחר שהן חושבות, ובצדק, שכל מאמציהן היו לשווא, מה שעלול לפגוע בנחישות שלהן ולגרום להן להפסיק את הדיאטה.

אז, בבקשה, חכו תמיד עד לסוף המחזור החדשי לפני שתחליטו החלטה כזאת, כי ברגע שאתן נפטרות מהמים, השפל שמופיע אחרי הגאות של המחזור החדשי לרוב מתגלה מחדש כשהמספר שעל גבי המאזניים צונח בקצב מסחרר. בריצות לשידותים מספר פעמים בלילה אחד, את יכולה להוריד אפילו 1 עד 2 ק"ג.

עם 3 ימים של התקפה

אם דיאטת ההתקפה שלכם נמשכת רק 3 ימים, אתם יכולים לצפות לירידה של כ-1 עד 2.5 ק"ג.

עם יום אחד של התקפה

אם אתם מבצעים את דיאטת ההתקפה במשך יום אחד בלבד, אתם יכולים להוריד בסביבות קילוגרם אחד כיוון שאפקט ההפתעה הוא תמיד החזק ביותר ביום הראשון.

סיכום שלב ההתקפה

במהלך שלב ההתקפה שימול להימשך בין 1 ל־10 ימים, תלוי בנסיבות שלכם, יש לכם גישה בלתי מוגבלת לקטגוריות המזון הרשומות מטה.

אתם יכולים לאכול מהקטגוריות הללו כמה שתרצו, ללא הגבלה, בכל שעה במהלך היום. חשבו על כך בתור מזון "אכול כפי יכולתך" הפתוח כל היום. אתם גם חופשיים לערבב בין המזונות הללו. אתם יכולים לאכול מה שמופיע ברשימה ללא יוצא מהכלל. כל מה שלא מופיע ברשימה הוא אסור, לכן תשכחו מהמזונות האלה כרגע ותזכרו שבקרב תאכלו שוב הכול.

1. בשרים רכים: בקר (זולת צלעות וסטייק עין), עגל בגריל או צלי ללא שמן או שומן, בשר ציד לסוגיו (באפלו, תאו וצבי) זולת נתחים המשמשים לבישול ארוך או תבשילים
2. איברים פנימיים: כליות, כבד ולשון
3. כל העופות זולת ברווז ואוז, אך ללא העור
4. חזיר דל שומן
5. כל סוגי הדגים – שמנניים, רכים, שומניים, טריים או מבושלים
6. כל סוגי פירות הים
7. ירך חזיר דלת שומן, פרוסות דקות של פסטרמה דלת שומן
8. ביצים
9. מוצרי חלב דלי שומן
10. לפחות ליטר וחצי של מים או מים מינרלים המכילים מעט נתרן

11 מאפה גאלטה סובין שיבולת שועל או 1 וחצי כפות של סובין

שיבולת שועל כתוספת חלב 1% שומן או יוגורט 0% שומן

12 חובה ללכת 20 דקות מדי יום

תוספות: קפה, תה, חומץ, חומרי טעם, תבלינים, עשבי תיבול, חמוצים, ליסון (לא לימונדה), מלח וחרדל (במתנות)

אל תאכלו דבר שאים מפיע ברשימת התוספות וקטגוריות המזון העיקריות המתוארות למעלה. כל מה שאינו מוזכר מפורשות ברשימה הנ"ל אסור במהלך התקופה הקצרה יחסית של שלב ההתקפה.

לפיכך, התמקדו בכל מה שמותר לכם לאכול ושכחו מהשאר. גוונו את הארוחות שלכם, ערבבו ושלבו בכל סדר שתמצאו, הכניסו ענין לתפריטים שלכם ולעולם אל תשכחו שאתם יכולים לאכול כמה שרק תרצו מהמזונות שברשימה.

שלב השיוט

דיאטת החלבונים המתחלפת – חלבון + ירקות

בסוף שלב ההתקפה מתקדמת דיאטת ד"ר דוקאן אל שלב השיוט – שאני מכנה בשם דיאטת החלבונים המתחלפת – והוא ייקח אתכם היישר למשקל הרצוי שלכם.

השלב הזה מכיל בעצם שתי דיאטות המתחלפות ביניהן לסירוגין: יום אחד של דיאטת חלבונים + ירקות ולמחרת דיאטת החלבונים הטהורים וכך הלאה עד שהגיעו למשקל היעד שלכם.

לאחר שבחנו בפרוטרוט כיצד עובדת דיאטת החלבונים הטהורים, הבה נבחן כעת את הדיאטה של החלבונים + הירקות.

גם כאן, כמו בשלב ההתקפה, אף גרסה אחת לקצב ההחלפה בין שתי הדיאטות עבור מולם. הקצב מותאם לכל אדם ולכל מצב בהסתמך על הגורמים שאתאר בהמשך.

במשך זמן רב נהגתי להשתמש בקצב החלפה של 5/5, כלומר 5 ימים של חלבונים + ירקות, מתחלפים עם 5 ימים על טהרת החלבונים. בנוסף הזמן, ובעיקר בקרב אנשים שרוצים לרדת יותר מ-10 ק"ג,

התקדמתי לאט לקצב החלפה של 1/1 שבו יום אחד של חלבונים + ירקות ולאחריו יום אחד על טהרת החלבונים. הסטטיסטיקה האישית שלי הראתה שבסוף החודש הראשון הירידה במשקל בשתי הקבוצות היתה זהה. אבל לטווח הארוך, באופן מובהק, הסיכון להתעייף מקצב החלפה של 5/5 היה גבוה בהרבה מזה של 1/1.

מניסיוני האישי, רוב מבצעי הדיאטות תמיד נטו לכיוון הפתרונות הקיצוניים כמו 7 עד 10 ימים של דיאטת שלב ההתקפה ולאחר מכן קצב של 5/5. הדבר מאשש את אחת התצפיות העקביות שלי כרופא: שכאשר אנשים בעלי עודף משקל שנמנעו מרעיון הדיאטה זמן רב, מרגישים לפתע מוטיבציה להתחיל בדיאטה, הם יודעים שהכוח שדחף אותם לכך הוא חזק ובאותה מידה פגיע, ושהדרך היחידה לשמור על הדיאטה היא לפעול בדיוק על פי הנחיות שהן מדויקות, פשוטות, ממוקדות, ממשיות ושאינן עליהן עוררין.

מסיבה זאת אני מבקש מכם לסמוך עלי ולעקוב אחר שלב השיוט תוך שימוש בקצב החלפה של 1/1.

כאשר אתם מסיימים את דיאטת ההתקפה על טהרת החלבון, בייתוד אחרי 5 ימים, אתם מתחילים באמת להתגעגע לקטגוריית מזון מסוימת – ירקות, טריים או מבושלים – וזה נהדר כיוון שזה בדיוק הזמן להכניס אותם בחזרה לתפריט.

כל מה שהיה מותר בדיאטת החלבונים הטהורים, עדיין מותר באותה חופשיות מבחינת כמויות, שעת אכילה ושילובי מזון. רק אל תעשו את הטעות של אכילת ירקות ללא חלבונים.

ירקות שמותר ושאסור לכם לאכול

מעתה ואילך, נוסף על מזונות עשירים בחלבון, מותר לכם לאכול את כל הירקות, טריים או מבושלים, ושוב, ללא מגבלה על הכמויות, על שעת האכילה או על שילובי מזון.

אתם יכולים לאכול עגבניות, מלפפונים, צנוניות, תרד, אספרגוס, כרישה, שועשועי ירקות, כרוב, פטריות, סלרי, שומר, כל סוגי החסות,

חציל, זוקיני, קישואים, פלפלים ואפשר גם גזרים וסלק בתנאי שלא תאכלו אותם בכל ארוחה.

עם זאת, ירקות הנחשבים למוזן עטילני אסורים לאכילה: בטטת, תפוחי אדמה, תירס, אפונה טרייה או יבשה, שעועית, עדשים וגרגרי חמוס. גם אבוקדו אסור לאכילה; הוא אינו ירק אלא פרי, ופרי שמן מאוד. אורז, קינואה, שעורה, גרגרי חיטה, דוחן, כוסמת ודגנים אחרים אסורים.

כיצד להכין את הירקות הללו?

אתם יכולים לאכול את הירקות טריים או מבושלים. יחד עם זאת, אם אתם יכולים לעכל ירקות טריים, תמיד עדיף לאכול ירקות בצורתם הטרייה ולא מבושלים כדי שלא תפסידו את הוויטמינים שהם מכילים.

הבעיה עם הרטבים לסלט

רטבים לסלט עלולים לעשות רושם שהם אינם מזיקים, אבל הם מהווים מכשלה רצינית בדיאטת הרזיה. אנשים רבים מבססים את הדיאטה שלהם על סלטים וירקות חתוכים שמכילים כמות מעטה של קלוריות ועשירים בסיבים תזונתיים ובוויטמינים. זה אכן כך, אך אל תשכחו שהרטוב של הסלט פוגע באיזון של כל היתרונות הללו. הבה נבחן דוגמה אחת: בקערת סלט וגילה המכילה שני ראשי חסה ו־2 כפות שמן, הסלט מכיל 20 קלוריות והשמן 200, ולכן כל כך הרבה דיאטות המבוססות על סלטים נכשלות.

עלינו גם להבהיר את חילוקי הדעות ביחס לשמן הוית. אף שהסמל הזה של סגנון החיים הים תיכוני ידוע כמגן מפני מחלות לב וכלי דם, הוא מכיל לא פחות קלוריות מכל שמן מצוי אחר.

מסיבות אלו, הכרחי ביותר שתימנעו מהכנת ירקות ירוקים, מבושלים או טריים, עם רוטב או רוטב לסלט המכילים יותר מ־1 כפית שמן צמחי במהלך שני השלבים הראשונים של הירידה הממשית במשקל, שלבי ההתקפה והשיט.

ויניגרט בסיסי 1

ויניגרט זה קל להכנה. עשיר בטעמים ומכיל כמות זעירה של שומן.

1 כף חרדל (דיוזן) או עדיף, חרדל צרפתי עם גוגרים)

5 כפות חומץ בלסמי

1 כפית שמן צמחי

מלח ופלפל שחור גחוס טרי לפי טעמכם

אופציונלי:

1 שן שום גדולה

7-8 עלי בזיליקום

קחו צנצנת ריקה ונקייה ושימו בה את החרדל, החומץ הכלסמי, השמן הצמחי, המלח והפלפל השחור. אם אתם אוהבים שום, הוסיפו שן שום גדולה להשריה בתחתית הצנצנת ביחד עם 7-8 עלי בזיליקום. כסו את הצנצנת ונערו אותה כחוזקה כדי לערבב את הרכיבים לפני ההגשה.

אפשרות אחרת:

אם אתם לא אוהבים חומץ בלסמי, אתם יכולים לבחור חומץ אחר. אבל השתמשו בכמות קטנה יותר: 4 כפות חומץ בן יין, חומץ שרי או חומץ פטל; 3 כפות חומץ שמפניה*.

* ניתן להשיגם בחנויות הבישול ובמעדניות המתמחות.

חומץ הנו תבלין שיכול למלא תפקיד חשוב בכל דיאטה. לאחרונה התגלה פרדוקס מעניין: בני האדם מסוגלים להבחין בין ארבעה טעמים אוניברסליים – מתוק, מלוח, מר וחמוץ – אבל חומץ הוא החומר היחיד במזון של בני האדם שמעניק את הטעם החמוץ היקר והנדיר הזה (לימון מכיל פחמימה שאסורה בשלב זה).

רוטב יוגורט

רוטב זה מכיל יוגורט 0% שומן והוא טעים וקל.

170-230 מ"ל יוגורט טבעי 0% שומן

1 כף חרדל (אם אפשר, דיון)

קורט חומץ

מלח, פלפל ועשבי תיבול לפי טעמכם

ערבבו את היוגורט והחרדל עד שיתקבל מרקם של מיונז.
חסיפו את החומץ, מלח, פלפל ועשבי התיבול.

יתרה מכך, מחקרים אחרונים הדגימו את ההשפעה שיש לתחושה בפה – כמות ומגוון הטעמים – על תחושת סיפוק ומלאות. למשל, אהבו יודעים כיום שטעמם של תבלינים מסוימים, כמו ציפורן, ג'ינג'ר, כורכום, כוכב אניס והל, משפיע על ההיפותלמוס, האזור במוח המודד את התחושות הללו עד שתחושת הסיפוק מתעוררת. לכן חשוב מאוד להשתמש במגוון רחב ובכמות גדולה ככל האפשר של תבלינים, עדיף בתחילתה של ארוחה, ואם אתם עדיין לא אוהדים גדולים שלהם, כדאי לנסות להתרגל אליהם.

ירקות כתוספת מבושלת

זו ההזדמנות שלכם להשתמש בשעועית ירוקה, תרד, כרישה, כרוב מכל הסוגים, פטריות, עלים ירוקים מבושלים, שומר וסלרי. ניתן לבשל ירקות אלו בכנים, בהרתחה או, אפילו עדיף, באידוי, כדי לשמר כמה שיותר ויטמינים. אתם יכולים גם לאפות אותם בתנור בתוך הנוזלים של הבשר או הדג.

בנוסף, בישול און פפויט (בתרגום מילולי "בנייר קלף", אבל גם נייר כסף יספיק) משלב את כל היתרונות מבחינת תזונה וטעמים; השיטה מתאימה במיוחד להכנת דגים, כמו סלמון, שנשאר רך כאשר מבשלים אותו על מצע של כרישות או חציל.

החזרתם של הירקות לאחר השלב על טהרת החלבונים מכניסה רעננת וגיוון לדיאטת ההתקפה הראשונית. הדברים קלים יותר, אפילו נוחים. כעת אפשר לפתוח את הארוחה בסלט מתובל היטב ועשיר בצבעים ובטעם; או, בתקופת החורף, עם מרק ואחריו מנת בשר או דגים טבשלת בעדינות עם ירקות עשירים בטעמים ובניחוחות.

כמה ירקות מותר לאכול?

באופן עקרוני, הכמות אינה מוגבלת. אך לא כדאי להגדים רק משום שאתם לא מוגבלים. אני מכיר מטיפולים שאוכלים סלטים ענקיים מבלי שיהיו רעבים כלל, מכרסמים את הארוחה שלהם כאילו הפה שלהם מלא במסטיק. אכלו עד שתחשו שובע אבל אל תמשיכו. וזה אינו משנה את הכלל שהכמויות אינן מוגבלות, כלל שהוא מהות התוכנית שלי. לא משנה איזו כמות אתם אוכלים, אתם תורידו במשקל אבל בקצב אטי יותר ומדובן פחות.

אני רוצה לספר לכם על תגובה נפוצה לשינוי מדיאטת ההתקפה על טהרת החלבונים לדיאטה שכעת מתגברת בירקות. פעמים רבות, הירידה במשקל בשלב הראשון היא מרשימה, אבל כאשר הירקות חוזרים לתמונה, נדמה שהמחוגים על המאזניים נתקעים ולא יורדים או אפילו עלולים להראות עלייה קלה בקילוגרמים. אל תדאגו – אתם לא מידרדרים אחורנית. אז מה קורה כאן?

במהלך שלב ההתקפה, לאכילה של חלבונים בלבד יש השפעה משתנת אדירה. מאגרי שומן נעלמים, כמו גם כמות גדולה של מים שנאגרו בגוף תקופה ארוכה. השילוב של סילוק מים ושומן מסביר מדוע המאזניים הראו ירידה משמעותית.

אך כאשר מוסיפים ירקות לחלבונים, המים נאגרים שוב, מה שמסביר את העצירה במשקל. איבוד המשקל האמיתי ממשיך אבל

הוא מוסווה בגלל חזרתם של המים. היו סבליניים, וברגע שהימים על טהרת החלבונים יחזרו, ייעלם משקל המים ואז תוכלו לראות כמה קילוגרמים באמת הורדתם.

עליכם להבין, עם זאת, שזו הולכה להיות דרך החיים שלכם במהלך התקופה הזאת של הדיאטות המתחלפות עד שתגיעו למשקל היעד שלכם. הימים על טהרת החלבונים יהיו תמיד אלה שיפעילו את המכונה והם הימים האחראים על יעילותה הכללית של הדיאטה. לכן אל תתפלאו אם תראו את משקלכם יורד במרווחים קבועים. המשקל נעצר בימים של ירקות וצונז שוב בימים על טהרת החלבונים, וכך הלאה.

בחירה בקצב ההחלפות

הדיאטה של החלפת החלבונים, הבנויה על התנופה והמהירות שמעניקה דיאטת ההתקפה על טהרת החלבונים, היא האחראית כעת להנחות אתכם ליעדכם. שלב זה תופס את החלק הגיכר ביותר בדיאטת ד"ר דוקאן, המיועד רק להורדה במשקל.

ההוספה הקצבית של הירקות מפחיתה מאוד את ההשפעה של החלבונים הטהורים ונותנת לשלב השני בדיאטה סוג של שינוי קצב, גם לארגון הארוחות שלכם וגם לתוצאות שתשיגו. לפיכך, יהיו עצירות שיופרעו בהאצות, סדרה של ניצחונות ולאחריהן תקופה של מנוחה, וכולם יובילו ברצפים משתנים ליעד הסופי שלכם.

באיזה קצב כדאי לעשות את הדיאטה? אסכם זאת בקצרה:

- לטווח הקצר, הקצב היעיל ביותר הוא 5/5: 5 ימים על טהרת החלבונים ולאחריהם 5 ימים של חלבונים + ירקות. זה אינו קצב קל במיוחד; הוא מתחיל בצורה מרהיבה אבל מתחיל להאט ועלול להפוך למשעמם.
- פתרון נוסף הוא קצב 1/1: יום אחד על טהרת החלבונים ולאחריו יום אחד של ירקות + חלבונים. לקצב החלפה זה נדרש זמן רב יותר עד שהוא מתחיל להשפיע, אבל בתוך 20

יום הרצאותיו יהיו ניכרות ובטוחה הארוך הוא הקצב הקל יותר לביצוע וזה שיוצר פחות תסכול.

- קיימת דרך שלישית שמתאימה אם אתם צריכים להוריד רק מעט משקל, קצב היד/2: יומיים בשבוע על טהרת החלבונים, בימי שני וחמישי, ו-5 ימים של חלבונים + ידקות בשאר ימי השבוע.
- לבסוף, קיימת וריאציה על קצב היד/2 - קצב היד/2: יומיים בשבוע על טהרת החלבונים, בימי שני וחמישי, ולאחריהם 5 ימים ללא דיאטה מיוחדת אבל הימנעות מנוצבים קיצוניים. זוהי דיאטה שמתאימה מאוד לנשים הסובלות מצלוליט, שהן רזות בחלק העליון וכבדות בעיקר סביב המותניים והירכיים.

מספר תוספות לשלב השייט

סובין שיבולת שועל

במהלך שלב השייט עולה כמות סובין שיבולת השועל שעליכם לאכול מ-1 וחצי כף ביום בדיאטת ההתקפה ל-2 כפות ביום, ויש להכינו באותו האופן כמו בשלב ההתקפה.

פעילות גופנית

באופן דומה, יש להגביר את הפעילות הגופנית המומלצת מ-20 דקות הליכה בשלב ההתקפה ל-30 דקות הליכה בשלב השייט. אם הירידה שלכם במשקל נעצרה, עלו ל-60 דקות הליכה במשך 4 ימים, עד שתיחלצו מהעצירה הזו.

כמה קילוגרמים אתם צפויים להשיל?

אם אתם בעלי עודף משקל משמעותי, מעל 20 ק"ג, קשה לצפות כמה תורידו בכל שבוע, אבל הניסיון לימד שניתן לצפות לירידה של קרוב לקילוגרם בשבוע.

במהלך החצי הראשון של שלב השיט, שבו אתם יכולים לצפות לירידה של 1.5 עד 2 ק"ג בשבוע, אתם יכולים להוריד בערך 10 ק"ג בחודשיים.

לאחר החודשיים הראשונים, העקומה מתחילה לרדת בצורה הדרגתית בגלל מנגנון הגנה מטבולי שאסביר עליו בפרוטרוט כשנגיע לשלב הביסוס, השלב השלישי בתוכנית. ואז הקו מתיישר בסביבות 1 ק"ג בשבוע, לפני שהוא צונח מתחת ל-1 ק"ג בשבוע, עם תקופות אקראיות של עצירה בקרב נשים הסובלות מתסמונת קדם וסתית או אם יש התקפי זלילה.

בהקשר הזה עליכם לדעת שהגוף יוצר מעט התנגדות לירידה של הקילוגרמים הראשונים. התגובה שלו חזקה יותר ככל שההסתערות על מאגרי השומן שלו הופכת להיות מאיימת יותר. ברמה התיאורטית, זה יכול להיות הרגע הנכון לעלות מדרגה בדיאטה שלכם. אבל בפועל, קורה בדרך כלל ההפך. כוח הרצון החזק ביותר נחלש לעתים לנוכח הפיתויים המודחקים זמן כה רב, והזמנות לצאת לאכול במסעדה – שקודם לכן נענו בסירוב – נענות כעת בחיוב.

אבל האיום האמיתי מגיע ממקור אחר. הירידה של 10 הקילוגרמים הראשונים מביאה לשינוי היצוני גלוי לעין: הגזרה והגמישות חוזרים, קוצר הנשיטה נעלם, המחמאות מגיעות בהמוניהן, ואתם נהנים ללבוש שוב את הבגדים שלא עלו עליכם קודם. הוסיפו לכל זה את התירוץ הקלאסי "רק הפעם", והנחישות הנפלאה והחזקה שלכם מהימים הראשונים הופכת לפתע לאכילת יתר ואחריה שוב דיאטה קיצונית, וכך נוצר מצב כאוטי, הלך ושוב, שמהר מאוד הופך למסוכן.

בריוק בנסיבות אלה – שבהן ניצחתם עד כה – אתם מסתכנים במנוחה על זרי הדפנה שסופה זניחת היעדים שלכם. עליכם להבין שבאמצע המרוץ, חציית השטח המסוכן של השחיקה ושביעות הרצון העצמית שהן חלק מכל דיאטה מתמשכת, חצי ממבצעי הדיאטות נופלים למלכודת הזו ומניחים לכל הישגיהם לחטוק מבין אצבעותיהם.

במקרה כזה, קיימות מספר דרכים להגיב:

1. אתם יכולים להפסיק את הדיאטה, לשקוע בשאננות ולהיכנע לדפוסי התנהגות כפייזיים, אך גם להישאר עם תחושת כישלון עמוקה המובילה אתכם מהר מאוד להחזיר את כל הקילוגרמים שהורדתם, ולרוב לשקול אף יותר מהמשקל ההתחלתי שלכם.
2. או, אתם יכולים לחזור למסלול בכך שתמשיכו את דיאטת ההתקפה ותיצמדו אליה עד שתשיגו את יעדכם.
3. או, אתם יכולים להודות שאתם לא יכולים להמשיך הלאה אבל אתם מוכנים לעשות כל מה שנדרש כדי לשטור את מה שהשגתם עד כה. אם זוהי בחירתכם, עצרו את שלב הירידה במשקל של דיאטת ד"ר דוקאן ועברו ישר לשלב הביסוס (ראו עמוד 109). שלב הביסוס טכיל מגוון רחב יותר של מזונות, וקל להבין כמה זמן עליו להימשך (5 ימים לכל חצי קילוגרם שירד). לאחר מכן עברו לשלב ההתייצבות, שבו אתם רשאים לאכול הכול, מלבד ביום אחד בשבוע של דיאטת החלבונים הטהורים.

כמה זמן אמורה דיאטת החלבונים המתחלפת להימשך?

שלב השייטת הנו זמן מהותי בתקופת הירידה במשקל, זה שיוביל אתכם אל יעדכם, אל עבר משקלכם האמיתי.
אם עליכם להוריד יותר מ-20 קילוגרמים, ואם אין כל קשיים אחרים מסביבכם, אתם יכולים לקוות להוריד את המשקל הזה במשך 20 שבועות של דיאטת החלבונים המתחלפת – כלומר, קצת פחות מ-5 חודשים.

מקרים של התנגדות

עם זאת, עבור חלק מהאנשים, הירידה במשקל עלולה להיות קשה יותר מנטספר סיבות:

- מסיבות פיזיולוגיות כמו נטייה משפחתית להשמנה חמורה
- מסיבות פסיכולוגיות כמו אי שליטה עצמית או מוטיבציה חלשה
- עבור אנשים עם היסטוריה של דיאטות גרועות רבות או דיאטות שלא נעשו כראוי או שפשוט זנחו אותן באמצע
- עבור נערות לפני הבגרות המינית, ועבור נשים שהמחזור החודשי שלהן אינו סדיר, או במהלך היריון ומעל הכול, בטרם גיל המעבר ובמהלך הטנופאזה.

בכל המקרים הללו יואט קצב הירידה במשקל וידרוש התאמות מיוחדות. למרות זאת, אפילו במקרים קשים, רוחו של שלב ההתקפה היא בה חזקה, והקצב של השבועיים-שלושה הראשונים הוא כה אינטנסיבי, שרוב ההתנגדויות והמעצורים נדחקים, והם מסתיימים בדרך כלל בירידה של 3.5 עד 4.5 קילוגרמים. זוהי הנקודה שבה שדים ישנים עלולים לצוץ ולהאט את קצב הדברים.

אם אתם בעלי נטייה מולדת להיות שמנים מאוד

אם ההיסטוריה המשפחתית שלכם הופכת אתכם לבעלי נטייה להשמנת יתר, סביר להניח שבתוך חודש תרדו מתחת לסף של 1 ק"ג בשבוע לקצב המקובל של 3 עד 3.5 ק"ג בחודש במשך 2 עד 3 חודשים. אם נסיף את זה למה שהורדתם בהתחלה, נגיע לירידה של קרוב ל-15 ק"ג. בשלב זה, הירידה במשקל שלכם שוב תרד ל-1.5 עד 2 ק"ג בחודש.

ייתכן שאו תשאלו את עצמכם, האם זה שווה? בדרך כלל התשובה היא כן יותר מאשר לא.

אלא אם הרופא שלכם יעץ לכם להמשיך את החלק של הירידה במשקל של הדיאטה בגלל סיכון לסוכרת או לדלקת מפרקים חמורה, או אם יש לכם איזו סיבה אישית המחייבת אתכם להמשיך, כנראה מוטב יהיה לעצור את שלב השייט ולא להסתכן בפגיעה בתוצאות שהשגתם עד כה. במקום זה, אתם יכולים לעבור לשלבי הביסוס

ההתייצבות ולחכות לימים טובים יותר להמשיך את הירידה במשקל אל עבר משקל היעד שלכם.
אתם יכולים להתגאות בכך שירדתם 15 ק"ג ב־4 חודשים בערך באמצעות דיאטת החלבונים המתחלפת.

אם אין לכם הרבה מוטיבציה או כוח רצון

אם אין לכם הרבה מוטיבציה או כוח רצון לבצע את הדיאטה, אתם נמצאים במצב הגרוע ביותר. גם אתם תורידו 3.5-4.5 ק"ג ראשונים, אך הפיתוי לוותר יוקוף את ראשו די במהירות. במקרה הטוב, אם אתם סומכים על הסוכבים אתכם ואם אתם יכולים לסמוך על הרופא שיעזור לכם, צפו לירידה של 4.5 ק"ג נוספים במשך 5 שבועות ואז עברו במהירות לשלב הביסוס ואף מהר יותר לשלב ההתייצבות, שבו תצטרפו לאכול חלבונים בלבד רק יום אחד בשבוע למשך חייכם. עליכם לקבל את האמצעי הפשוט והקל הזה לפני שבכלל תתחילו בתוכנית.

תוצאה כוללת: 10 ק"ג בחודשיים וחצי של דיאטת החלבונים המתחלפת.

אם גופכם פיתח עמידות לדיאטה מפני שבעבר ביצעתם גרועות בצורה גרועה

אם גופכם פיתח עמידות לדיאטה מפני שבעבר ביצעתם דיאטות גרועות בצורה גרועה, דיאטת ד"ר דוקאן היא הבחירה הטובה ביותר עבורכם. שלב ההתקפה פועל כמו בולדוזר ומסלק כל התנגדות. גם אתם תורידו 5.5 ק"ג ב־3 השבועות הראשונים, אבל אם תעקבו במדויק אחר ההוראות של שלב השיוט, תמשיכו להוריד במשקל ללא כל הפרעה עד שלמעשה תורידו כמעט 20 ק"ג בתוך 6 חודשים בדיאטת החלבונים המתחלפת. ואם תעלו קצת במשקל, תמיד תוכלו לחזור מאוחר יותר לשלב ההתקפה ולא תפתחו עמידות לדיאטה.

אם אתן בגיל המעבר או במנופאוזה

אם אתן בגיל המעבר או במנופאוזה, אתן נמצאות בתקופה בחייכן שקיים בה סיכון לעלייה במשקל, ובעיקר אם אתן כבר בעלות עודף משקל. אפילו ההורדה של מספר הקילוגרמים בשלב ההתקפה היא משימה מורכבת. זו הסיבה שחשוב שתאזנו את רמות ההורמונים שלכן לפני שתתחילו בתוכנית הזו. הדבר כרוך בפנייה לגינקולוג או לרופא המשפחה.

זכרו שמשקל שנוסף בתקופת המנופאוזה אינו בלתי הפיך, למרות שזו תקופה קשה. אתן תצליחו, אם אתן מזכנות ומזומנות, לעבוד את השלב הקשה הזה ב-6 חודשים עד שנה. טיפול הורמונלי מפיקח יעניק לכן את הבסיס הטוב ביותר להורדה יעילה במשקל. ללא טיפול הורמונלי מפיקח, הורדה של כ-20 קילוגרמים עלולה להימשך עד שנה.

אנא רשמו לפיכם!

אם עקבתם אחר התוכנית שלי והגעתם לנקודה הזו במפת הדרכים שלכם, השגתם את המשקל האמיתי שלכם – כל הכבוד. עם זאת, לפי הסטטיסטיקה שלי, מחובתי לומר לכם את הדברים הבאים:

- * 50 אחוז מקוראי עוצרים בנקודה הזאת; הם מחשיבים את עצמם ככאלה שנרפאו. הם שוכחים שקיימים שני שלבים נוספים שיש לסיימם כדי להבטיח שהם ישטרו על המשקל החדש שלהם לטווח הארוך. כל אותם חסרי סבלנות יעלו את המשקל בחזרה או יאמצו דפוסי אכילה שנועדו לכישלון. לכן, ראו הוזהרתם.
- * 50 האחוז הנותרים של קוראי לא עוצרים כאן אלא ממשיכים איתי לשלב הביסוס; 85 אחוז מהם עוברים ישר לסוף. זה יותר טוב אבל לא טוב מספיק.

- רק אלו שטמשיכים לשלב האחרון של ההתייצבות הקבועה, ועוקבים אחריו, משיגים את היעד היחיד החשוב: נרפאים מהיותם בעלי עודף משקל.
- אני מקווה בכל לבי, קורא יקר, שלא תעצור כאן ושתמשיך עד לסופה של משימתנו המשותפת. אחרת יהיה זה כאילו עשיתי את מה שעשו דיאטות אחרות ב־60 השנים האחרונות: לוקח אותך איתי אל המדבר חונח אותך ממש לפני שהיינו מגיעים לנוח מדבר.

סיכום שלב השיוט

המשיכו לאכול את כל המזונות של דיאטת ההתקפה והוסיפו את הירקות הבאים, טריום או מבושלים, מבלי להגביל את הכמויות: עגבניות, מלפפונים, צנוניות, תרד, אספרגוס, כריות, שעועית ירקה, כרוב, פטריות, סלרי, שומר, מנגולד, חציל, חקוני, קישוא, פלפלים וכל סוגי העלים היחיקים מול עולש. אתם יכולים אפילו להוסיף גזר, סלק וארטישוק בתנאי שאתם לא אוכלים אותם בכל ארוחת שלוש הירקות הללו מכילים קצת יותר סוכר מהירקות האחרים המותרים בדיאטת החלבונים המתחלפת, אבל אתם יכולים לאכול אותם בחופשיות כל עוד אתם מורידים במשקל בקצב נורמלי. עם זאת, אם קצב הירידה שלכם מאט או שהוא נעצר, הפחיתו או הפסיקו כליל את הצריכה של הירקות הללו עד שהירידה במשקל תתחדש.

במהלך שלב השיוט, אתם תחליפו בין תקופות של חלבונים עם ירקות לבין תקופות ללא ירקות עד שתגיעו למשקל הרצוי שלכם.

שלב הביסוס

דיאטת המעבר

עת הגעתם למשקלכם האמיתי או למשקל שאתם מחשיבים כמשקל הסביר שעליו החלטתם בתחילת הדרך – או למשקל שאתם מוכנים להסתפק בו כמשקל סביר או כחצי ניצחון כיוון שאתם יודעים שהמאמץ הנדרש כדי להמשיך הלאה קשה מדי עבורכם ואתם תסתכנו באיבוד כל מה שהשגתם עד כה.

זמן המגבלות המחמירות הסתיים לו, וסוף סוף אתם ניצבים על קרקע מישורית. אתם וגופכם עשיתם מאמץ ממושך וקיבלתם תגמול על כך. אך כעת יהיה זה מסוכן לנוח על זרי הדפנה. הגעתם למשקל שמתאים לכם, אבל המשקל הזה עדיין לא ממש שייך לכם. היפטור מהאשליה שסוף כל סוף טיפלתם בבעיית המשקל שלכם וכעת אתם יכולים לחזור לדרכים הישנות. זו תהיה קטסטרופה כיוון שבתוך זמן קצר תחזרו למשקלכם הקודם. אני לא מתכוון לוטור שיהיה עליכם להמשיך לעולמי עד בדיאטה האגרסיבית שכעת ביצעתם. מי יסכים לדבר כזה?

הקילוגרמים המיותרים שגרמו לכם להתחיל בדיאטה הזו מלכתחילה, בעיקר אם הם היו בעיה משמעותית – או גרוע מזה, בעיה שחוזרת על עצמה – לא נצברו בנופכם במקרה. בק שהקילוגרמים היו שם בגלל הגנטיקה שלכם ובין בגלל התנהגות נרכשת, משהו נשאר כתוב בתוכם, קצת כמו מידע צרוב על גבי דיסק קשיח שלא ייעלם. יש דרך לשמור על המשקל החדש שלכם, והיא תהיה הנושא של השלב הרביעי של התוכנית, שלב ההתייצבות הקבועה. אך אתם טרם הגעתם לשם כיוון שעדיין קיימת בכם הגטייה להעלות במשקל, וגטייה זו מודגשת יותר כרגע בגלל דחף המגננה של הגוף שלכם שחושב שהמאגרים שלו נגזלו ממנו.

עליכם רק להשלים עם הגוף שלכם שרק מחכה להזדמנות למלא את המאגרים הללו מחדש. זו מטרת השלב הזה – שלב הביסוס שבו אתם מבססים את המשקל שירד ואשר בסופו יפתח את הדלת לחלומו של כל מבצע דיאטה: התייצבות קבועה במשקל בטחיר זעום. אך כדי להיות מוכנים להתחיל את שלב הביסוס כראוי, עליכם להבין מדוע אתם עדיין כה פגיעים ומדוע לגוף שלכם עדיין יש גטייה חזקה להחזיר את המשקל שאיבד, כדי שתוכלו לעבור היישר לשלב ההתייצבות הקבועה. אחרי המבוא התיאורטי הקצר אך החיוני הזה, אסביר לכם בפרוטרוט כיצד לבצע את שלב הביסוס בפועל, המזוונת החדשים שהוא כולל וכמה זמן הוא נמשך.

תגובת הריבאונד – ההשמנה החוזרת

כאשר גוף מאבד מספר רב של קילוגרמים באמצעות דיאטה יעילה, מתרחשות מספר תגובות שבעקבותיהן עלולים להעלות את הקילוגרמים הללו מחדש.

כדי להבין אותן, עליכם לדעת שבגטייה של מאגרי השומן משמעותה שהגוף מחזיק בעודף של קלוריות זמינות למקרה של מחסור עתיד במזון.

שומן היה הפתרון הפשוט שהטבע המציא כדי לשמור ולאגור

אנרגיה; זוהי הצורה המרוכזת ביותר הידועה בממלכת החי (1 גרם של שומן = 9 קלוריות). כיום, כשמוזן הוא נגיש מאוד, אנחנו עשויים לשאול את עצמנו לשם מה הגוף צריך לאגור שומן.

אבל עלי להזכירכם שוב שהמערכת הביולוגית שלנו לא תוכנה עבור העולם המודרני; היא התפתחה בזמן שהגישה למוזן היתה מסוכנת ובלתי צפויה והצריכה מאבק ועבודה קשה. עובדת היותם שמנים היתה לבני האדם הראשונים כלי הישרדותי יקר ערך. הגוף האנושי, שהתכונת הביולוגי שלו נותר ללא שינוי, עדיין מעניק את אותה החשיבות למאגרים החיוניים שלו, ולא אוהב לראות שהם נעלמים.

גוף שמוריד במשקל מסתכן בכך שיישאר ללא משאבים אם תהיה הפרעה ולו הקלה שבקלות באספקת המזון שלו. ומכיוון שביולוגית הוא חס מאוים, הוא מגיב. לכל התגובות שלו יש רק מטרה אחת ויחידה: להשיג מחדש את כל השומן שאבד כמה שיותר מהר. לגופכם שלוש דרכים יעילות מאוד לעשות זאת:

- * הראשונה היא לעודד התקפי רעב ולחדד את התיאבון שלכם כדי לעודד אתכם לאכול יותר; ככל שהדיאטה שלכם היתה מאכזבת יותר לפני שהתחלתם בדיאטת ד"ר דוקאן, כך התגובה תהיה חזקה יותר.

- * האסטרטגיה השנייה של הגוף שלכם היא להפחית את צריכת האנרגיה. אם אתם מרוויחים פחות כסף, אתם נוטים לבזבז פחות. מנגנונים ביולוגיים מגיבים באותה הדרך. זו הסיבה מדוע אנשים רבים מתלוננים שקר להם במהלך דיאטות הרזיה; הגוף שלכם משתמש בפחות אנרגיה כדי לחמם אתכם. אותו הדבר לגבי עייפות: כאשר אנחנו עייפים, אנחנו נמנעים מכל מאמץ מיותר, פעילות מוגברת הופכת לקשה, והכול מואט. מאמץ של זיכרון ושל טחשבה, שדורשים הרבה אנרגיה, מושפעים מכך גם הם. הצורך בשינה ובמנוחה, שחוסכים באנרגיה, גובר. שיער וציפורניים צומחים לאט יותר. בקיצור,

כדי להסתגל לתקופה ארוכה של ירידה במשקל, הגוף נכנס לסוג של תרדמת חורף.

* לבסוף, התגובה השלישית של הגוף היא היעילה ביותר והמסוכנת ביותר, בין שאתם עדיין מנסים לרדת במשקל ובין שאתם כבר מייצבים אותו, מאחר שמהותה היא ספיגה של הקלוריות מהמזון בצורה יעילה יותר – מרבית הקלוריות מהמזון מנוצלות להפקת אנרגיה וחלק קטן עד מאוד מבוזבז לשווא.

עלייה בתיאבון, הפחתה בכמות האנרגיה שבשימוש וניצול מקסימלי של הקלוריות הנאכלות, כולם יחד משולבים במטרה להפוך גוף בעל עודף משקל שכעת ירד ממנו, לספוגית של קלוריות. זהו בדרך כלל הרגע שבו אתם כל כך שמחים בגלל התוצאות שלכם עד שאתם מניחים לעצמכם להוריד קצת את רמת הערנות שלכם ולחזור להרגלים הישנים. זוהי הסיבה השכיחה והטבעית ביותר להצטברות המחודשת של אותם קילוגרמים.

לפיכך, לאחר שביצעתם את הדיאטה כלשוונה והשגתם את המשקל הרצוי, זה הזמן לעמוד על המשמר. זמן זה נקרא בשם "תקופת הריבאונד": כמו כדור שנוגע בקרקע, למשקל יש נטייה לזנק בחזרה.

כמה זמן נמשכת תקופת הריבאונד?

כיום עדיין אין שיטה טבעית או רפואית למניעת ריבאונד. הדרך הטובה ביותר להגן על עצמכם נגד תקופת ריבאונד היא לדעת כמה זמן היא תימשך, כך שבמהלך התקופה הזו תוכלו להילחם בה באמצעות אסטרטגיית האכילה הנכונה. עם הזמן, הבחנתי בהשפעות של ריבאונד במטופלים שלי והגעתי למסקנה שהתקופה המסוכנת ביותר להעלות במשקל נמשכת כ-5 ימים על כל חצי קילוגרם שירד – לדוגמה, 30 יום ל-3 עד 3 יום ל-3 וחצי ק"ג שירדו, או כ-100 ימים ל-8 עד 10 ק"ג.

אני מעניק חשיבות רבה לכלל הזה כיוון שכאן, שוב, חוסר הידע הוא מה שמסכן אתכם כאשר אתם מורידים במשקל ומפסיקים את הדיאטה. הבנת הסכנות ומשך הזמן שלהן עוזרת לכם לעבור את שלב הביסוס וגם לקבל ביתר קלות את המאמץ הנוסף אך ההכרחי שתזדקקו לו כדי לנטרל את אפקט הריבאונד.

מעבר הזמן הפשוט של שלב הביסוס מאפשר למערכת שלכם, שמוכנה ומוזמנה לצבור משקל, להתבסס ולהירגע. כאן מחכה לכם דיאטת ההתייצבות שלי, המכילה שלושה אמצעים פשוטים, ברורים ולא מזיקים, הכוללת ימי חמישי של חלבונים טהורים.

בינתיים, עליכם לבצע דיאטת מעבר חדשה, פתוחה יותר, שמציעה חיפוש בעל גבולות. זו איננה דיאטת הרזיה, אך זו עדיין איננה דיאטה נטולת אילוצים.

איך אתם בוחרים את משקל ההתייצבות הנכון שלכם?

קשה לשמור על המשקל החדש שלכם – גם אם אתם נחושים בדעתכם לעשות כל דבר כדי לא להחזיר אותם קילוגרמים שנאבקתם בה קשה להיפטר מהם – מבלי שיהיה לכם משקל יעד מדויק ומבלי שקבעתם לעצמכם משקל עתידי מוגדר שיהיה גם מספק וגם מציאותי. הייתי עד ליותר מדי כישלונות שרובם נבעו מבחירה לא מציאותית של משקל ההתייצבות.

קיימות ניסוחאות רבות שעוזרות לחשב את המשקל האידיאלי של האדם – לפי גובהו, גילו, המגדר שלו ומבנה העצמות שלו. כל הניסוחאות הללו ישימות באופן תיאורטי, אבל אני מתייחס אליהן בזהירות כיוון שהן עוסקות באינדיבידואלים סטטיסטיים שאינם קיימים במציאות.

לכן, במקום משקל אידיאלי תיאורטי, אני נוטה להשתמש יותר במושג של משקל שאיתו תוכלו להתייצב בנוחות. הדרך הטובה ביותר לחשב משקל התייצבות טוב היא לשאול את עצמכם איזה משקל

תוכלו להשיג בקלות ותרגישו בו טוב, ויש שתי סיבות מדוע לבסס את משקל ההתייצבות שלכם לפי הגורמים הללו.

כל יונק, כולל האדם, מתוכנת ביולוגית לאגור בתור שומן כל עודף מזון שנאכל ואשר לא נעשה בו שימוש. שומן זה הוא מאגר אסטרטגי של אנרגיה החיונית להישרדות בזמן שהמוזן מצר בצמצום. כיום אנו חיים בעידן של שפע והבעיה שלנו איננה למצוא מזון, אלא לסרב לו. יחד עם זאת, התכנות של הגוף לאגור שומן במקרה של חוסר במזון נותר ללא שינוי.

בזמן שאתם מורידים משקל, גופכם נכנס למצב של דיכיות וטנסה להגן על מאגרי השומן שלו. הוא נעשה יעיל יותר בפירוק המזון שאתם מכניסים אליו ולכן קצב הירידה במשקל מואט. בשלב זה, אתם מגיעים למה שאני מכנה עצירה בירידת המשקל.

הניסיון לייצב את משקלכם כשאתם במצב של עצירה נדון מראש לכישלון, כיוון שהמאמץ הנדרש אינו פרופורציונלי לתוצאה המושגת. אם תנסו בכל זאת, זה ידרוש מכם כל כך הרבה מאמץ שלא תוכלו לשאת אותו בטווח הארוך.

מעבר לכך, דעו לכם שרווחתם האישית של אנשים שהיו בעלי עודף משקל רציני מלכתחילה חשובה לי הרבה יותר מאשר הערך הסמלי של משקל "נורמלי" לכאורה. אם אתם נוטים להיות בעלי עודף משקל, אתם לא "האדם הממוצע" ומוטב שלא תקבעו לעצמכם יעד שאינו מתאים לכם. לעומת זאת, אתם צריכים לחיות חיים רגילים ומאושרים ולא להיות מוטרדים מהשגת יעד לא מציאותי. התייצבות במשקל זה תהיה ניצחון גדול בפני עצמו.

לבסוף, עליכם לזכור את משקלי המקסימום והמינימום שהגעתם אליהם בכל תנודות המשקל שלכם בטהלך השנים כיוון שלא מושגת כמה זמן הייתם במשקל המקסימום שלכם, זהו המשקל שגופכם יצרב לעד בזיכרון הביולוגי שלו (משקל זה נקרא "נקודת שיווי המשקל"). כדוגמה להשפעת הזיכרון הביולוגי של הגוף, הבה נדמיין אישה בגובה 1.70 מטר שרק יום אחד בחייה שקלה מעל 95 קילוגרמים. אין שום אפשרות שאישה כזו תוכל לקוות להתייצב סביב ה-50 קילוגרמים,

כפי שמספר טבלאות תיאורטיות מציעות, גופה שומר את הזיכרון הביולוגי של המשקל המקסימלי שלה, וזיכרון זה לעולם לא יימחק. הניגוני יותר להמליץ לה שתייצב את משקלה סביב ה-68 קילוגרמים, לפחות להלכה – אבל רק אם היא כבר חשה בנוח במשקל הזה. טעות נפוצה נוספת היא שמבצעי דיאטה רבים – כאלו שהם בעלי עודף משקל רציני וכאלו שהם בעלי עודף משקל בינוני – חושבים שיהיה קל יותר להתייצב במשקל מסוים אם הם יורידו קצת יותר כך שיהיו מספר קילוגרמים שישמשו להם כטווח ביטחון. עם זאת, הרצון לדוגמה, לרדת ל-57 קילוגרמים כדי להתייצב ב-68 קילוגרמים איננו רק בגדר שגיאה אלא גם טעות נוראית, כיוון שמוח הרצון המבוזבז שנדרש כדי להביא את משקלכם ל-57 קילוגרמים יחסר עד מאוד כאשר תזדקקו לו מאוחר יותר כדי להתייצב. ככל שאתם מכריחים את עצמכם לרדת במשקל, כך למערכת שלכם תהיה נטייה חזקה יותר לריבאונד. לסיכום, עליכם לבחור במשקל בר השגה, גבוה מספיק כדי שתוכלו להשיג אותו ונמוך מספיק כדי שיביא לכם סיפוק ותחושת רווחה שכל כך נחוצים לכם כדי שתדבקו במשקלכם.

אני מכנה את המשקל הזה המשקל האמיתי. הוא לא זה למדד מסת השומן (BMI) (ראו עמוד 149), היעיל למטרת איתור קבוצות סיכון אך פחות יעיל לקביעת משקל מוגדר עבור אדם מסוים ולקביעת יעדים אסטרטגיים.

איך תדעו מהו המשקל האמיתי שלכם?

המשקל האמיתי של כל אדם הוא אישי. קודם כול יש לקחת בחשבון את גילו של האדם ואת המגדר שלו. למשל, אנו יודעים שנכל עשור, המשקל היציב של האישה צריך לעלות ב-800 גרם. מעבר לכך, הצרכים של האדם, ובעיקר הסבירות שישג משקל מסוים, ישתנו בין הגילים 20 ל-50.

כאשר אתם מחשבים את המשקל האמיתי, יש להתחשב גם בהיסטוריה המשפחתית. שוב, אין טעם לבקש מאישה שנמשפחתה

קיימת היסטוריה של השמנת יתר לנסות להגיע למשקל יציב הוזה לזה של אישה שמשפחתה רזה מטבעה. בנוסף, חשוב ביותר לכלול את ההיסטוריה של בעיות המשקל של אותו אדם, ואת הרגע הנורלי שבו המשקל החל לצאת משליטה: האם היה זה בילדות, בגיל ההתבגרות או בזמן מתח עצום, טיפולים רפואיים או דיכאון – או עבור אישה, כשהחלה ליטול גלולות, עם ההיריון, או בגיל המעבר? כל אדם שונה מהאחר, ויש לקחת בחשבון את ההבדלים הללו.

באותה מידה הכרחי לקחת בחשבון את מה שאני מכנה "טוח משקל" – ההפרש בין המשקל הנמוך ביותר שאדם שקל לאחר גיל עשרים ובין המשקל הנבנה ביותר שאדם שקל חוץ מאשר בזמן ההיריון. מוח זה תושף בפנינו את מה שצורב בזיכרון הביולוגי של אותו אדם ונותר שם לעולמי עד.

דבר נוסף שנכלל בחישוב המשקל האמיתי הוא כמה דיאטות לא מוצלחות אותו אדם ביצע, ואילו דיאטות, מאחר שיש מספר דיאטות שמהן הגוף לעולם לא מצליח להתאושש – דיאטות שפועלות נגד הטבע ומעוררות "חרדות גוף". הדיאטות הידועות ביותר מסוג זה הן אלה המבוססות על תחליפי מזון כאבקה או בנוזלים, שהן בדיוק ההפך ממה שטבעי לבני האדם לאכול.

אנו לא מתוכננים לאכול תחליפי ארוחה⁴, והגוף שלנו עלול לייצר סוג של תגובת נגד, שלמרבה הצער הופכת אותנו לעמידים בפני דיאטות אחרות. צום מזיק מאוד למסת השרירים שלנו כיוון שבצום, הגוף חייב להשתמש במסת שריר כדי להשיג את החלבון הנחוץ לו להישרדות. אבל צום הנו תהליך טבעי הרבה יותר מאשר אכילה של אותם תחליפי ארוחות, כיוון שבטבע קורה שטורף לא תופס טרף ונאלץ לצום מספר ימים.

אתם רואים שיש שימוש במודים רבים ומגוונים כדי לחשב את משקלו האמיתי של אדם ושהדבר מורכב יותר מנתיבתו בלבד. אני ממליץ לכם להיכנס לאתר של דיאטת ד"ר דוקאן (www.dukandiet.com).

* למשל, שייקים הטבילים את כל אבות המזון כתחליף לארוחה.

שם תמצאו שאלון חינוך המכיל 11 שאלות שבאמצעותן תגלו מהו המשקל האמיתי שלכם. ענו על השאלות, ותקבלו את המשקל האמיתי שלכם באופן מיידי. ואז תדעו מהו משקל היעד המדויק שלכם. אתם תוכלו לחשב את המרחק, אני אספק לכם חץ וקשת, ולכם תהיה הזדמנות טובה יותר לפגוע במטרה.

דיאטת המעבר, יום אחר יום

סיימתם את יומכם האחרון בדיאטת החלבונים המתחלפת, ובפעם הראשונה ראיתם על המאזניים שלכם את משקלכם האמיתי, המשקל שאני מקווה שהצלחתם להשיג. ואם אין זה כך, הרי שתראו את המשקל שהצבתם כיעד כאשר התחלתם בדיאטה. כמו רבים לפניכם, אתם נסחפים על גלי הצלחתכם ואתם חשים בפיתוי להמשיך ולנסות להוריד עוד קצת במשקל כדי שיהיה לכם טווח ביטחון. בבקשה, אל תחשבו אפילו לעשות זאת. הקובייה נורקה, והו המשקל ששאפתם אליו, השגתם אותו, וכעת עליכם לרכז את כל כוחכם במטרה לשמור עליו. אני לא אומר את זה סתם: מחצית מהכישלונות מתרחשים בתוך שלושה חודשים מיום שהושג משקל היעד.

כמה זמן אמורה להימשך דיאטת המעבר?

משך השלב הזה תלוי במספר הקילוגרמים שהורדתם: 5 ימים בדיאטה זו לכל חצי קילוגרם שירד. למשל: אם הורדתם 20 ק"ג, עליכם לכצע את הדיאטה 40×5 ימים, כלומר 200 ימים (6 חודשים ו-20 ימים). אם הורדתם 10 ק"ג, תבצעו את הדיאטה הזו במשך 100 ימים. כל אחד יכול לחשב בקלות רבה את משך הזמן הנדרש עד למועד תחילתו של שלב ההתייצבות הקבועה בהחלט.

האם בכוונתי לתת לכם את דיאטת ההתייצבות הקבועה ברגע זה? לא. כעת אתם מבינים שאתם במצב פגיע מאוד, אתם כמו צוללן שעולה מנמממקים ועליו לעשות זאת בהדרגה כדי לא להיפגע. זהו תפקידה של הדיאטה שאני עומד להציג בפניכם.

במהלך שלב הביסוס תמלאו במאמנות ככל שאפשר את הנחיות דיאטת המעבר, שבמהלכה תוכלו לאכול כאוות נפשכם מהמזונות שאמנה בפניכם להלן.

חלבונים וירקות

עד לנקודה הזאת, בשלב השיוט, החלפתם ימים של חלבונים עם ימים של חלבונים + ירקות. מעכשיו, אין צורך לבצע החלפות. אתם יכולים לאכול את כל החלבונים והירקות יחד ועדיין לאכול ללא הגבלה. חלבונים וירקות טהורים בסיס יציב שעליו תוכלו לבנות את שלב הביסוס, וגם את השלב הסופי של ההתייצבות הקבועה שמגיע אחריו. אתם יכולים להבין מדוע שתי קטגוריות מזון אלו הן כה חשובות, כיוון שאתם תאכלו אותן למשך שארית חייכם בלי כל מגבלה על כמות, שעת האכילה ביום או השילובים ביניהם. אתם לבטח כבר מכירים את כל המזונות, אבל אני אחזור עליהם בקצרה ליתר ביטחון. אם תרצו פרטים נוספים, תוכלו למצוא את הרשימה המלאה בפרקים על שלב ההתקפה ושלב השיוט. המזונות המותרים הם:

- * בשרים רזים – הנתחים הפחות שמנים של בקר ועגל, בשר ציד לסוגיו (באפלו, תאו וצבי)
- * איברים פנימיים כמו כבד, לשון וכליות
- * דגים ופירות ים
- * עופות (זולת ברווז ואווז), תמיד ללא העור
- * ירך חזיר מעושנת דלת שומן, פרוסות פסטרמה הודו או עוף דלות שומן
- * ביצים
- * מוצרי חלב דלי שומן
- * ירקות טריים ומבושלים
- * ליטר וחצי מים

נוסף על רשימה בסיסית זו של חלבונים וירקות מוסיף שלב הביסוס מזונות חדשים שישפרו את הארוחות היומיות שלכם. ניתן להוסיף אותם בגדלים ובכמויות הבאים:

מנה אחת של פרי ביום

אני בטוח שרובכם מאמינים שפרי משתייך לקטגוריית "ללא הגבלה" כיוון שהוא בריא באופן טבעי. זה נכון חלקית: פרי הגו תוצר טבעי והוא אחד המקורות הידועים הטובים ביותר לוויטמין סי ולויטמינים נוספים.

פרי בצורתו הטבעית היווה גמול ססגוני ומספק עבור בני האדם. בגלל גידולים חקלאיים אינטנסיביים ומגוון גדול אנו מאמינים שכיום קל להשיג פירות. רוב הפירות שהם בעלי תכולת סוכר גבוהה כמו אגנס, בננות ומנגו, מגיעים אלינו מאזורים טרופיים ורק לאחרונה הם הוכנסו לדיאטת היומיומית הודות להתקדמות באמצעי השינוע. למעשה, פרי איננו אבטיפוס של מזון בריא וטבעי. הוא המזון הטבעי היחיד שמכיל מה שמומחים לסוכרת מכנים פחמימות הנספגות במהירות (כסוכר). אכילת פירות בכמות גדולה עלולה להיות לא בריאה, בעיקר עבור חולי סוכרת ואנשים בעלי עורף משקל שנוטים לאכול פירות שלא בזמן הארוחות.

עם הקצבה של 1 מנה של פרי ביום, מותר לכם לאכול כל סוג של פרי זולת בננות, ענבים, דובדבנים, פירות יבשים ואגוזים (אגוזי מלך, בוטנים, שקדים, פיסטוקים, מקדמיה וקשיו).

מה גודלה של מנה? פירות בגודל של תפוח, אגס, תפוח, אשכולית, אפרסק או נקטרינה, 1 מנה היא פרי בינוני. בפירות קטנים יותר או גדולים יותר, השתמשו במנה נורמלית: כוס תותים או פטל, רבע מלון בינוני, שניים וחצי ס"מ עובי פלח אבטיח, 2 קיווי, 2 משמשים, 1 מנגו קטן או חצי מנגו גדול. אתם יכולים לאכול את כל הפירות הללו אך זכרו, רק 1 מנה ביום ולא בזמן הארוחה.

קחו בחשבון שהפירות הבאים הם הטובים ביותר לייצוב משקלכם, לפי סדר יורד:

- * תפוחים. אני נותן עדיפות לתפוח בגלל תכולת הפקטין (סיב תזונתי) הגבוהה שלו העוזרת לחרש שובע.
- * תותים ופטל. מכילים מעט קלוריות ובעלי אינדקס גליקמי נמוך וחזותם צבעונית וחגיגית.
- * מלון ואבטיח, רק אם תיצמדו לגודל המנה המומלצת, בזכות תכולת המים הגבוהה ותכולת הקלוריות הנמוכה.
- * אשכולית, בגלל בשרה העשיר בפקטין והמכיל מעט קלוריות.
- * קיווי עשיר בוויטמין סי ומכיל מעט סוכר. אפרסקים ונקטרינות מלאים בטעם, בעלי מרקם ערב לחך ומכילים כמות מתונה של סוכר. מנגו הוא פרי עשיר בוויטמין איי, ויטמין סי וויטמין אי, שלושה נוגדי חמצון מהותיים.

2 פרוסות לחם מאה אחוז חיטה מלאה (קמח סלא) ביום

אם יש לכם נטייה להעלות במשקל, התרגלו לא לאכול לחם לבן. קמח לבן הוא מעובד מדי, וכמו סוכר לבן וסוכרים פשוטים אחרים, הוא חודר לזרם הדם במהירות רבה מדי ובכמות גדולה מדי. לחם ממאה אחוז חיטה מלאה הוא לחם טעים שמכיל אחוז טבעי של סוכין, בן ברית חיוני לפעילות תקינה של המעינים. בשלב זה של דיאטת הביסוס אתם עדיין תחת מעקב צמוד כיוון שגופכם מצפה להפיק קלוריות מכל דבר. אך ברגע שתגיעו לשלב ההתייצבות הקבועה, תוכלו לאכול לחם כרגיל, כל עוד הוא מחיטה מלאה או מוטב, מועשר בסוכין או בסיבים תזונתיים. מרגע זה, אם אתם אוכלים לחם בארוחת בוקר, תוכלו למרוח על שתי פרוסות לחם מחיטה מלאה מעט חמאה או ממרח אחר מופחת שומן. אך באפשרותכם להחליט לאכול את שתי הפרוסות הללו בזמן אחר במהלך היום, ככריך עם בשר קר או עם ירך חזיר מעושנת בארוחת הצהריים, או בערב עם גבינה קשה, שזהו המזון הבא שאתם מוסיפים לרשימה שלכם.

מנה אחת של גבינה ביום

איזו גבינה מותר לכם לאכול, וכמה?

מותר לכם לאכול את סוגי הגבינות הקשות כמו צ'דר, גבינה שווייצרית, גאודה וגבינות הולנדיות אחרות ואמנטל. נכון לעכשיו, הימנעו מאכילת גבינות מותססות כגון רוקפור, ברי, קממבר או גבינת עזים. ובנוגע לכמות, אתם אמורים לאכול מנה של 40 גרם. אני לא בעד לשקול מזון, אך מאחר ששלב הביסוס לא יימשך זמן רב מדי, זוהי מנה שגודלה יספק כמעט כל תיאבון. בחרו את סוג הארוחה שמתאימה לכם ביותר, אך זכרו לאכול רק 1 מנה ביום.

מה בנוגע לגבינה קשה מופחתת שומן או דיאטטית? רבות מהן הן באיכות ירודה כך שאם אינכם מוצאים גבינה איכותית, אני הייתי מיעץ לכם לא לאכול מזון שאיבד את רוב טעמו. אם אתם אוהבים גבינת סויה, מותר לאכול מנה של 40 גרם.

שתי מנות של מזונות "עמילניים" בשבוע

עד כה הותר לכם לאכול את המזונות שהוחזרו מחדש לדיאטה בכל יום, אבל המזונות העמילניים יוחזרו לדיאטה בהדרגה. לאחר שאתם מחשבים כמה זמן יימשך שלב הביסוס, בהתבסס על נוסחת 5 ימים לכל חצי קילוגרם שירד, חלקו את השלב הזה לשני חצאים שווים. בחצי הראשון מותר לכם לאכול מנה אחת של מזונות עמילניים בשבוע; בחצי השני, 2 מנות בשבוע. זאת כדי שלא תתחילו לאכול מזונות עשירים בסוכר בבת אחת.

מזונות עמילניים הם תפוחי אדמה, מזונות על בסיס קמח כמו לחמים ופסטה וכן דגנים כדוגמת אורז ותירס. בשלב הביסוס, שבו נדרשת זהירות, הדגנים השונים אינם זהים בערכם, ואני מביא כפניכם רשימה בסדר יורד בחשיבות:

* פסטה מחיטת דורום היא העמילן המתאים ביותר לצרכיננו: ניתן להשתמש גם בסוגים אחרים מחיטה מלאה. כולם אוהבים פסטה ורק לעתים נדירות מקשרים אותה לדיאטה, לכן היא

יכולה לשמש כמקור נחמה למבצעי הדיאטה שעברו בה קשה כדי לרדת במשקל. מעבר לכך, פסטה היא בעלת מרקם ממלא ומספק, החיסרון היחיד שלה הוא שלרוב מכינים אותה עם חמאה, שמן או שמנת ובנוסף גבינה, מה שמכפיל את כמות הקלוריות.

אם כן, אכלו פסטה, והכינו מנה יפה של 225 גרם פסטה מבושלת – כוס וחצי לאחר בישול (בערך 60 גרם של פסטה לא מבושלת), אך הימנעו משימוש בשמן, ובמקום זאת בחרו ברוטב על בסיס עגבניות, בצלים ותבלינים עם מעט גבינת פרמזן מעל. אם אתם נאזריים, השתמשו ברוטב מפצנצנת שאינו מכיל סוכר או מעגבניות משומרות.

קוסקוס, בורגול ורגרי חיטה מכילים אותם מאפיינים חיוביים כמו הפסטה. ניתן להשיג גם קוסקוס מחיטה מלאה.

פולנטה, קיטואה ודוחן הגם דגנים מלאים ובאפשרותכם לאכול אותה כמות מהם – 225 גרם (כוס וחצי לאחר בישול).

עדישים וקטניות אחרות כמו שעועית ליטה, שעועית לבנה, נרגרי חמום, עדישים, אפונה מיובשת, ושעועית יבשה מכל הצבעים מספקים ערכים תזונתיים נהדרים. למרבה הצער, זמן ההכנה שלהם ארוך ויצא להם מוניטין שהם מייצרים גזים בבטן. אבל לאלו שאוהבים אותם ומעמלים אותם היטב, הם משמשים כמזון התייצבות מצוין ומספק מאוד. מותר לכם לאכול מנה מוכנה של 225 גרם (כוס לאחר בישול), שוב, ללא שמן. אך הגישו אותם בתוספת של עגבניות, בצלים ותבלינים – גם עלה דפנה ישתלב כאן יפה.

אורז ותפוחי אדמה מותרים אף הם לאכילה, אך כפי שאתם רואים, הם מופיעים בתחתית הרשימה וניתן לאכול אותם רק לפעמים. יש לתת עדיפות למזונות הרשומים קודם ברשימה שלנו. אם אפשר, עדיף לאכול אורז מלא בלי חמאה או שמן כיוון שהוא מתעכל לאט יותר בגלל תכולת הסיבים התזונתיים שלו. או שתבחרו את הסוגים הטעימים יותר כמו אורז בסמטי

וארוז בר. אין לעבור על מנה מעל 175 גרם (כוס לאחר בישול) של ארוז לבן מוכן או 225 גרם (כוס לאחר בישול) של ארוז מלא מוכן.

באשר לתפוחי אדמה, אפו אותם עם הקליפה או בשלו אותם, ותמיד ללא חמאה או רוטב. צ'יפס, או גרוע יותר, חטיפי תפוחי אדמה, הם מזונות שאני מיעץ לכם לשכוח מהם לגמרי לא רק משום שהם מלאים בשומן ובקלוריות, אלא משום שהם מזיקים לבריאותכם באופן כללי.

בשרים חדשים שאפשר להוסיף לדיאטה שלכם

עד כה יכולתם לאכול בשרים רזים. מעכשיו אתם יכולים להוסיף כבש, חזיר צלוי וגם ירך חזיר מעושנת, בכל כמות שתרצו פעם או פעמיים בשבוע.

* **שוק כבש** – החלק הרוח יותר של החזה, אבל הימנעו מלאכול את הפרוסות החיצוניות של הצלי, ראשית, השומן שסביב השוק לא יורד בקלות ולכן הפרוסות הראשונות מלאות בשומן ובקלוריות. שנית, צלי בשר גדול בדרך כלל מבושל בטמפרטורה חיצונית גבוהה כדי לוודא שהוא מתבשל גם מבפנים. מה שבדרך כלל חורך את השכבה החיצונית והופך אותה לגורם מסרטן אפשרי. אם אתם אוהבים את הבשר עשוי היטב, קחו את הפרוסה השנייה.

* **ירך חזיר מעושנת** מותרת כעת לאכילה. אתם כבר לא מוגבלים רק לירך חזיר דלת שומן. באפשרותכם לאכול את כל סוגי ירך החזיר המעושנת, אך זכרו להסיר את כל השומן. יחד עם זאת, הימנעו מבשר חזיר משוטט כמו פרושוטו, שעדיין אסור לאכילה.

קטגוריות מזון אלו מרכיבות את המצע של דיאטת המעבר שלכם.

* לשומרי כשרות – חזה ארוז מעושן.

זכרו שזו איננה דיאטה קבועה או דיאטת הרזיה. זוהי דיאטה בריאה ומאוזנת שתפקידה היחיד הוא לעזור לכם לעבור את התקופה שבה גופכם, שמודאג מכך שהוא מאבד את כל המאגרים שלו, עושה כל מה שביכולתו כדי להחזיר אותם.

5 ימים לכל חצי קילוגרם שירד הוא משך הזמן שאתם צריכים כדי להרגיע את גופכם וכדי שישלם עם המשקל החדש שאתם מנסים לכפות עליו. ברגע שתצלחו את תקופת המעבר הזו, תהיו חופשיים לאכול כל מה שתרצו במשך 6 ימים מתוך 7. התחזית הזאת אטורה להעניק לכם את העידוד והסבלנות שאתם זקוקים להם; אתם יודעים לאן מועדות פניכם וכמה זמן זה יימשך.

אבל זה לא הכול. כדי לסכם את דיאטת המעבר הזו, אני רוצה לומר לכם עוד שני דברים חשובים. אתחיל בחדשות הטובות.

שתי ארוחות חגיגה בשבוע

במהלך החצי הראשון של שלב הביסוס מותר לכם לאכול ארוחת חגיגה אחת בשבוע; במהלך החצי השני מותר לכם שתיים. נניח למשל שהורדתם 10 ק"ג ולכן שלב הביסוס שלכם יימשך 100 ימים. ב־50 הימים הראשונים, מותר לכם לאכול מנה אחת של מזון עמילני בשבוע וארוחת חגיגה בשבוע. ב־50 הימים הנותרים, מותר לכם לאכול שתי מנות של מזונות עמילניים בשבוע ושתי ארוחות חגיגה בשבוע. אני רוצה באמת להדגיש כאן את הסמילה ארוחה כי אף על פי שאני כותב זאת במפורש, יש מטופלים החושבים שהכוונה "לכל אורך היום".

מהי ארוחת חגיגה? ארוחת חגיגה יכולה להיות כל אחת משלוש הארוחות שלכם ביום, אך אני מציע לבחור בארוחת הערב. פה אפשר לחגוג! בכל ארוחת חגיגה אתם יכולים לאכול כל סוג של מזון שתרצו ובעיקר את מה שהיה חסר לכם במהלך דיאטת ההרזיה. למרות זאת, יש שני תנאים חשובים: לעולם אל תיקחו תוספת שנייה מאותה מנה, וכאשר מותר לכם לאכול 2 ארוחות חגיגה בשבוע, לעולם אל תאכלו 2 ארוחות חגיגה אחת אחר השנייה. מותר

לאכול הכול אבל רק אחד מכל דבר: 1 מנה ראשונה, 1 מנה עיקרית, 1 קינוח ו-1 כוס יין – הכול בכמות סבירה ורק פעם אחת. שימו לב שאתם מרווחים בין ארוחות החגיגה כדי לתת לגוף שלכם זמן להתאושש. אם אתם אוכלים ארוחת חגיגה בארוחת הצהריים ביום שלישי, אל תאכלו אחת נוספת בארוחת הערב באותו היום. השאירו רווח של ארוחה אחת לפחות ביניהן. ייתכן שאף תרצו לשמור את ארוחות החגיגה לערבים ולסופי שבוע כשאתם יוצאים לאכול במסעדה.

לא לו מביניכם שמתגעגעים לעוף מטוגן, ספריס, לזניה או כל מנה אחרת, זוהי ההזדמנות שלכם. לא לו מביניכם שחיכו זמן כה רב כדי לקנות את הארוחה במנה אחרונה אמיתית כמו פרוסה של עוגת שוקולד או גלידה, ובכן, כעת מותר לכם. לא לו מביניכם שאוהבים יין טוב או שמפניה, כעת אתם יכולים ליהנות גם מהם. בלי לחשוב פעמיים, אתם יכולים עכשיו להסכים לאותן הזמנות לארוחות ערב שסירבתם להן עד כה, אבל רק פעם בשבוע במהלך החצי הראשון של שלב הביסוס, ולאחר מכן פעמיים בשבוע במהלך החצי השני.

רבים טכס שהגיעו עד הלום כבר יהיו רגילים כל כך לדרך האכילה החדשה עד שיהססו להשתחרר וליהנות מארוחת חגיגה. למרות זאת, עליכם להבין שגם ארוחות אלו תוכננו בקפידה. יתרה מכך, ארוחות חגיגה אלו הן לא רק בגדר הצעה, הן הנחיות שעליכם לפעול לפיהן במלואן.

דיאטת ד"ר רוקאן הנה תוכנית מקיפה, ואין לכם אפשרות לבחור מחלקי המרכיבים השונים שלה מבלי לפגוע ביעילותה. אולי אתם לא לגמרי מבינים מדוע החופש של אותן שתי ארוחות הוא כל כך חשוב. לכן, הגיע הזמן לדבר איתכם על ההנאה, ההיבט הנוסף של האכילה. תזונה אין פירושה רק לספק לגוף די קלוריות כדי שישורד. תזונה קשורה גם להנאה שבאכילה שהיא חלק מאותו תהליך. כעת הגיע הזמן להחזיר את אותה ההנאה, את אותו התגמול החיוני שנלקח מכם בתקופת ההרזיה.

מאחר שאנחנו מדברים על דברים טעימים, אנצל את ההזדמנות הזו להת לכם עצה חשובה, חיונית לכל התייצבות קבועה. לכן אל תזלזלו בה.

כאשר אתם אוכלים, ובעיקר כשאתם אוכלים מזון עשיר בטעם ובריח, חשבו על מה שאתם אוכלים. התרכזו במה שנמצא בתוך הפה שלכם ובתחושה שהמזון הזה מעניק לכם.

אין ספור מחקרים שנערכו על ידי תזונאים הוכיחו את התפקיד העיקרי של תחושות הטעם בהקשר לתחושת השובע שלנו, המעוררות את הרגשת המלאות והסיפוק.

לכן אכלו לאט והתרכזו במה שנמצא בתוך הפה שלכם. הימנעו מאכילה מול הטלוויזיה או בזמן קריאה.

תיהנו מהרגעים הנפלאים הללו של ארוחות התגיגה מבלי לתוש כל רגשות אשם, ותאמינו לי, לא תשלמו עליהן שום מחיר. יחד עם זאת, עליכם לציית לשני תנאים:

1. הראשון הוא בעל חשיבות עליונה. החופש הזה מוגבל בזמן, ואם לא תיצמדו למגבלות הללו אתם עלולים לחבל בהישגכם. אל תתגרו בגורל. אם למשל בחרתם ביום שלישי בלילה לארוחת התגיגה שלכם, עליכם להבין שארוחת הבוקר ביום רביעי היא הזמן שבו הדיאטה שלכם בסכנה. שתי ארוחות חגיגה אלו נועדו לעזור לכם להחזיק מעמד עד שהגוף שלכם מסתגל למשקל החדש שלו. הן חלק אינטגרלי בדיאטת המעבר שלכם. אבל אם תחרגו מהמגבלות הללו, אתם מסתכנים בפגיעה בכל מה שעמלתם להשיג בסבלנות כה רבה.

2. התנאי השני הוא היגיון בריא. מטרת ארוחת התגיגה היא להעניק לכם מנה של הנאה, אבל היא אינה הזמנה להילולה. השימוש בחופש הזה בתור תירוץ להאביס את עצמכם פירושו שלא הבנתם אותי, ואתם מסתכנים בפגיעה במערכת שלכם. אכילה עד סף בחילה או שתייה עד כדי שכרות יוציאו אתכם לגמרי מהאיון. גם אם תחזרו לדרך הפעולה הנכונה ביום

המחרת, הקצב כבר יישבר ויחד עמו התקווה שלכם להתייצבות סופית.

אתן לכם עצה פשוטה: אכלו מה שאתם רוצים, תנו לעצמכם מנה נדיבה אך לעולם אל תיקחו תוספת. אם אתם אוכלים את ארוחת החגיגה שלכם בבית או בביתו של חבר, עשו כפי שהייתם עושים במסעדה, שם אינכם יכולים לבקש מנה שנייה.

יום אחד בשבוע על טהרת החלבונים

זהו, ברשותכם כל המרכיבים הנדרשים לשלב הביסוס של דיאטת ד"ר דוקאן. אתם יודעים מה עליכם לאכול וכמה זמן – שניתן לחשב בקלות – יימשך השלב עד שגופכם יקבל את המשקל החדש שנכפה עליו.

למרות זאת, חסר מרכיב מהותי אחד שהוא חיוני לבטיחותו של שלב הביסוס הזה. דיאטה זו, עם התוספת של שתי ארוחות החגיגה המגוונות בשבוע, אינה יכולה כשלעצמה להבטיח שליטה נאותה במשקל במהלך תקופה רגישה זו. לכן הכנסתי, מטעמי ביטחון, יום אחד מלא בשבוע של דיאטת החלבונים הטהורים, שאותה כבר עשיתם והכרתם.

ביום זה אתם אוכלים רק חלבונים טהורים. אוכיר לכם את הקטגוריות העיקריות: בשרים רזים, כל סוגי הדגים ומאכלי ים, עוף ללא העור, מוצרי חלב דלי שומן וליטר וחצי מים. כמו קודם, אתם יכולים לאכול ללא הגבלה ובאיוז תדירות שתמצו טאונת קטגוריות של חלבונים ובכל שילוב ויחס שמתאים לכם.

יום זה של חלבונים טהורים מהווה גם כוח מציע וגם פוליסת ביטוח לשלב הביסוס שלכם. זהו המחיר שעליכם לשלם במהלך שלב הביסוס כדי להישאר בשליטה.

שוב, המחיר אינו בר מיקות, בצעו את היום הזה בהתאם להוראות או שאל תבצעו אותו כלל, אבל אתם אלו שתפסידו.

אם אפשר, קבעו את יום החלבונים שלכם ביום מסוים – יום חמישי, לדוגמה. המקצב השבועי הזה הוא אחד מהביטחונות ליעילותו של הכלל הזה. אם ימי חמישי אינם מתאימים לכם בגלל עבודתכם או לוח הזמנים החברתי שלכם, בחרו ביום רביעי או ביום שישי כיום של חלבונים טהורים והיצמדו אליו.

אם מסיבה כלשהי אין לכם אפשרות לשמור על יום קבוע של חלבונים טהורים ביום שבחרתם בשבוע אחר, בצעו אותו ביום לפני או ביום המחרת, ובשבוע שלאחר מכן חזרו ליום שקבעתם. אך הימנעו משבירת הקצב שעלולה להפוך להרגל.

אתם לא שומרים על הקצב כדי לרצות אותי אלא כדי להילחם בנטייה האישית שלכם להעלות במושקל בקלות רבה. אתם אלו שתצאו נשכרים אם תעקבו אחר הכלל הזה, לכן זכרו זאת.

אם אתם בחופשה או מטיילים, המשיכו באותו הקצב. לא תתקשו למצוא יוגורט טבעי 0% שומן, ביצים וסוגים של נשרים רזים (בגריל, קלויים או צלויים) כמעט בכל מקום.

סובין שיבולת שועל

במהלך שלב הביסוס עליכם להטשיך לאכול 2 כפות של סובין שיבולת שועל ביום. 2 כפות אלה הגן תוספת ל-2 פרוסות לחם 100 אחוז קמח מלא. אם התרגלתם לאכול את מאפה הגאלטה סובין שיבולת שועל לארוחת הבוקר, השאירו את הלחם לארוחת הערב והוסיפו לו גבינה.

פעילות גופנית

במהלך שלב הביסוס, אתם יכולים להפחית את משך ההליכה מ-30 דקות של שלב השייט ל-25 דקות ביום. זהו משך הזמן המינימלי המחייב, אבל אם אתם נהנים מזה ויש לכם זמן, לכו יותר. הליכה

היא אחת הפעילויות הטובות ביותר עבורכם בגלל כמות הקלוריות שנשרפות – והסבירות שתמשיכו לעשות אותה בטווח הארוך – והיא גם מוסיפה לרווחתכם האישית. הליכה היא גם הפעילות שגורמת להפרשה הגדולה ביותר של סרוטונין ואנדורפינים, מעבירים עצביים של המוח התורמים לתחושות רווחה אישית.

אם אתם במצב של מתח או תסכול, אם אתם סובלים מדיכאון או מתשישות, אם סבלתם מפגיעה כלשהי, או אם אתם חשים נטושים או בודדים, צאו להליכה. אני מבטיח לכם שהרגשתכם תשתפר פלאים.

אל תזלזלו בשלב הביסוס

שמרתי לסוף ארבע עצות שמטרתן להזהיר אתכם מפני הסכנות הכרוכות בהתעלמות מהשלב הזה שהוא החשוב ביותר בדיאטת ד"ר דוקאן.

שלב הביסוס הוא תחנה חיונית בדיאטת ד"ר דוקאן

במהלך השלב השלישי הזה של דיאטת ד"ר דוקאן, לא תזכו לחוות את העידוד וההתרגשות שחוויתם לנוכח משקלכם היורד. ולכן, ייתכן שתשאלו את עצמכם מדוע עליכם לבצע דיאטת מעבר שבה אתם עדיין לא חופשיים לגמרי ובו בוטן, גם לא מורידים במשקל. אתם עלולים להתפתות ולהרפות קצת את השליטה העצמית שלכם או פשוט לחרוג מהמגבלות המומלצות.

אל תעשו זאת. אם תונחו את שלב הביסוס, תוכלו להיות בטוחים בדבר אחד: כל אותם קילוגרמים שהורדתם במאמץ כה רב יעלו בוודאות בחזרה, ובמהירות. ואם לא תוסיפו עוד כמה קילוגרמים יותר ממה שהתחלתם, עוד תצאו מזה בקלות.

העלאה מחדש במשקל טובילה להתנגדות מתקדמת לדיאטה, מלבד תחושות התסכול והתבוסה שגורמת העלאה מחדש במשקל,

קיימת סכנה נוספת, חמורה יותר ובעלת השלכות מרחיקות לכת עבור אלו שמבצעים דיאטות מבלי לבסס אותן; התנגדות כללית לדיאטה.

כל אדם שמוריד ומעלה במשקל מספר פעמים הופך לחסין בפני דיאטות. כלומר, אחרי כל תבוסה קשה יותר ויותר לרדת שוב במשקל. לגוף יש מעין זיכרון מהדיאטות שהוא עבר והוא מוצא דרכים טובות יותר להתנגד לניסיונות חדשים להוריד במשקל; כל תבוסה פותחת את הדלת לתבוסה הבאה.

גופכם שומר זיכרון ביולוגי של משקלים קיצוניים יתרה מכך, בכל פעם שאתם מעלים במשקל ומגיעים לשיא חדש על המאזניים שלכם, הגוף שלכם מסתגל אליו ונסה תמיד להגיע למשקל הטקסימלי הזה שוב.

ירידה במשקל משולה לאכילה של שומן ופילסטרויל לבסוף וכנראה ההשלכה החמורה ביותר של תנועות הלוך וחזור בין העלאה במשקל לבין דיאטה – השלכה שאתם כנראה אינכם מודעים לה – היא שבכל פעם שאתם מורידים במשקל, הגוף שלכם אוכל את מאגרי השומן שלכם, לכן כשאתם מורידים 10 קילוגרמים, הדבר משול לאכילה של אותה כמות של שומן או חמאה.

במהלך כל תקופה של ירידה במשקל, יש רמה גבוהה של כולסטרול וטריגליצרידים במחזור הדם שלכם. בכל פעם שהלב שלכם מתכווץ, הדם הזה, העשיר בשומנים רעילים, מציף את העורקים ומכסה את הרפנות הפנימיות שלהם.

הפיצוי על הסיכונים שיוצרים השומנים הללו בדם נעוץ ביתרונות שהירידה במשקל מעניקה לרווחתכם הגופנית והנפשית. אך הישמרו לא להוריד במשקלכם לעתים תכופות מדי. אנשים המנסים לרדת במשקלם ללא הצלחה לפחות פעם או פעמיים בשנה, חושפים את עצמם בצורה קבועה לרמות גבוהות של כולסטרול. אני לא אומר זאת כדי להפחיד אתכם אלא דווקא כדי להזהיר אתכם מסכנה

מוחשית מאוד שגם הרופאים וגם המטופלים שלהם אינם מודעים
לה.

* * * * *

הצלחתם להוריד במשקל, וכעת, מכל הסיבות שהזכירו לעיל, עליכם
לעשות את הבחירה ההגיונית היחידה, שהיא לבסס את המשקל החדש
שאיתו השגתם בעמל כה רב ולאחר מכן להמשיך כמתוכנן, להתייצבות
קבועה.

סיכום דיאטת הביסוס

משכה של דיאטת המעבר מחושב לפי כמות הקילוגרמים שהורדתם, בהתבסס על 5 ימים לכל חצי קילוגרם שירד. אם הורדתם 20 ק"ג, עליכם לבצע את דיאטת המעבר 40×5 ימים – כלומר, 200 ימים (6 חודשים ו-20 ימים); אם הורדתם 10 ק"ג, תבצעו אותה 100 ימים. קל מאוד לחשב את הזמן המדויק שאתם זקוקים לו לפני שתגיעו להתייצבות הקבועה.

בכל אותו זמן שאתם מבססים את משקלכם, בצעו את דיאטת המעבר כלשונה. מותר לכם לאכול את המזונות הבאים:

- * מזונות החלבון מדיאטת ההתקפה
- * הירקות מדיאטת השייט
- * מנה אחת של פרי ביום, חוץ מבננות, ענבים ודובדבנים
- * 2 פרוסות לחם 100 אחוז חיטה מלאה ביום
- * 40 גרם גבינה קשה ביום
- * 2 מנות של מזונות עמילניים בשבוע
- * נבש, חזיר צלוי וירך חזיר (נתחים רחים) פעם או פעמיים בשבוע

והיהלום שבכתר:

- * 2 ארוחות חגיגה בשבוע (אתם חופשיים לבחור כל מזון שתרוצו, אך לא להתהולל)

בנוסף, באופן מוחלט וללא מיקוח:

- * זום אחד על טהרת החלבונים (דיאטת ההתקפה) בשבוע, ביום קבוע בשבוע מבלי לפספס

כיצד לייצב את משקלכם אחת ולתמיד

.....

כעת בואו נבצע ספירת מלאי. שלב ההתקפה העניק לכם דחיפה חזקה ומעודדת, שלב השייט הנחה אתכם לעבר משקל היעד שלכם, וכעת השלמתם את שלב הביסוס המבוסס על 5 ימים לכל חצי קילוגרם שירד.

בשלב זה, לא רק שנפטרתם מכל הקילוגרמים העודפים שלכם אלא גם הצלחתם לעבור בשלום את התקופה שבה גופכם הרוזה והחדש מנסה בכל כוחו להחזיר אותם קילוגרמים אבודים.

נעת משהשגתם וביססתם את המשקל האמיתי שלכם, הגוף שלכם כבר לא מצוי במצב של מגננה. עם זאת, הוא נשאר פיקח דיו כדי לדעת כיצד להפיק את המרב מהמזון שאתם אוכלים ולהעלות במשקל, כיוון שהזיכרון הביולוגי של כל אותן פעמים שהעליתם במשקל בעבר טרור בו. מרגע זה ואילך, משום שאותן הסיבות מביאות לאותן התוצאות, הסבירות שתעלו במשקל תישאר ללא שינוי אם לא תשלבנו בסגנון החיים שלכם מספר הרגלים שנועדו לטפל במיוחד בסיכון הזה. עד כה קיבלתם הדרכה באמצעות מערכת שלמה של הוראות מדויקות שלא הותירה מקום לאלתורים. מרגע זה ואילך, במקום להפליג לאורך קו החוף, אתם תצאו לשיט בלב ים, כשאתם הרבה

יותר עצמאיים מבעבר אך גם חשופים לסכנות רבות יותר כמו סערות, ולפיכך לטביעה. לכן חשוב שההוראות החדשות הללו יהיו פשוטות וברורות מספיק ולא ידרשו כל מאמץ כדי שיהפכו לחלק מדרך החיים שלכם. כדי לעשות זאת ולשבור את מעגל ההשמנה מחדש ברגע שהדיאטה מוסיימת, מציע לכם שלב ההתייבשות הקבועה, בתמורה לאמצעים פשוטים ולא ממש מתסכלים, את החופש לאכול שוב כל מה שתרצו ולא לחוש שונים מהסוכבים אחכם בזמן הארוחה.

האמצעי הראשון הוא פשוט: כל שעליכם לעשות הוא לאמץ אותם מזונות בסיסיים משלב הביסוס שישמשו לכם כרשת ביטחון. אכלו כמה שתרצו מכל מזונות החלבונים והירקות, מנה אחת של פרי, 2 פרוסות לחם מאה אחוז חיטה מלאה, 40 גרם גבינה קשה, 2 מנות של מזונות עמילניים ביום ושתי ארוחות חגיגה בשבוע. המזונות הללו מכילים טווח מזונות בריא, שופע ומגוון דיו שיוכל ליצור את הבסיס לדיאטה שלכם. השתמשו בהם כנקודת מוצא ובעיקר כרשת הביטחון שלכם שאליה תמיד תוכלו לחזור אם אתם מעלים במשקל. האמצעי השני כבר מוכר לכם: ימי חמישי של חלבונים טהורים כפי שהוצג בשלב הביסוס.

האמצעי השלישי הוא פשוט מעקף חוזה ביניכם לביני שבו אתם מבטיחים לי שיותר לא תשתמשו במעליות או במדרגות נעות. בצרפת רוב בנייני המגורים אינם גבוהים יותר מחמש או שש קומות; אם אתם גרים בקוטה גבוהה יותר, הכלל הזה אינו חל עליכם. עליכם לנסות לעלות את חמש הקומות הראשונות ברגל, ולאחריון להשתמש במעלית. אם הדבר אינו ישים, עלו במדרגות בכל הודמנות אפשריות. החזה בינינו גם כולל את ההתחייבות שלכם ללכת לפחות 20 דקות ביום, מדי יום. האמצעי האחרון הוא פשוט פינוק: עליכם לאכול 3 כפות של סובין שיבולת שועל ביום למשך כל היכם.

ביחד, כל האמצעים הללו נראים לי כדברים פשוטים מאוד שניתן ליישםם בתמורה לאפשרות לאכול בצורה נורמלית 6 ימים מתוך 7. הניסיון הטקטועי שלי גרם לי להאמין שאין אדם – שאינו רוצה לשוב ולהשמין – שיוכל לסרב לעסקה כזו.

בנוסף, הדובדבן שנקצפת הוא שההתייצבות הקבועה של דיאטת ד"ר דוקאן מוגנת על ידי כלי נשק נוסף, פחות גלוי לעין אבל נחוש: כל מה שלמדתם על אודות תזונה בכל אותה תקופה שירדתם במשקל ולאחר מכן כשביססתם את משקלכם החדש.

מאחר שאני הוא זה שיצר את התוכנית ואני מיישם אותה יום-יום על המטופלים שלי, אני יודע שכאשר תפעלו לפי ארבעת השלבים העוקבים, הידע שתרכשו על ערכם של מזונות שונים וכיצד לאכול, יהפוך אינסטינקטיבי ומושרש, והדבר יעזור לכם להישאר רזים וציבים.

עם דיאטת החלבונים הטהורים גיליתם את כוחם של המזונות הכרחיים. אתם יודעים שמזונות אלו מייצגים כלי נשק יעיל ביותר במאבק לירידה במשקל שישמש אתכם במשך כל ימי חייכם.

במהלך דיאטת החלבונים המתחלפת למדתם שהוספה של ירקות ירוקים האטה את קצב הירידה במשקל, אבל גם שמזונות חיוניים אלה לא מנעו מאותם קילוגרמים להמשיך להיעלם כל עוד הכנתם את הירקות מבלי שהשתמשתם בשומן כלשהו.

כאשר עברתם את שלב הביסוס, הוספתם בהדרגה מזונות נחוצים כמו לחם, פרי, גבינה, מספר מזונות עמילניים ואפילו, עם ארוחות התגיה שלכם, מספר מזונות מזהנים ומיותרים ללא זיק של אשמה. בצורה כזו, יום אחר יום, רכשתם היררכיה של ערכים ולמדתם לסווג מזונות.

ההתקדמות הזאת דרך השלבים השונים, ממזונות הכרחיים למיותרים, והניסיון המעשי שרכשתם הם הכוח המרכיב של התוכנית הזאת, שבשילוב עם האמצעים הנוספים שלנו להתייצבות, מביאה להישג שמעולם לא הרשג: משקל שירד, וירד לצמיתות.

יסי חמישי של חלבונים טהורים

מדוע ימי חמישי? בתקופה שבה עדיין הרכבתי את החלקים השונים של מה שעתידיה להיות דיאטת ד"ר דוקאן, חשתי בצורך להוסיף

הנחיה אחת לשלב הזה שבו כל המשקל שירד מתייצב בצורה קבועה, הנחיה שתזכיר לאנשים את המאבק שהיה עלינו לעבור ביחד.

למעשה, היתה זו אחת מהמטופלות שלי שהעלתה בפני את הרעיון הזה. היא היתה מאושרת מכך שירדה במשקל מבלי לסבול כפי שציפתה, והיא היתה מודאגת מהחזרה ל"חיים הנורמליים" ולא רצתה לוותר לגמרי על דיאטת ההתקפה שעזרה לה "לתקן" בכל פעם שטעדה. היא הגתה את הרעיון הפשוט והחכם: להשתמש בדיאטת ההתקפה יום אחד בשבוע! מספר שבועות מאוחר יותר החלטתי לבחון את הרעיון בכך שרשמתי אותו בצורה פורמלית במרשמים שלי: "יום אחד של דיאטת חלבונים טהורים בשבוע". הבחנתי שההנחיה בוצעה בהצלחה במשך תקופה מסוימת, לאחר מכן בתדירות פוחתת ולבסוף, נונחה לגמרי.

לכן החלטתי לקבוע באיזה יום אמורים לבצע אותה ובחרתי, שרירותית, ביום חמישי. מאז, כמו במטה קסם, הכול השתנה. המטופלים שלי פעלו לפי הכלל והתמידו בו ורק משום שהחלטתה באיזה יום לא היתה בידיהם ומשום שאין דבר קשה יותר עבור אדם שסובל מבעיות במשקל מאשר לבחור בעצמו מתי בדיוק הוא ימנע מעצמו מוון. העובדה שרשמתי יום שאין עליו עוררין מדגישה את חשיבותו של האלמנט הזה בדיאטה. אם ימי חמישי לא מתאימים לכם, בחרו יום אחר בשבוע אבל התמידו בו.

מה כל כך חשוב בימי חמישי של חלבונים טהורים ובמה הוא שונה מימים אחרים של חלבונים טהורים?

בזמן שביצעתם את דיאטת ד"ר דוקאן, קיבלתם תמיכה והגנה מטערכת שלמה של הוראות מדויקות שלא הותירו מקום ליהומה או לשגיאה. אבל מרגע זה ואילך, אין לכם יותר רשת כיטחון. כעת אתם יכולים לאכול כרגיל 6 מתוך 7 ימים, וימי חמישי של חלבונים טהורים הם המחוסם האחרון שנותר לשמור עליכם מהגטייה לחילות במשקל. עליכם לבצע את ימי החלבון הללו כלשונם כיוון

שחולשה אחת או טעות אחת עלולות לסכן את היעילות והיציבות של כל מה שהשגתם.

בימי חמישי של חלבונים טהורים, הקריטיים כל כך בתהליך ההתייצבות הקבועה, עלינו לבחור ולהשתמש בצורות הטהורות ביותר של חלבונים המגיבים את התוצאות המשמעותיות ביותר, ולהגביל מאוד כל מזון שמכיל שומן ופחמימות או להימנע ממנו כליל.

ימי חמישי של חלבונים טהורים הלכה למעשה

בימי חמישי של חלבונים טהורים, אתם יכולים לבחור מהרשימה הבאה בלבד:

• **בשר רזה**, אתם כבר יודעים שכבש עשיר מדי בשומן ולא ניתן להחשיבו כחלבון טהור. השתמשו אך ורק בעגל או בבשר חזיר רזה, ואותם להכין בגריל או בבישול ארוך. מותר לאכול עגל צלוי או פילה חזיר בתנאי שהם מבושלים עד תום. צלעות עגל וחזיר מכילות יותר שומן וניתן לאכול אותן בשאר ימי השבוע. אהודי השומן בבקר משתנים בהתאם לנתח. הנתחים השמנים המיועדים לתבשילי קדרה, צלעות וסטייק עין מכילים ללא ספק את כמות השומן הגבוהה ביותר ולא ניתן לכלול אותם בקטגוריית הבשרים הרזים שלנו.

סטייק סינטה ושייטל הם הנתחים הרזים יותר של הבקר. ניתן גם למצוא המכורגרים קפואים מבקר ובשר בקר טחון שאינם מכילים יותר מ-5 אחוזי שומן. אתם יכולים להשתמש בכל אלה ללא כל בעיה בימי חמישי.

היזהרו בקשר לנתחים אחרים אם אתם לא בטוחים מה תכולת השומן שלהם. אם אתם בספק, שאלו את הקצב שלכם. בימי חמישי של חלבונים טהורים, עדיף לבשל את הבקר עד תום מאשר לאכול אותו נא. זה לא משנה את תכולת החלבון בבשר אבל כך נפטרים מקצת שומן.

אם אתם מצליחים למצוא בשר ציד, הוא מהווה מקור מצויין לחלבון טהור.

דגים ומאכלי ים. בדיאטת החלבונים הטהורים הרשיתי לכם לאכול את כל סוגי הדגים, מהרזה ועד השומני ביותר. עם הזמן למדתי להסכים לדגים שומניים כמו סלמון, סרדינים, מקרל וטונה בגלל יכולת ההגנה הטובה שלהם נגד מחלות לב וטרשת עורקים, ומפני שתכולת השומנים שלהם אינה עולה על זו שבגנתחים מסוימים בבקר. יחד עם זאת, תכולה גבוהה כזו של שומן, שאפשרית בחלקים האחרים של דיאטת ד"ר דוקאן, אינה מתאימה לימי חמישי של חלבונים טהורים. אם אתם אוכלים סלמון, אל תאכלו יותר מ-225 גרם בארוחה אם הוא טרי, ו-175 גרם אם הוא מעושן. דג בעל בשר לבן (למשל לוקוס, מוסר, דניס) הוא בעל הברית הטוב ביותר שלכם לימי החמישי הללו.

נוסף על הדרכים המסורתיות להכנת דגים כגון שליקה, אפייה, בגריל או במחבת, ניתן גם לאכול דג נא.

הכניסו פרוסות דג דקות, כמו ששימי, או קוביות דג כמו בטרטו, למספר דקות למרינדה של מיץ לימון בתוספת מעט מלח, פלפל שחור ותערובת תבלינים יבשים של תימן, רוזמרין, מיוון, אורגנו, לבנדר, שומר ומרווה. אפשר לאכול אותו בתור מנה ראשונה או מנה עיקרית מיוחדת, טרייה ומלאה בטעמים. דניס, ברבוניה ותריסנית* הם הדגים לבני הבשר השמנים יותר אך הם פחות שמנים מהבקר הרזה ביותר, לכן אתם יכולים לאכול מהם כאוות נפשכם.

סרטן, שרימפס, מולים, אויסטרים וצדפות הם דגים אף יותר מדגים. מנה או מגש של מאכלי ים יכולים להיות פתרון מצויין אם אתם נאלצים להסכים להזמנה לאכול בחוץ ביום חמישי.

* לא כשר.

יחד עם זאת, אם אתם חובבי פירות ים ואוהבים לאכול אותם בכמויות גדולות, הימנעו מאויסטרים שמנוניים, שהם בדרך כלל הגדולים יותר. הוסיפו להם לימון אבל אל תשתו את המיץ שלהם.

עופות. עופות הם אחד היסודות הטובים ביותר של דיאטת חלבונים, מלבד עופות בעלי מקור שטוח כמו ברווז ואווז, ובלי לאכול את העור. עם זאת, בימי חמישי של חלבונים יש צורך במספר מילות אזהרה כדי למתן את החופש הזה.

ניתן לאכול תרנגולות ללא הגבלה אך הימנעו מאכילה של העור, כנפיים, כרעיים והבליטה השומנית שבקצה הזנב של התרנגולת – שהיא למעשה בלוטה שומנית. אכלו את החלקים הללו בשאר ימות השבוע.

כל שאר סוגי העופות מותרים ללא מגבלות מיוחדות. חזה הודו הגו העוף הרזה מכול, אכלו ממנו בחופשיות. פרגית ושליז מוסיפים אורירה תגנית לימי חמישי של חלבונים. ניתן להכין את העופות הללו באופנים שונים. תרנגולות מומלץ להכין בצלייה בתנור או בגריל או בשיפודים. בימי חמישי של חלבונים, לכו על הגרסה של קרב על שיפודים וודאו שאתם מסירים אותו מיד מצלחת ההגשה כדי שהוא לא יספוג יותר מדי מיץ ושומן מיותר. ניתן לצלות הודו ופרגית בתנור ולהרטיב אותם מדי פעם במי לימון כדי להפריד את השומן. בימי חמישי של חלבונים, הדרך הטובה ביותר לאכול שליז היא על שיפודים. ביצים. חלבון ביצה הוא המקור הטבעי העשיר ביותר בחלבון, טהור יותר מכל אבקה חלבון שתוכלו לקנות. אבל זהו רק חלק אחד של הביצה, והחלבון, שהייעוד שלו הוא לגדל אפרוחים, מכיל שומנים מורכבים רבים, כולל כולסטרול. ביחד, הביצה השלמה מספקת מזון טאון שאתם יכולים לאכול בימי חמישי של חלבונים.

יחד עם זאת, אם קשה לכם לייצב את משקלכם, או אם הגזמתם קצת השבוע ואתם רוצים להשיג את האפקט

המקסימלי של ימי חמישי של חלבונים, אכלו פחות ביצים; או, אפשרות נוספת, הימנעו מאכילת חלבון ואכלו כמה חלבוני ביצה שאתם רוצים.

פתרון נוסף הוא להכין אומלטים או ביצים מקושקשות עם 1 חלבון לכל 2 חלבוני ביצה, ואם אתם רעבים מאוד, הוסיפו מעט אבקת חלב ללא שומן. אך זכרו שכל אותם אמצעי זהירות יהיו לשווא אם תכינו את הביצים עם חמאה או שמן. קנו מחבת טפלון באיכות טובה וטפטפו עליה מספר טיפות מים לפני שאתם ממניסים את הביצה (ניתן להשתמש בתרסיס שמן). מוצרי חלב דלי שומן. לריקוטה, יוגורט וגבינת קוטג' 1% שומן יש יתרון משום שהם מכילים מעט שומן. אך מה עוד יש במוצרים הללו? יש כמובן חלבון חלב, שבו משתמשים כדי לייצר אבקת חלבון, אבל יש גם מעט לקטוז, או סוכר חלב, שאינו רצוי כאן. שתי דיאטות ההרזיה שלנו, ההתקפה והשיוט, הוכיחו שהנוכחות של הלקטוז לא פגעה ביעילות של דיאטת החלבונים הטהורים ושמוצרי חלב דלי שומן ששימשו כמקור היחיד שלכם לטעם טרי וקציפתי, ניתנים לצריכה ללא מגבלה, או לפחות מבלי לחרוג מעבר ל-675 גרם ביום. עם זאת, לימי חמישי של חלבונים, יש לברור מוצרים אלו ביותר קפדנות כדי לצמצם את צריכת הלקטוז. השוו בין גבינת הקוטג', הריקוטה והיוגורטים דלי השומן שלכם ובדקו שעבור אותה כמות קלוריות אתם מקבלים יותר חלבון ופחות לקטוז. בימי חמישי של חלבונים, אם אתם אוהבים מוצרי חלב, נסו לאכול כמה שפחות לקטוז; אתם יכולים להיות פחות ברדנים בשאר 6 הימים בשבוע, מים. שוב, עלינו לשנות את ההנחיות בנוגע לחלבונים הטהורים. שם, ליטר וחצי של מים ביום הם כמות מינימלית טובה כדי לטהר גוף ששורף את השומן של עצמו. עם זאת, בימי חמישי המייצבים הללו, עליכם להעלות את הכמות לפחות לשני ליטרים ביום, כדי שכמות זו תגרום לתחושת שובע ותפחית את התשוקה למזון.

שטיפה יסודית כזאת של מערכת העיכול, נוסף על החלבונים הטחורים, יוצרת גם גל הדף שהשפעתו נשמרת ביומיים-שלושה שלאחר מכן, מה שמוותר אתכם רק עם 3 או 4 ימים שבהם האנרגיה הנופקת מהמוזנות שלכם תהיה בדרגה הגבוהה ביותר. מלח מלח הוא מוצר הכרחי. רמת המלח בנוזל הדם ובנוזל הלימפה קרובה לרמה המצויה בים. אך מלח הוא אריבו של כל מי שלא רוצה להעלות במשקל. אם נספג יותר מדי מלח, הוא סופח מים. אבל דיאטת הרזיה שאינה מכילה מלח עלולה להסתיים בלחץ דם נמוך ולגרום לעייפות אם מבצעים אותה זמן רב מדי. ולכן, דיאטת ד"ר דוקאן מורה רק על הפחתה קלה בצריכת המלח במהלך שלושת השלבים הראשונים.

אך בימי חמישי של חלבונים, צריכת המלח מופחתת. הגבלת המלח ליום אחד בלבד אינה מספיקה כדי להוריד את רמת לחץ הדם, אך היא מספיקה כדי לאפשר למים שאתם שותים לעבור דרך המערכת שלכם ולנקות אותה. טיהור רקמות הוא דבר חשוב במיוחד עבור נשים שעקב השפעות הרמנוגליות אוגרות מים בצורה משמעותית בתקופות מסוימות במהלך המתווך החדשי שלהן.

מזאתן הסיבות, עליכם להגביל את צריכת החרדל בימי חמישי של חלבונים, אבל אתם יכולים להשתמש בחומץ, בפלפל ובכל שאר התבלינים כדי להוסיף טעם למזון.

אל תעלו במעליות או במדרגות נעות

הימנעות משימוש במעליות או במדרגות נעות היא חלק אינטגרלי של תוכנית ההתייצבות. כפי שאמרת, אם אתם מתגוררים בערים עם גוררי שחקים, ההוראות הללו אינן מעשיות ואני מחשיב 5 קומות כגבול סביר, אך עדיין עליכם לנסות להשתמש במדרגות כמה שיותר. כל אדם, כעיקר מי שירד במשקל ויודע עד כמה התאמץ ועד כמה נתנה מהתוצאות, חייב לקבל את התנאי הפשוט הזה.

בתקופה שמכשירי סטפר יקרים מציעים למכירה ומנויים לחדרי כושר יוצרים חורים בכיסיהם של אנשים רבים, מודע לא להחשיב את המדרגות כתרגיל שאתם יכולים לכלול חינם אין-כסף בפעילות היום-יומית שלכם? כן, שוב, אתם רואים המלצות על העצה הזו במגזינים; אני נהוג לכתוב אותה בחלק העליון של המרשמים שלי ושנתי לב שזה הרבה יותר יעיל.

עלייה או ירידה במדרגות נורמת לשרירי הגוף הגדולים להתכווץ ובזמן קצר טשתמשת במספר לא מועט של קלוריות.

יתרה מכך, זה גורם לעירונניים חסרי פעילות לשנות את קצב פעימת הלב באופן קבוע – דרך מצוינת למנוע מחלת לב כלילית. עם זאת, מעבר לכך שתסגלו לעצמכם הרגל של שרפת קלוריות בטווח הארוך, הנחיה זו טוטנת בחובה מטרה עמוקה יותר. היא טאפשרת לכם לבחון, מספר פעמים ביום, את נחישותכם שלא להעלות במשקל שוב לעולם.

בתחתית המדרגות, האנשים המנסים לייצב את משקלם, מתעמתים בצורה סמלית עם הבחירה שמסייעת להם לאמוד את נחישותם. לתפוס במעקה ולעלות בהתלהבות היא בחירה פשוטה, מעשית והגיונית, מעין סוג של קריצה של הקוראים שלי כדי לוטר לי שהם טאמינים בתוכנית שלי, שהם פועלים לפיה ושהיא עוברת טוב. הבחירה במעלית או במדרגות נעות תוך תירוץ שאתם טאחרים או שהקניות שלכם כבדות מדי היא סימן לכך שאתם מוותרים, ושזוהי רק ההתחלה. תוכנית התייצבות שאתם לא מוכנים להשקיע בה אפילו מעט, נדונה לכישלון. לכן היו נחויים להשתמש חמיד במדרגות.

סיבים תזונתיים מייצבים: 3 נפות של סובין שיבולת שועל מדי יום, למשך כל חייכם

הבחנתי שמטופלים, קוראים וגולשי אינטרנט באתר המנחה שלי (www.dukandiet.com) שהשיגו את התוצאות הטובות ביותר ואת

ההתייצבות הטובה ביותר בטווח הארוך, הם אלו שנוהגים לאכול סובין שיבולת שועל על בסיס קבוע, בעיקר מאפה גאלטה סובין שיבולת שועל (ראו עמוד 81), שאותו הם נוהגים לאכול פעמיים ביום, פעם אחת בנוקף ופעם אחר הצהריים.

אני סבור שנוסף על העובדה שאתם מתמלאים, ממש כמו לעלות במדרגות וימי חמישי של חלבונים, סובין שיבולת שועל שומר עליכם ומוודא שאתם עדיין בדרך הנכונה, שאתם מודעים לכל הסכנות האורבות ומצוידים מספיק כדי להתמודד איתן.

באופן מעשי, עליכם להכניס כעת 3 כפות של סובין שיבולת שועל לשגרת היום שלכם. אין מניעה שתוסיפו כף רביעית אם תרצו בכך.

סילת אזהרה

מאחר שסובין שיבולת שועל מאט את תהליך הספיגה של רכיבי התזונה ומעביר פסולת דרך המעיים במהירות רבה יותר, שואלים אותי הרבה אם אותו הדבר קורה גם עם ויטמינים ותרופות. התשובה היא כן. אבל אין מה לחשוש עם מנה של 3 כפות ביום. עם זאת, שמתי לב שמשפר מטופלים יכולים לחרוג מהמינון הזה בקלות, ובמקרה כזה מוטב ליטול תוסף מולטי־ויטמין, ואם אתם נוטלים תרופת מרשם, להמתין שעה אחת אחרי אכילת סובין שיבולת שועל לפני נטילת התרופה. אני חוזר על כך, רק אם אתם אוכלים יותר מ־3 כפות.

סיכום דיאטת ההתייצבות הקבועה

1. חזרו לאכול כל מה שתרוצו במשך 6 ימים מתוך 7, תוך שמירה על מזונות שלב הביסוס בתור רשת הביטחון שלכם.
 2. היצמדו לכל מה שלמדתם ולהרגלים הטובים שהקניתם לעצמכם כאשר השלמתם את התוכנית.
 3. קדשו את ימי חמישי של החלבונים כיום המגן שלכם לכל ימי חייכם.
 4. חיו את חייכם כאילו מעליות ומדרגות בעות אינן קיימות.
 5. אכלו 3 כפות סובין שיבולת שועל בכל יום לשארית חייכם.
- אם תזנחו אחד מחמשת האמצעים הללו, תסכנו את השליטה שלכם במשקלכם. אם תוותרו על כולם, במוקדם או במאוחר אין ספק שתעלו בחזרה את כל המשקל שהורדתם.

מספר אמצעים נוספים יוצאי דופן

ל אנשים בעלי עודף משקל רציני יהיה קשה יותר להוריד את הקילוגרמים העודפים ולשמור על המשקל החדש מסיבות רגשיות, פסיכולוגיות, מטבוליות או תורשתיות. אם אתם סובלים מעודף משקל רציני, ההצעות המופיעות בסעיפים להלן הן בגדר כלים נוספים שיכולים להעלות את סיכויי ההצלחה שלכם.

מספר קילוגרמים עודפים להשמנת יתר רצינית

ניתן לחלק אנשים הסובלים מבעיות משקל לשלוש קטגוריות, בהתאם לכמות המשקל שהם שואפים להוריד:

- אנשים שמדי פעם מעלים מספר קילוגרמים
- אנשים בעלי נטייה לעודף משקל
- אנשים בעלי עודף משקל רציני

מדי פעם מעלים מספר קילוגרמים

קטגוריה זו כוללת כל אדם שאין לו נטייה להיות בעל עודף משקל, שהמשקל שלו היה תמיד נורמלי ויציב אבל הוא החל להעלות במשקל בגלל סיבה מוגדרת וברורה, כמו ירידה פתאומית ברמת הפעילות הגופנית.

אישה שיוולדת עולה כמה קילוגרמים במשקלה, בדרך כלל אחרי הלידה הראשונה. עלייה במשקל נפוצה יותר אם הלידה היתה קשה, אם היה צורך במנוחה ממושכת או אם האישה עברה הפריה חוץ גופית או טיפולי פוריות אחרים.

סוג כזה של עלייה במשקל יכול גם לקרות לכל אדם שנאלץ להישאר חסר תנועה עקב תאונה ואוכל מתוך שעמום, או לאנשים שנטלים סטרואידים בגלל מצב רפואי.

נטייה לעודף משקל

יש גברים ונשים שהנם בעלי נטייה להעלות במשקל. בין שהנטייה הזו היא "תורשתית" ובין שהיא נובעת מהאכלת יתר בילדות שהובילה להרגלי אכילה גרועים, התוצאות הן זהות. לאנשים אלו יש נטייה להעלות במשקל בקלות ולהפיק נטות קלוריות מופרות מכל מה שהם אוכלים.

עם זאת, בערך ב-90 אחוז מהמקרים הנטייה הזו מתונה וניתן לשלוט בהפקת הקלוריות המוגזמת.

יש אנשים בעלי כוח רצון חזק ומוטיבציה עזה שמשגיחים על מה שהם אוכלים, טנהלים חיים פעילים ומסוגלים לטנוע מהקילוגרמים להיערם, או מסוגלים לפחות להתמודד איתם. החוכנית שלי מציעה לגברים ולנשים אלה ביטחון אמיתי ומשחררת אותם לגמרי מהדאגה המוצדקת בקשר למשקלם. אך דיאטת ד"ר דוקאן באמת יכולה לעזור להם במקום שבו כוח הרצון אינו מספיק.

אנשים אחרים, שגם הם סובלים מאותה הנטייה להעלות במשקל אך הם חסרי פעילות ואין להם כל שליטה עצמית בזמן האכילה, חווים עלייה אטית אך בלתי נמנעת במשקלם. עבורם, דיאטת ד"ר דוקאן

היא איריאלית. הם מופיקים כמות קלוריות גדולה מהמזון שלהם, אבל השילוב של ימי חמישי של חלבונים וצריכה קבועה של סובין שיכולת שועל מנטרלים את הבעיה הזו. חוסר כוח רצון או קושי בתחזוק דפוסי אכילה מאורגנים מתאזנים בעזרת הקרבה של יום אחד בשבוע.

עודף משקל רציני

עודף משקל רציני הנו נטייה שלרוב עוברת במשפחה, מובילה לעלייה גדולה במשקל וגורמת לעיוות הגוף.

כמות האנרגיה שאנשים אלו מצליחים לספוג מהמזון שלהם היא כל כך עצומה עד שכל אחד, כולל הרופאים, נדהמים מכך. לכל התזונאים יש מטופלים כאלה שנדמה שהם חיים על אוויר וקוראים תיגר על חוקי הטבע הבסיסיים.

כבר הכרתי מטופלים ששקלו את עצמם לפני השינה וברגע שהתעוררו ראו שעלו קצת במשקל; למרבה המזל, אלו הם המקרים הנדירים.

בדרך כלל, אנשים בעלי נטייה חזקה להעלות במשקל הם שמנים מאוד. וכאן אנו מוצאים אנשים שכבר ניסו את כל הדיאטות, כמעט תמיד הורידו משקל שלאחר מכן עלה בחזרה. עבורם, השלב הרביעי של התוכנית מהווה בסיס טוב להתייצבות, אבל לא סביר שהוא יספיק במקרים הקשים ביותר.

עבור אנשים אלה פיתחתי סדרה של אמצעים נוספים כדי לעגן את ההתייצבות שלהם – אמצעים שהם יעילים עבור שלוש הקטגוריות של האנשים בעלי עודף המשקל.

עם זאת, בהתאם לפילוסופיה שלי, האמצעים הללו אינם מבוססים על הגבלת מזונות. כל ההמלצות שהופיעו מתחילת הספר עדיין תקפות. אפילו עבור אלה שהם בעלי כשרון מיוחד בהפקת קלוריות ממזונם. בתום דיאטה מוצלחת, האכילה בתקופת ההתייצבות חייבת להיות ספונטנית במשך 6 מתוך 7 ימים.

שלושת האמצעים שיופיעו בהמשך מיועדים לכל אחד שיש לו נטייה חזקה לעודף משקל קיצוני, אך מה שטוב עבורם יכול גם לעזור

לאותם אנשים, שאף שהם אינם שומנים בצורה קיצונית, אכן יש להם "היסטוריה של עודף משקל" והם שואפים לתגיע לשליטה יעילה יותר. תחילה ברצוני להעביר לכם מידע חיוני על הפיזיולוגיה של תאי השומן – מידע שיעזור לכם להתמודד עם משקלכם כל חיכם.

מידע חיוני על תאי שומן

כיום אנו יודעים שאנו נולדים עם אספקה קבועה גנטית של אדיפוציטים – תאים צהובים שאוגרים שומן. אצל אדם בוגר מספר התאים הללו נשאר קבוע ולא משתנה. מעניין לדעת שאף על פי שהמספר הזה קבוע, הוא כן משתנה בין אנשים. ואלו שיש להם מספר רב יותר של אדיפוציטים מועדים יותר להעלות במשקל.

גנטית, לנשים יש יותר אדיפוציטים מאשר לגברים, מאחר ששומן משחק תפקיד חשוב יותר בביטוי הנשיות של האישה וכן בילודה ובאימהות. אישה שיש לה פחות מ-16 אחוז של מסת שומן מפסיקה לבייץ כדי למנוע ממנה הריון שלא יהיה בנוחה לשאת עד הסוף.

כאשר אישה – או גבר – שתזונתם נרועה מעלים במשקל וכמות השומן בגופם גדלה, גדלים גם האדיפוציטים שלהם ואוגרים יותר שומן. כאשר האדם ממשיך להעלות במשקל, האדיפוציטים ממשיכים לגדול ולאגור עוד שומן. אם העלייה במשקל ממשיכה, גדלים האדיפוציטים עד שהם מגיעים לקצה יכולת הגמישות שלהם. ברגע קריטי זה, כל עלייה נוספת במשקל מעוררת אירוע חדש ויוצא דופן ומשנה לחלוטין את הפרוגנוזה העתידית של בעיות במשקל. תא האדיפוציט אינו מסוגל להכיל יותר שומן ונוצרים תאי שומן חדשים, ופתאום יש לגוף יכולת כפולה לאגור שומן.

מרגע זה ואילך, הנטייה להעלות במשקל מתעצמת. כלומר, קל יותר להעלות במשקל וקשה יותר להוריד במשקל. וזאת כיוון שתמיד תוכלו להקטין את גודלם של האדיפוציטים, אבל לא את מספרם.

כאשר נוצרים אדיפוציטים חדשים, מה שהיה עודף משקל בגלל

דפוסי התנהגות הופך לעודף משקל מטבולי, דבר לא נשאר פשוט כשהיה.

אני לא אומר את זה כדי לגרום לכל מי שסובל מעודף משקל קיצוני איוושהי דאגה או רגשות אשמה. אני יכול להרגיע אתכם שהשיטה שלי כן מעניקה לכם את האמצעים להתמודד עם הקשיים הללו.

עם זאת, בגלל ההשלכות של יצירת תאי אדיפוציטים חדשים, חשוב מאוד לאתר במדויק את אותו הרגע בהיסטוריה המשקל שלכם שבו נוצר סיכון ליצירת תאים חדשים כדי שתוכלו למנוע שזה יקרה שוב.

לאחר שעבדתי עם עשרות אלפי מטופלים במהלך הקריירה שלי כרופא וכתזונאי, חישבתי סטטיסטית שהרגע שבו נוצר הסיכון הזה התרחש כשהגיעו למדד מסת שומן (BMI) של 28 והוא החל לעלות לכיוון BMI של 29.

חישוב ה-BMI שלכם

כדי לקבוע אם אתם נמצאים בסיכון ליצירת תאי אדיפוציטים חדשים, עליכם לחשב את ה-BMI שלכם – מדד מסת שומן.

כדי לבצע את החישוב בעצמכם, עליכם לחלק משקל (בקילוגרמים) בגובה (במטרים) בחזקת שתיים. לדוגמה, אם משקלכם הוא 70 קילוגרמים והגובה שלהם הוא 1.6 מטר, החישוב הוא $1.6 \times 1.6 = 2.56$; $70 \div 2.56 = 27.34$. (יש גם אתרים רבים באינטרנט שייחשבו עבורכם את ה-BMI שלכם).

BMI זה עדיין לא הגיע ל-28 אך הוא אינו רחוק ממנו. חשוב להימנע ככל האפשר מלהגיע לנקודה המסוכנת הזאת.

כאשר אתם מתקרבים ל-BMI 27, הישמרו ואל תנחו לעצמכם לעבור אותו כיוון שהאדיפוציטים שלכם מלאים מאוד. ואם אתם כן מגיעים ל-BMI 28, עליכם לנקוט פעולה: האדיפוציטים שלכם בנקודת רוויה ותאים חדשים עשויים להיווצר בכל רגע נתון, וכתוצאה מכך אתם תתקשו לשמור על משקלכם ולשלוט בו.

אמצעי יוצא דופן מספר 1: שימוש בקור כדי להתמודד עם המשקל

הנה דרך לא שגרתית לשרוף קלוריות: לגרום לגוף לשרוף קלוריות על ידי כך שיחמם את עצמו. דמיינו אדם השוקל 83 קילוגרמים, גובהו 1.80 מטר, הוא עובד בטקסצוה הכולל פעילות חלקית. במהלך השגרה הרגילה שלו הוא אוכל ומציא 2,400 קלוריות בממוצע ביום. הבה נתאר במדויק כיצד והיכן הוא משתמש בקלוריות הללו:

- 300 קלוריות ביום מבטיחות את תפקודם החיוני של איבריו: הלב, המוח, הכבד, הכליות וכן הלאה. מעט מאוד אנרגיה נצרכת עבור כל זה, מה שמוכיח עד כמה האיברים שלנו מותאמים להישרדות; במקרה הזה אין ביכולתנו לגרום לגוף להעלות את צריכת האנרגיה.
- 700 קלוריות ביום נדרשות למען פעילות מוטורית ותנועה. מובן שאנחנו יכולים להגביר פעילות מסוג זה. זמן רב עשיתי את אותה הטעות כמו כולם ורק המלצתי על פעילות גופנית נוספת. וככל שחלף הזמן, וצפיתי במאבק היומיומי שניהל המטופלים שלי עם בעיות המשקל, הבנתי עד כמה פעילות גופנית היא חלק חיוני בתהליך הידידה במשקל, ויתרה מכך, חיונית להתייצבות בטווח הארוך.
- לפיכך, הפכתי את נושא ההליכה לאחד העקרונות המקודשים בשיטה שלי. כעת, אני כבר לא "ממליץ" על הליכה – אני "רושם" אותה ממש כשם שאני רושם תרופות.
- 1,400 קלוריות ביום, הכמות העיקרית, משמשים לתהליכים המטבוליים, ויותר מחצי מהם משמשים לשימור הטמפרטורה הפנימית של הגוף סביב 37 מעלות, שהיא הטמפרטורה

הנחוצה להישרדותנו. זהו התחום שבו אנו יכולים להגביר את צריכת האנרגיה.

כדי לעשות זאת, עלינו לקבל את הרעיון שקור יכול להפוך לחבר ולבעל ברית של האדם בעל עודף המשקל. הימים שבהם בני האדם חיממו את עצמם באמצעות מדורות כבר חלפו ועברו. זה כבר זמן רב שהכנענו את הקור וחסכנו מגופנו את המשימה לחמם את עצמו באמצעות מגוון רחב של עזרים חיצוניים (חימום מרכזי, בגדים) שכיום אנו משתמשים בהם עד למצבים קיצוניים. מחקרים מראים שתושב מערבי ממוצע מוגן יתר על המידה מפני הקור, ואנשים בעלי עודף משקל, עם שכבת השומן שלהם, מוגנים אף יותר. גופנו שכבר אינו רגיל להסתדר עם הקור, נאלץ לשרוף כמויות אדירות של קלוריות רק כדי לשמור על טמפרטורת הגוף הפנימית החיונית לקיומנו. הטכניקה שעליה אני ממליץ כאן היא להעלות את מספר הקלוריות שאתם שורפים במטרה לשמור על חום גופכם. היא כוללת שורה של אמצעים פשוטים אך יעילים מאוד שאותם אפרט בהמשך. אבל תחילה עליכם לדעת שהגוף האנושי חייב לשמור על טמפרטורה מעל 35 מעלות כדי לשרוד.

אכלו מזון קר בכל הזדמנות אפשרית

כשאתם מכניסים מזון חם לפה, לא רק שאתם סופגים את הקלוריות שלו, אתם גם סופגים את החום שבו, שבתורו מספק חום ששומר על טמפרטורת גוף פנימית של 37 מעלות. הגוף שלכם מפסיק לשרוף את הדלק שלו ומשתמש בחום שמגיע מהמזון. לעומת זאת, כשאתם אוכלים מזון קר, הגוף שלכם נאלץ לחמם אותו לטמפרטורת גוף לפני שניתן יהיה לספוג אותו במחזור הדם שלכם. פעולה זו לא רק שורפת קלוריות אלא מוסיפה את היתרון של תהליכי עיכול וספיגה אטיים יותר, שגם מעכבים את חזרתו של התיאבון שלכם.

כמובן, אני לא מייעץ לכם לאכול מזון קר כל הזמן, אבל בכל פעם שבאפשרותכם לבחור בין מנה חמה או קרה, בחרו במנה הקרה.

שתו משקאות קרים

לא תמיד מהנה לאכול מזונות קרים. עם זאת, שתייה קרה ללא קלוריות היא הרגל שכדאי לאמץ ושיכול להיות יעיל מאוד. כאשר אתם טוציאים 2 ליטרים מים מהמקרר, הטמפרטורה שלהם היא 4 מעלות. לאחר ששתיתם אותם, אתם תפרישו אותם דרך השתן שלכם כשהם בטמפרטורה של 37 מעלות. כדי להעלות את הטמפרטורה של המים הללו מ-4 מעלות ל-37 מעלות, הגוף שלכם צריך לשרוף 60 קלוריות. ברגע שזה הופך להרגל, אתם תוכלו לשרוף 22,000 קלוריות בשנה, מספר המקביל לכמעט 3 קילוגרמים ומתנה משטים לכל אדם שמתקשה בהתייצבות המשקל.

ולחפך, כוס תה רותת, גם אם אתם משתמשים במומתיק מלאכותי, בכל זאת מספקת חום שמוסיף לכם קלוריות חמקמקת שרק מעטים מודעים להן.

מצצו קוביות קרח

מחקרים מראים שקרה שורף קלוריות אפילו טוב יותר. אם נשתמש בעיקרון הזה, אני מציע שהמטופלים שלי יכינו קוביות קרח ממותקות באספרטיים או בסוכרלוז בתוספת טעמי תרכיז דיאט, ושתם ימצצו 5 או 6 ביום – בעיקר כמזוג אוויר חם, מאחר שזה ישרוף 60 קלוריות ללא כל מאמץ.

הורידו במשקל במקלחת

נסו את הניסוי הבא: התקלחו והחויקו מדחום פלסטיק (כי מדחום מזכוכית עלול ליפול ולהישבר). הניחו למים לזרום עד שמד החום יראה 25 מעלות. למה אתם יכולים להשוות את הטמפרטורה הזאת? לטבילה נעימה בים בקיץ!

אם תעמדו מתחת לזרם במשך 2 דקות, הגוף שלכם יאלץ לבזבז

כמעט 100 קלוריות כדי למנוע ירידה של הטמפרטורה, אותה כמות שתשרפו אם תצעדו כ-3 קילומטרים.

מקלחת מרעננת זו יעילה במיוחד כאשר המים מגיעים לאזורים בנוף שבהם מתחזר הדם נמצא בטמפרטורה הגבוהה ביותר: בתי חשאי, המפשעה, הצוואר והחזה, שם העורקים הגדולים קרובים יותר לפני העור, כך שרוב החום יאבד. השתדלו לא להרטיב את שערכם או את הגב בטמפרטורה זו כיוון שזה לא משותף שום מטרה ועלול להיות סתם לא נעים. אם אתם נמנים עם האנשים הרגישים לקור, אתם עדיין יכולים לשרוף מספר קלוריות אם תרחצו אותם חלקים בנוף שמסוגלים לשאת את הטמפרטורות הקרות: הירכיים שלכם, הרגליים וכפות הרגליים.

היסנעו מסביבה מחוממת יתר על המידה

בתקופת החורף, טמפרטורת הדר של 25 מעלות מעוררת את הנטייה להעלות במשקל. כל מי שרוצה לרדת במשקל, רצוי שיריד את הטמפרטורה ל-22 מעלות או נמוך יותר, כי זו יכולה לגרום לגוף לשרוף 100 קלוריות נוספות ביום, כמו בריצה של 20 דקות.

אל תעטפו את עצמכם יתר על המידה

כשמזג האוויר הקר מגיע, אתם מוציאים את כל הסודרים והבגדים התחתונים החמים שלכם, לרוב מתוך הרגל יותר מאשר צורך. בלילה, אנשים רבים מתכסים בשמיכות נוספות, פחות מתוך הצורך האמיתי להתחמם ויותר מהצורך להתענג על תחושת ההתכרבלות. הגיעו להחלטה והיפטרו לפחות מאחת משלוש השכבות המגנות: בגדים תחתונים חמים, סודרים או שמיכות נוספות. אם תעשו זאת, תשרפו 100 קלוריות מדי יום.

לא מומלץ ללבוש בגדים צמודים או הדוקים. אנתנו נוטים להזיע קלות כשאנו לבושים; כדי לדענן את הגוף ולגרום לו להוריד את הטמפרטורה שלו, יש ללבוש בגדים רפויים ככל שניתן.



כאשר נסכם את כל הדוכים הללו לשרפת אנרגיה, נוכל להבין את התפקיד החשוב שנומלא הקור בהתייבבות כמשקל שעלולה להיות קשה לנו:

	שתייה של 2 ליטרים של מים בטמפרטורה של 10 מעלות מאלצת את הגוף שלכם לשרוף
60 קלוריות	מציצה של 6 קוביות קרח בטעמים
60 קלוריות	מקלחת במשך 2 דקות בטמפרטורה של 25 מעלות
100 קלוריות	הורדת טמפרטורת החדר ב-3 מעלות
100 קלוריות	הימנעות מבגדים תחתונים מחממים, מסוודר או משמיכה נוספת
100 קלוריות	סך הכול:
420 קלוריות	

כולם יודעים מניסיונם האישי עד כמה קשה לחמם בית שאינו מבודד כראוי. הגוף שלנו פועל על אותו העיקרון, לכן נוכל לנצל את המצב ולגרום לגוף שלנו להתחיל להשתמש בחלק מאותן קלוריות שהוא כל כך אוהב לצבור.

קירור הגוף שלכם יכול להיות דבר יעיל מאוד בשלב המתחכם של ההתייבבות, כשלעתים כל פרט קטן יכול לגרום לשינוי ולהפוך את הקצרה על פיה. שיטוש צנוע אבל עקבי בקלוריות כדי להתמודד עם הקור יכול להיות תוספת קטנה שמבטיחה הצלחה. אם אתם מפקפקים בדברי, בחנו בעצמכם את הטכניקה ולא תודקקו לשכנועים נוספים.

אם יש לכם נטייה קיצונית פחות להעלות במשקל, טכניקה זו איננה חיונית עבורכם. יחד עם זאת, תוכלו להשתמש בה במצבים בעייתיים כמו חגים, חגיגות ומסיבות, או שתוכלו לבחור יום קירור אחד שיהיה לכם נוח.

אני רוצה גם להוסיף שהתמודדות עם הקור יכולה להיות תרגיל פסיכולוגי מצוין כדי לעבוד על חולשות שלכם ולהזק את כוח הרצון שלכם במקומות שאתם כבר חשים חזקים. התמודדות עם טמפרטורות קרות יכולה לעזור לכם להתמודד גם עם החולשות הקשורות להרגלי האכילה שלכם.

לסיום, הייתי אומר שחום ונחמה מרככים אתכם, בעוד שקור עושה אתכם דינמיים, מעודד פעילות של השרירים ומחזק את פעילות בלוטת התריס. הנרתי הרבה אנשים מדוכאים שחזרו לשיר ברגע שהתחילו להתקלח במים קרים.

אמצעי יוצא דופן חספר 2: פעילות גופנית מועילה

רוב תיאוריות ההרויה ממליצות על אכילת כמויות קטנות של מזון והגברת שרפת הקלוריות באמצעות פעילות גופנית. ההמלצות הללו נשמעות הגיוניות ושקולות, אך בפועל, הן לא מצליחות. לפי האיגוד האמריקאי של מומחי השמנת יתר, 12 אחוז ממבצעי הדיאטות אכן מורידים במשקלם אך רק 2 אחוזים מצליחים לשמור על המשקל החדש למרות הפופולריות העצומה שיש לספורט ולפעילות גופנית באמריקה.

אל תבצעו פעילות גופנית בתקופה של הרזיה אינטנסיבית

במהלך שלב ההתקפה של דיאטת ד"ר דוקאן וכל עוד המטופלים שלי ממשיכים לרדת במשקל, אינני ממליץ להם לעשות פעילות ספורטיבית או אינטנסיבית כלשהי – אף שאני כן אומר להם ללכת. יש שלוש סיבות להמלצה הזו:

1. כוח הרצון הנדרש לביצוע דיאטה הנו מאתגר דיו ואין צורך להוסיף למאמצים.

2. אדם שמאבד הרבה משקל מרגיש עייף יותר מתמיד וזקוק למנוחה ולשינה כדי להתאושש. חוץ מהליכה, כל פעילות גופנית נוספת עלולה להגביר את העייפות ולהחליש את כוח הרצון.
3. אם לא הייתם פעילים קודם לכן, פעילות גופנית מוגזמת למטרת הורדה במשקל עלולה להיות מסוכנת.

שלוש פעולות סינימליות נוספות

אף על פי שפעילות גופנית מוגזמת אסורה בזמן תהליך ירידה במשקל, היא כן משחקת תפקיד חשוב בשלב ההתייצבות הקבועה ברגע שהמשקל כבר ירד, כדי למנוע מאותם קילוגרמים להיערם שוב וכדי לחזק שרירים ועור רפויים. אני מבקש מכם להוסיף את שלושת הכללים הפשוטים הבאים לתוכנית הבסיסית. כל אחד יכול לבצע אותם, אפילו אלה ששונאים פעילות גופנית.

1. אל תשתמשו במעליות או במדרגות נעות. כבר תיארתי את האמצעי הזה בשלב ההתייצבות הקבועה. שם הוא נועד לכל אחד שרוצה לייצב את משקלו, אך כאן הוא חשוב במיוחד לאנשים בעלי עודף משקל רציני שהצליחו להגיע ליעדם. הם יכולים לעצור באמצע הדרך כדי להסדיר את הנשימה שלהם; הם יכולים לעשות מה שהם רוצים בין הקומה הראשונה לקומות האחרונות, אך לא משנה מה הם בוחרים לעשות, עליהם לעלות אליהן ברגל.

הרשו לי להזכיר לכם שכל אדם בעל עודף משקל רציני שהוריד במשקל הוא אדם חזק הרבה יותר מאדם הנמצא בטווח משקל נורמלי, כיוון שסחיבת כל כך הרבה משקל כל הזמן, זוהי פעילות גופנית בזכות עצמה. למעשה, ספורט כשלעצמו. לכן ברגע שאנשים כאלה הורידו במשקל, עדיין נותרת להם מסת השרירים והכוח לפעול על פי המלצתי ולעלות בקלות מספר קומות במדרגות.

2. נסו לעמוד כמה שיותר. בכל פעם שאתם לא חייבים לשבת או לשכב, שקלו לעמוד במקום זאת. כדי להפיק מנך את המרב, חלקו את המשקל בין שתי הרגליים. אל תישענו על רגל אחת כיוון שאז המשקל שלכם לא נתמך על ידי השרירים, ששורפים קלוריות נוספות, אלא על ידי הרצועות, שאינן שורפות קלוריות.

אל תתעלמו מהעצה הזו שיכולה להישמע חסרת משמעות. עמידה מצריכה התכווצות סטטית של השרירים הגדולים ביותר בגוף: שריר העכוז הגדול, השריר הארבע-ראשי ושרירי מיתר הברך. אם תעמדו זקופים מדי יום, על שתי הרגליים, ישרים, והמותניים בקו ישר, אתם תשרפו מספיק אנרגיה שתהפוך את העמידה לבדאית.

3. צעדו עם מטרה כלשהי. אני רושם מינון יומי של 20 דקות הליכה בשלב ההתקפה; 30 דקות בשלב השיט, עם 60 דקות במשך 4 ימים כדי להיחלץ ממשקל שנתקע. ואז חזרה ל-25 דקות בשלב הביסוס, ולסיום 20 דקות ביום בשלב ההתייצבות הקבועה.

אך לאדם שהוריד 10 או 15 או יותר קילוגרמים, 20 דקות אלו אינן מספיקות. להזור מהעבודה בהליכה, ללכת לקניות, ללכת לבקר שכן – כל אלה מעניקים לגוף מטרה כלשהי. אם הורדתם כל כך הרבה משקל, יהיה עליכם ללמוד מחדש כיצד להשתמש בגופכם, שפעם החשבתם אותו ובצדק, כסתם מסת משקל נוספת שעליכם לסחוב איתכם ושהכבידה על החופש שלכם.

* * * * *

חורדה של קילוגרמים מיותרים לא מתרחשת כנמטה קסם; הדבר כרוך בחינוך מחדש של עצמכם, וזה משהו שקורה בראש שלכם, ואתם חייבים לציאות בו. הדבר מצריך עבודה עצמית, אך הוא מניב תוצאות כה מספקות שכל הוויתורים נעשים כדאיים.

יום אחד בשבוע של חלבונים טהורים, 3 כפות של סובין שיכולת שועל, משחק עם הקור, עמידה על הרגליים כל אימת שניתן, הליכה בכל הודמנות אפשרית, והימנעות מעלייה במעלית או במדרגות נעות – כולן טרדות מינימליות בהשוואה ליתרונות החירות, הכבוד העצמי ותחושת הנורמליות.

אמצעי יוצא דופן מספר 3: שלושה שינויים בדרך האכילה שלכם

אם תבצעו את שלושת השינויים ההתנהגותיים הללו, היכולת שלכם לשמור על משקלכם החדש תתחזק, ומבחינה נפשית זה יכול לעודד את תהליך ההתייצבות.

אכלו לאט ולעסו את המזון ביסודיות

טחקר בריטי הראה שקבוצת נשים בטווח משקל נורמלי לעסו זמן ארוך פי שניים מקבוצת נשים בעלות עודף משקל רציני, וכתוצאה מכך הן חשו שבעות טהור יותר והיה להן פחות צורך להתמלא במזונות פחמימתיים ומתוקים בשעות שלאחר הארוחות שלהן.

קיימות שתי דרכים לחוש שובע ממזון: השובע המכני שנגרם כתוצאה ממילוי הבטן; והשובע האמיתי שמגיע אחרי שמזון עוכל ונספג במחזור הדם ולאחר מכן במוח שלכם. אנשים שאוכלים מהר מאוד צריכים להסתמך על מילוי הבטן שלהם כדי לשכך את רעבונם. הדבר יכול להצריך שימוש בכמויות אדירות של מזון, מה שיכול להסביר מדוע הם חשים מנוכמים ונפוחים אחרי הארוחות.

לעומת זאת, אדם שאוכל לאט ולעס בקפידה מעניק לעצמו את הזמן לחוש שובע. אדם כזה מתחיל להרגיש מלא באמצע ארוחה ונזהג לטרב לקינוח.

אני מבין שקשה מאוד לשנות לחלוטין התנהגות שהיא כה מושרשת. אני גם יודע עד כמה זה מתסכל להיות כמו ארנב שאוכל לצד צב.

קבלו את הרעיון שאמצעי פשוט כמו זה יכול לשנות לכם את החיים. קחו לתשומת לבכם שהאמה מכוונת של קצב הבליעה של המזון שאתם אוכלים היא קלה יותר ממה שנדמה לכם. המאמץ שאתם מקדישים להפיכת פעולת הלעיסה שלכם לאטית נמשך רק מספר ימים עד שהוא הופך אוטומטי ולבסוף להרגל.

עוד בנושא הזה, יש לי סיפור על אחד המטופלים שלי. גבר הודי, שהיה פעם בעל עורף משקל רציני, הוריד במשקל בהתאם לעצתו של גורו באשרם בניו דלהי שאמר: "ככל ארוחה אכול ולעס כפי שאתה רגיל, אבל ברגע שאתה עומד לבלוע, דחף את המזון שוב לקדמת הפה שלך ולעס אותו פעם נוספת. בתוך שנתיים, תחזור למשקלך הרגיל."

שתו הרבה בזמן הארוחה

לאף אחד אין מושג מתי זה התחיל, אבל נראה שאנשים מאמינים לרעיון שאם אתם רוצים לרדת במשקל, כדאי שלא תשתו בזמן האוכל. זהו רעיון מגוחך לגמרי. שתייה בזמן הארוחה היא חיובית משלוש סיבות:

1. מים ממלאים אותנו, וכאשר משלבים אותם עם מזון הם מרחיבים את הקיבה ויוצרים תחושה של מלאות וסיפוק. ספוג רטוב תופס יותר נפח מאשר ספוג יבש.
 2. שתייה בזמן הארוחה יוצרת הפרעה רגעית בספיגה של מזונות מוצקים. הפסקה זו, בזמן שפקעיות הטעם נשטפות, מאטה את קצב הארוחה, ומאפשרת לכימיקלים המעבירים את מסר המלאות לחלוף במשך זמן רב יותר בזרם הדם ולהגיע למוח, כך שתוכלו להפסיק לחוש רעב.
 3. לבסוף, מים קרים או צוננים מורידים את הטמפרטורה הכללית של המזון בקיבה, ואז נוצר צורך לחמם אותו קמעה לפני הכניסה לזרם הדם, מה שדורש יותר זמן ושורף קלוריות נוספות.
- כעיקרון, כדי לנצל עד תום את כל הסיבות החיוביות

לשתיית מים בזמן הארוחה, ההמלצה היא לשותות אותם קרים. שתו כוס גדולה לפני הארוחה, אחת נוספת בזמן הארוחה, וכוס אחרונה לפני שאתם קמים מהשולחן.

אף פעם אל תיקחו מנה שנייה

במהלך שלב הביסוס – המעבר בין תקופת הירידה במשקל לשלב ההתייצבות הקבועה – הדיאטה פותחת את שעריה למספר מזונות בחירה נוספים ולשתי ארוחות חגיגה המלוות בהמלצה ההגיונית "לעולם לא לקחת מנה שנייה".

כל מי שרוצה לרדת במשקל, כדאי שיפעל לפי הכלל הזה שאצל רוב האנשים הרוזים הוא ספונטני. קחו לעצמכם מנה נדיבה בתחילת הארוחה, ודעו שאין תוספות. אכלו בתיאבון, ואל תמהרו. ברגע שאתם חשים בפיתוי לבקש תוספת, אתם מהלכים על קרקע מסוכנת. הניחו את הצלחת שלכם וחשבו על המנה הבאה.



מה יכול להיות קל יותר? שתו בזמן שאתם אוכלים, לעסו כמו שצריך כך שתוכלו להתרכז בכל הטעמים שבפה שלכם, ואף פעם אל תיקחו תוספת מאותה המנה. הכללים הללו פשוטים ויעילים וכאשר היישמו אותם ליד השולחן, שהוא המקום שבו נמצאים הרגלי האכילה המסוכנים שלכם הנושאים חלק מהאשמה על הקילוגרמים המיותרים שהיו עליכם בתחילה, תמצאו שהם מועילים.

ההנחיות הללו שאתם יכולים להסתמך עליהן, פועלות כמו מגדלור בדרככם להתייצבות. הן מזכירות באופן עקבי את החשיבות, ההיקף והקביעות של אותו אתגר עצום, שהוא לחיות בנחות ולאכול בדיוק כמו כל אחד אחר בטושך 6 ימים מתוך 7, כל ימי חייכם.

התוכנית: מילדות ועד גיל המעבר

כיום קשה להגיע למשקל תקין ולשטור עליי מבלי להשתמש באיזושהי שיטה מיוחדת.

בזמן שאני כותב את השורות הללו, במשרדים הראשיים ובמעבדות של יצרניות המזון הגדולות ביותר יושבים גאוני שיווק, פסיכולוגים מקצועיים ומומחים בחקר ההתנהגות האנושית העמוקה ביותר, וכולם עובדים יחד ובשקט על פיתוח חטיפים בצורות ובצבעים שונים, על קמפיינים וסיסמאות פרסום מתחכמים כל כך, שאי-אפשר לעמוד בפניהם.

במעבדות אחרות עובדים חוקרים וטכנאים מומחים לא פחות ומנסים לגלות ולקדם שיטות וכלים שהמאפיינים החדשניים שלהם מיועדים להפחית עוד יותר את הפעילות והתנועה של הגוף האנושי כדי להביא בפנינו מוצרים שמקלים עלינו או – תלוי מה נקודת המבט שלנו – מונעים מאיתנו לבצע טווח נרחב של פעילויות ולשווף את הקלוריות שהן היו עוזרות לנו לשווף.

וכל זה בעצם אומר שאנשים, וזלת אתלטים מקצועיים, שחיים בחברה צרכנית אליטיסטית מתקשים לווסת את משקל גופם. ובכל זאת מבחינה תרבותית וחברתית לא תקין להיות בעל עודף משקל,

גם מסיבות בריאותיות וגם בגלל הסטריאויטיפ התרבותי הרווח שכדי להיות מושכים, עליכם להיות רזים.

תכנתי את התוכנית שלי כך שהמבנה הבסיסי שלה יהיה קל להבנה. הפרוטורים היחידים שניתנו היו רק לגבי משך הדיאטה ומספר הקילוגרמים שיש להוריד. כעת הגיע הזמן לראות כיצד ניתן לפתח ולהתאים אותה לגילים ולשלבים השונים בחיינו.

דיאטת ד"ר דוקאן בילדות

בתוך דור אחד בלבד הדביקו הטלוויזיה, משחקי המחשב והאינטרנט את הילדים שלנו למסכי הטלוויזיה והמחשב כשהם אוכלים מגוון רחב של חטיפים משמינים, מתוקים ומלוחים, בעלי טעמים מושכים, שמקדמות אותם פרסומות מושכות לא פחות.

המגפה של השמנת היתר בצפון אמריקה החלה בשנות ה-60 והשפיעה על הגרער של אותו הדור. כיום, אותם ילדים בעלי עודף משקל הפכו לאמהות ולאבות השמנים של היום וארצות הברית היא המובילה בעולם בהשמנת יתר.

רופאי ילדים במדינה שלי כבר הנחינו בסימנים הראשונים של הפלישה התרבותית הזו. אחוז השמנת היתר בקרב ילדים באירופה נמצא בעלייה משום שילדים מאמצים את המזון הסהיר האמריקאי – פיצה, גלירה, משקאות מוגזים, חטיפי שוקולד, פופקורן ודגני ביקר מלאים בסוכר, בשילוב עם "חוסר פעילות מול משחקי מחשב". כאשר מדברים על ילד בעל עודף משקל, עלינו לעשות הבחנה בין אמצעים מניעתיים לילדים ממשפחות בעלות נטייה להשמנת יתר, שבשלב מוקדם מאוד מראים סימנים שהם הופכים לבעלי עודף משקל, לבין אמצעים מרפאים לאותם ילדים שנמצאים בסיכון הגבוה ביותר בחברה הצרכנית שלנו. חשוב מאוד שלהורים גם יהיה הידע הדרוש וגם שיהיו תקיפים, ושלעולם לא ישכחו שכאשר מתמודדים עם ילדים בעלי עודף משקל, אמצעים מניעתיים משיגים את מרב התוצאות. ברגע שילדים נעשים בעלי

עודף משקל, הם יאלצו להתמודד עם בעיות של שליטה במשקל למשך כל חייהם.

הילד שבסיכון להשמנת יתר

בדרך כלל יש לילד הנטאא בסיכון להשמנת יתר הורים בעלי עודף משקל ולא פעילים, והוא אינו פעיל, אוהב אוכל, יש לו תיאבון גדול והוא שמנמן מההתחלה.

אין שום ספק שילד לא צריך לעשות דיאטה, בעיקר לא דיאטה טובנית כמו התוכנית שלי. עם זאת, יש לעזור להורים הרוצים לעזור לילדיהם לא להפוך למבוגר בעל עודף משקל.
העצה שלנו היא ברורה ופשוטה:

- * הימנעו לחלוטין מצ'יפס, מחטיפים מעובדים ומפיצוחים כמו בוטנים, פיסטוקים ואגוזים.
- * לעולם אל תיקנו לילדים מזון מעובד מלא בסוכר ובשומן.
- * הפחיתו בחצי או בשני שלישים את כמות השומן (שמן, חמאה, שמנת) ברטבים וברטבים לסלטים.

עם העצות הללו, בסיסיות אך יעילות לטווח הרחוק, תצליחו להתחמק מהסכנות הגדולות. מצבו הבריאותי של הילד בעתיד, גם הגופני וגם הנפשי, נמצא בסיכון.

הורה מודע ואחראי יגיש כמה שפחות שומן או מאכלים מעובדים, וישמור ממתקים, עוגות, עוגיות וגלידה לימי הולדת או לאירועים מיוחדים. הורים יכולים להיות יצירתיים ולהפחית את כמות השמן ברטבים לסלט ואת כמות החמאה על הפסטה והלחם וברטבים במנות בשר, דגים ועוף. (ראו מתכונים לרטבים, מיוז ורטבים לסלט, עמודים 216-230).

הילד הסובל מעודף משקל

כאשר אנו עוסקים בילד מתחת לגיל עשר שהופך לבעל עודף משקל, על ההורים לאמץ גישה נינוחה שמטרתה לאזן את משקלו של הילד

בשלב זה, כך שהדרישות התזונתיות להתפתחות הטבעית של הילד יעשו שימוש באותם קילוגרמים עודפים. כדי להשיג את המטרה הזו, ישמו את האמצעים שהוזכרו קודם לכן בקשר לחטיפים, מזונות מעובדים, רטבים ורטבים לסלט למשך שלושה חודשים כדי לאזן את השומנים והסוכרים בתזונה של הילד.

אם משקלו של הילד ממשיך לעלות אף על פי שנקטו האמצעים הללו, השתמשו בשלב הביסוס של התוכנית שלי הכולל 2 ארוחות חגיגה אך ללא ימי חמישי של חלבונים טהורים, שהם אמצעי קיצוני מדי לילדים בגיל הזה.

אם הילד מעל גיל 10 והוא בעל עודף משקל, אתם יכולים לנסות להוריד את הקילוגרמים העודפים הללו. התחילו בשלב הביסוס כמו קודם, השתמשו ביום אחד של חלבונים טהורים כדי להישאר על המסלול, אבל בתוספת ירקות. המטרה כאן היא לאפשר לילדים להוריד במשקל מבלי לגרום להם לתסכול, מתוך ידיעה שהיתרון הגדול אצלם הוא גופם שנמצא בתהליך התפתחות ושחמש במשקל העודף לתהליך הגדילה הטבעית שלהם.

דיאטת ד"ר דוקאן בגיל ההתבגרות

בנסיכות רגילות, גיל ההתבגרות הוא הזמן שבו קיימת סבירות נמוכה שנערים יסבלו מעודף משקל, טאחר שזו תקופה של התפתחות מהירה והיא מלאה בפעילות, ושרפת הקלוריות מנטרלת כל עלייה במשקל. אך לא כך הדבר בקרב נערות מתבגרות, שעוברות תקופה של אי יציבות הורמונלית שמתבטאת במחזוריים חודשיים לא סדירים ובעלייה במשקל שמתרכזת באזור הירכיים, המותניים או הברכיים. עם השינוי בגופן, נעשות נערות רגילות יתר על המידה ומפתחות אובססיה לרזון.

הנערה המתבגרת שעלולה לעלות במשקל

* אם הנערה נוטה להיות שמנמנה בשלב זה של מחזוריים לא סדירים ותסמונת קדם וסתית ברורה לעין, עליכם להתייעץ עם

- הרופא שלכם שיוכל להעריך את הבשלות של מבנה העצמות שלה וכמה זמן יימשך תהליך ההתפתחות של גופה.
- * אם הנערה עדיין בתהליך ההתפתחות, שלב הביסוס שלי הוא המתאים ביותר למצב וכדרך כלל הוא מספיק כדי להחזיר את השליטה במשקלה כל עוד מבצעים אותו כלשנו וכוללים ימי המישי של חלבונים טהורים.
 - * אם הנערה סיימה להתפתח או אם היא לא הורידה מספיק משקל אחרי שלב הביסוס, תנו לה לבצע את שלב השיוט. עם זאת, במקום ימים מתחלפים של חלבונים טהורים עם ימים של חלבונים וירקות, עליה לאכול חלבונים וירקות מדי יום.
 - * אם העלייה במשקל של הנערה תחמיר, מגיל 17 היא יכולה לבצע את השלבים הבוגרים של שלב השיוט, תוך שימוש בקצב של 1/1 – כלומר, יום אחד של חלבונים טהורים ואז חלבונים + ירקות ביום שאחרי – עד שהיא מגיע למשקלה האמיתי, תוך התחשבות בגילה. המטרה שלה לא אמורה להיות משקל שהיא בחרה בו כמשקל האידיאלי שלה. לא רק שאין זה מציאותי, זה גם עלול להכניס אותה למצב שבו היא תרגיל את הגוף שלה לתזונה מחמירה מדי לגיל ההתבגרות.

המתבגרת הסובלת מהשמנת יתר

אם אחרי גיל 18 אין כל ספק שנערה היא בעלת עודף משקל, המחזור החודשי שלה סדיר והיא אינה סובלת מהפרעות אכילה כמו בולימיה או אכילה כפייתית, עליה לבצע את התוכנית שלי ללא כל שינוי מיוחד, להתחיל ב-3 עד 5 ימים של שלב ההתקפה ולאחר מכן לעבור לשלב השיוט, עם קצב מתחלף של יום אחד של חלבונים טהורים ולאחריו יום אחד של חלבונים טהורים + ירקות.

חשוב ביותר שנערות מתבגרות יבססו את משקל היעד שלהן בשלב הביסוס ולאחר מכן יעברו לשלב ההתייצבות הקבועה.

דיאטת ד"ר דוקאן ונשים שנוטלות גלולות למניעת היריון

הגלולות החדשות בעלות המינון הנמוך הפחיתו במידה משמעותית את מקרי העלייה במשקל המקושרים לגלולות הקודמות. עם זאת, לא משנה באיזה מינון משתמשים, החדשים הראשונים שבהם נוטלים גלולות למניעת היריון הם הזמן שבו נשים מעלות במשקל, ולמי שלא נדרשה להשגיח בעבר על מה שהיא אוכלת, בדרך כלל קשה מאוד להיפטר מאותם קילוגרמים. הנטייה להעלות במשקל פוחתת בהדרגה במהלך 3 או 4 חודשים, תקופה קצרה שבמהלכה יהיה זה נכון לנקוט מספר אמצעי זהירות.

מניעת העלאה במשקל

אם יש נטייה אישית או משפחתית להעלות במשקל או שאתן נוטלות גלולות למניעת היריון בעלות מינון חזק, שלב ההתייבבות הקבועה שלי מונע העלאה במשקל בצורה יעילה. אם זה נכשל או לא מביא לתוצאות הרצויות, בצעו את שלב הביסוס במלואו כולל ימי חמישי של חלבונים.

אם אתן כבר בעלות עודף משקל

* אם עודף המשקל שלכן אינו רציני, התחילו בשלב השיוט בגרסה של 1/1 – יום אחד של חלבונים טהורים שלאחריו יום אחד של חלבונים טהורים + ירקות – עד שתחזרו למשקל הנורמלי שלכן. לאחר מכן בצעו את שלב הביסוס, 5 ימים לכל חצי קילוגרם שירד, ולאחריו את שלב ההתייבבות הקבועה לפחות ל-4 חודשים כדי למנוע את הסיכון להשמנה חוזרת מיידית.

* אם אתן בעלות עודף משקל רציני, בצעו את התוכנית כולה, עברו את כל השלבים והיצמדו ליום חמישי של חלבונים טהורים במשך שנה.

דיאטת ד"ר דוקאן והיריון

עליית המשקל האידיאלית בזמן היריון נעה בין 11 ל-16 קילוגרמים, תלוי במשקל לפני ההיריון, בגיל ובמספר ההריונות הקודמים. נשים בעלות נטייה לעלייה במשקל עלולות להעלות הרבה יותר במהלך ההיריון. תודות למאפיינים הרבים שקיימים בגישה של התוכנית שלי, ניתן לטפל בקלות בכל האפשרויות.

בזמן ההיריון*

- **מניעה ופיקוח פשוטים.** מניעה היא האסטרטגיה הטובה ביותר עבור נשים שכבר העלו משקל רב מדי בהריונות קודמים, עבור נשים עם היסטוריה של סוכרת או סוכרת במשפחה, וגם עבור אלו שפשוט רוצות לשמור על הגורה שלהן. התחילו בשלב הביסוס, שמוחאם להיריון, כמה שיותר מוקדם ובצעו אותו לאורך כל ההיריון בשילוב השינויים הבאים:
 - ◀ אכלו 2 מגות פרי ביום במקום 1.
 - ◀ במקום מוצרי חלב 0% שומן, שתו חלב ואכלו מוצרי חלב שיש בהם 1%-2 אחוזי שומן.
 - ◀ ותרו על ימי חמישי של חלבונים טהורים.
 - ◀ אכלו 3 פרוסות לחם מחיטה מלאה במקום 2.
 - ◀ אכלו מזונות עמילניים בכל יום במקום פעמיים ביום.
- אם הייתן בעלות עורף משקל לפני שנכנסתן להיריון. כדי לא להעלות במשקל יותר מדי, בצעו את שלב הביסוס, אל תאכלו מזונות עמילניים, את 2 ארוחות החגיגה ואת ימי חמישי של חלבונים טהורים (במהלך ההיריון חל איסור מוחלט על תזונה נטולת פחמימות). תזונה נטולת פחמימות מסוכנת ועלולה לגרום לנוק משמעותי לעובר.
- אם אתן בעלות עורף משקל רציני וקיים סיכון גבוה לסיבוכים

* לפני ביצוע הדיאטה במהלך ההיריון יש להתייעץ עם דיאטן קליני.

לעובר או לכן במהלך ההיריון והלידה. אפשר להשתמש בשלב השיוט, בעיקר בתחילת ההיריון. ניתן אפילו לבצע את שלב ההתקפה בזמן זה, אך רק בהמלצתו ובהדרכתו של רופא או של דיאטן קליני. בנסיבות קיצוניות אלו, למען האם והתינוק, יש לשקול את היתרונות ואת החסרונות של דיאטה מחמירה שכזו.*

לאחר הלידה

זהו הרגע הקלאסי שבו אתן מנסות לחזור למשקלן הקודם באמצעות איבוד "משקל התינוק". יחד עם זאת, על כל אישה לדעת שלא תמיד קל או רצוי לחזור למשקל הקודם שלה טרם ההיריון. בהתבסס על הניסיון שלי בתחום, חישבתי שמשקלה של אישה אמור להשתנות בהתאם לגילה ולמספר ההריונות שעברה.

למשל, בהשוואה למשקלה של אישה צעירה (בת 20), אני לוקח בחשבון שבין הגילים 20 ל-50 המשקל עולה בממוצע 900 גרם בכל 10 שנים, נוסף על 2 ק"ג לכל ילד. לכן, אישה ששוקלת 50 ק"ג בגיל 20, תשקול 54.5 ק"ג בגיל 25 (כולל 4 ק"ג שהעלתה בשני הריונות). בגיל 30 היא תשקול 55 ק"ג, בגיל 40 היא תשקול קרוב ל-56 ק"ג, ובגיל 50 היא תשקול 57 ק"ג.

* אם אתן מניקות. לא משנה כמה משקל העליתן, אם אתן מניקות, אין שום אפשרות לבצע דיאטה כה מחמירה שעלולה להשפיע על התזונה של הרך הנולד.

אני ממליץ לאכול כפי שנהגתן לאכול כדי לשמור על משקלכן במהלך היריון תקין, בהתאם לשלב הביסוס עם ההקלות הבאות:

- ◀ אכילה של 2 מנות פרי במקום 1 ביום.
- ◀ שתית חלב ואכילת מוצרי חלב 1% - 2 שומן במקום 0% שומן.
- ◀ לוותר על ימי חמישי של חלבונים טהורים.

* תזונה דלת פחמימות מסוכנת לנעור.

* **אם אתן לא מניקות.** אם אתן לא מניקות, אתן יכולות להתחיל בתהליך ירידה במשקל ברגע שאתן חוזרות הביתה מבית החולים. אם עליית המשקל שלכן במהלך ההיריון היתה נורמלית ושבע אחרי הלידה היו לכן בין 5.5 ל-7 ק"ג עודפים, תוכלו לחזור למשקלכן הנורמלי אם תבצעו את שלב השיוט בקצב ההחלפה של 1/1, יום אחד של חלבונים טהורים ולאחריו יום אחד של חלבונים טהורים + ירקות. בצעו את השלב הזה ללא הפסקה עד שתגיעו למשקלכן הרצוי. המשיכו בשלב הביסוס 5 ימים על כל חצי קילוגרם שירד, ולבסוף, שלב ההתייצבות הקבועה עם שלושת האמצעים שלו: ימי חמישי של חלבונים טהורים, בלי מעליות או מדרגות נעות, ו-3 כפות סוכין שיכולת שועל ליום במשך 4 חודשים לפחות. אם יש לכן 10 או 20 ק"ג עודפים שבע אחרי הלידה, יהיה עליכן לבצע את התוכנית במלואה כולל נקודת פתיחה מהירה של 5 ימים של שלב ההתקפה של החלבונים הטהורים, לעבור לקצב ההחלפה של שלב השיוט, לאחר מכן לריאטת הביסוס, ולבסוף, שלב ההתייצבות הקבועה כולל ימי חמישי של חלבונים טהורים, בלי מעליות או מדרגות נעות ו-3 כפות סוכין שיכולת שועל מדי יום למשך שנה לפחות, או אפילו יותר לנשים שלא הצליחו להתמודד עם משקלן בעבר.*

דיאטת ד"ר דוקאן ותקופת גיל המעבר והמנופאזה

מנופאזה (הפסקת הווסת)

תוחלת החיים שלנו עלתה בצורה דרמטית; כרגע היא עומדת על 80 שנה לנשים. הגיל הממוצע של מנופאזה הוא 51, והשינוי הזה

* מומלץ להתחיל לרדת במשקל לאחר תקופת משכב הלידה וכשישה שבועות לאחר הלידה.

כבר לא נחשב כהתחלה של הסוף אלא כהתחלה של החלק השני של החיים.

גיל המעבר וששת החודשים הראשונים הראו שמנופאוזה היא תקופה המאופיינת בשינוי הורמונלי שבה נשים נוטות להעלות במשקל. הגוף נוטה לשרוף בהדרגה פחות קלוריות בשילוב עם ההשפעות של הגיל, הפחתה במסת שרירים ולעיתים רמות נמוכות של הורמוני בלוטת התריס. בו בזמן, השחלות מייצרות כמויות לא סדירות של אסטרוגן ופרוגסטרון.

ההשפעות המשולבות של כל הגורמים הללו גורמות לעלייה במשקל שאינה מתאימה לדיאטות הרגילות שרוב הנשים עושות כדי לרדת.

אם הגעתן למנופאוזה, אתן נוטות להעלות אף יותר משקל.

הורמונים צמחיים: אלטרנטיבה טבעית לנשים בסיכון לעלייה במשקל

קיימים חילוקי דעות רבים סביב הסיכונים הקשורים לטיפול הורמונלי תחליפי כדי להתמודד עם הקשיים שנתקלים בהם לעתים במנופאוזה, כולל גלי חום ועלייה במשקל. טיפול על בסיס צמחי כלבד מעניך אותנו במיוחד בכל הנוגע לשליטה על העלייה במשקל בתקופה הזו. פולי סויה וצמחי מאכל נוספים מכילים רכיבים הנקראים איזופלאבונים ופיטו-אסטרוגנים המייצרים תגובות הורמונליות מתונות בגוף. הם אמנם פעילים פחות מההורמונים הנשיים, אך הוכח ופואית שהם מספקים הגנה מפני גלי חום. יתרה מכך, נראה ששימוש קבוע בפיטו-אסטרוגנים, בייחוד אלו המצויים בפולי סויה, מאפשר לנשים, בעיקר לאלו שהן כבר בעלות עודף משקל או סביב שיעלו במשקלן, להימנע מהעלאת המשקל הבלתי נמנעת בתקופת המנופאוזה. זאת בתנאי שצורכים אותם בכמות מספקת.

עם זאת, מאחר שפיטו-אסטרוגנים חלשים פי 1,000 עד 2,000 יותר מההורמונים הטבעיים של האישה, רוב המינונים המצויים בצורת ג'ל או גלולה אינם חזקים מספיק כדי להתמודד עם בעיות משקל.

לפי מחקר יפני, נשים במדינה הזו אינן סובלות מגלי חום ומשקלן נותר יציב במהלך גיל המעבר והמנופאוזה כיוון שהן נוהגות לאכול 200 גרם טופו מדי יום – 200 גרם טופו מספקים מינון של 100 מיליגרם איזופלאבוני סויה, שנראה כי זהו המינון הטוב ביותר שעוזר להתמודד עם המשקל.

כל הכותבים שחקרו את המאפיינים התזונתיים של הסויה מתעקשים שלמרות הפעילות המהירה שבה היא בולמת סימפטומים מטרימים של מנופאוזה כגון גלי חום והודקנות של העור, אם רוצים לנצל את ההשפעות המניעתיות שלה נגד סרטן השד, אוסטיאופורוזיס והעלאה במשקל, יש להשתמש בה לאורך זמן. לנשים אסיאתיות יש מערכת חיסונית חזקה וייתכן שהסיבה לכך היא צריכה קבועה של מצויי סויה בכמות גדולה.

מניעת העלאה במשקל

- * מנופאוזה רגילה, כאשר אין לכן היסטוריה של עלייה חריגה במשקל או של דיאטה ואתן פשוט רוצות להשגיח על משקלכן, אני מציע לכן לבצע את שלב ההתייצבות הקבועה כולל ימי חמישי של חלבונים טהורים, לוותר על מעליות ומדרגות נעות ולאכול 3 כפות סובין שיבולת שועל מדי יום. עם הופעת כל סימן חריג בגיל המעבר, ברוב המקרים זה יספיק כדי לטנוע עלייה במשקל. עליכן להמשיך בקו המגננה הזה למשך כל תקופת גיל המעבר ועד שהגוף מסתגל לגמרי למנופאוזה.
- * מנופאוזה עם צפי לקשיים. אם תמיד היה לכן קשה לשלוט על משקלכן הנורמלי, ולבד או בעזרת רופא המשכתן בנטייה להעלות במשקל, אתן עלולות לעמוד בפני מנופאוזה קשה בכל הקשור למשקל. עם הופעת הסימנים הראשונים של מנופאוזה, יש לכן סיבה מוצדקת לדאגה בקשר לבעיות משקל נוספות. אם דיאטת ההתייצבות אינה מספיקה כדי לטנוע העלאה במשקל, אני ממליץ שתבצעו את שלב הביסוס המבוסס על חלבונים וירקות, פרי, 2 פרוסות לחם 100 אחוז חיטה מלאה,

40-גרם גבינה קשה מדי יום, 2 מנות של מזונות עמילניים בשבוע וארוחות התגיהה. וכמובן, אל תשכחו את הכוח המניע של ימי חמישי של חלבונים טהורים.

בשליבים קריטיים מסוימים במהלך המנופאוזה, חיוני מאוד לבצע את שלב השייט, להחליף יום אחד של חלבונים עם 1 יום של חלבונים + ירקות כל עוד קיים סיכון להעלות במשקל – לדוגמה, כאשר המחזור החודשי שלכן מתחיל להתעכב או לא להגיע בכלל, או כאשר אתן סובלות מצבירת טים ומצפיחות – האצבעות שלכן נפוחות עד כדי כך שאתן לא יכולות לסובב את הטבעות שלכן – ומכאבי ראש. באופן רגיל, הדיאטה הזו מספיקה להגנת יעילה.

אם אתן כבר בעלות עודף משקל

* העלאה במשקל בתקופה האחרונה. אם לא הייתן זהירות והעליתן במשקל לאחרונה, אך המצב עדיין אינו נוראי, אני ממליץ להתחיל ב-3 ימים של דיאטת ההתקפה ולאחריה דיאטת השייט, החלפה של יום אחד של חלבונים טהורים ויום אחד של חלבונים טהורים + ירקות. ברגע שתחזרו למשקלכן הנכון, השתמשו בדיאטות הביסוס וההתייצבות הקבועה בתור הגנה.

* בעלות עודף משקל זה זמן מה. אם אתן בעלות נטייה להעלות במשקל או שהייתן בעלות עודף משקל במשך תקופה ארוכה, אני טועה לכן לבצע את דיאטת ההתקפה כלשונה. התחילו ב-5 ימים של חלבונים טהורים או 7 ימים אם עליתן הרבה במשקל. לאחר מכן עברו לדיאטת השייט, קצב של 5/5, החליפו 5 ימים של חלבונים טהורים עם 5 ימים של חלבונים טהורים + ירקות. אתן יכולות להשתמש בקצב של 1/1 אם לא עליתן הרבה במשקל או אם אתן מסוגלות להוריד אותו ביתר קלות. ברגע שתגיעו למשקל הרצוי שלכן, המשיכו לדיאטת הביסוס למשך הזמן שהכלל שלטו מחייב – כלומר, 5 ימים לכל חצי קילוגרם

שירד. לבסוף, המשיכו עם דיאטת ההתייצבות הקבועה למשך כל ימי חיבן.

דיאטת ד"ר דוקאן והפסקת עישון

כאשר שואלים אותי מה מסיבן יותר לבריאות, להיות בעל עודף משקל או לעשן, אני אומר לעשן. אם כן, מהי האסטרטגיה שנבן לנקוט בה נגד שתי הסכנות הללו?

אנשים רבים מהססים, ובצדק, להפסיק לעשן מפחד שיעלו במשקל. יש גם אנשים שהצליחו להפסיק לעשן וראו כיצד משקלם זינק מעלה כתגובה, ולכן הם חוזרים שוב לעשן מתוך המחשבה המוטעית שעל ידי כך הם יצליחו להוריד את אותו המשקל. בכך הם מקריבים את היתרונות הנהדרים של המאמץ שהשקיעו בהפסקת העישון ומערבבים את שתי הבעיות ביחד.

עליכם להבין שהקילוגרמים הנוספים שעלו כתוצאה מהפסקת העישון הם תוצאה של שני גורמים הקשורים זה בזה: הצורך בסיפוק אוראלי והשינויים בחילוף החומרים שלכם כאשר הפסקתם לעשן.

המעשן לשעבר צריך לטצוא סיפוק אוראלי תחליפי. מכאן נובע הצורך להכניס משהו לפה, הצורך לנשנש דברים בעלי טעמים חזקים ומהנים יותר בין הארוחות, שבתורו מגביר את צריכת הקלוריות שלכם. בעוד שהצורך להשיג תחושה חדשה גורם לכם להכניס קלוריות נוספות, הרי שחילוף החומרים שלכם, שקודם קיבל דחיפה מהניקוטין, דוקא מאט את הקצב ופחות קלוריות נשרפות.

השילוב בין הגורמים התחושתיים והמטבוליים יכול לגרום להעלאה ממוצעת של 5 ק"ג ולעתים אף 10 ו-15 ק"ג.

המשקל שנוסף לאחר הפסקת עישון לא ייעלם בצורה ספונטנית אם תחזרו לעשן. לכן חשוב להתמיד בהישג המופלא הזה של התגברות על התמכרות לסם מסוכן כמו טבק.

בנוסף, זכרו שהסיכון להעלות במשקל עקב הפסקת עישון קיים רק לתקופה מוגבלת של כ-6 חודשים, לפיכך, המאמץ הנדרש כדי

להילחם בכל עלייה במשקל מוגבל אף הוא. ברגע שתקופה זו חולפת, חילוף החומרים שלכם חוזר לעבודה תקינה, התגובות לסיפוק אוראלי נעלמות, וקל יותר להשגיח על המשקל.

כיצד יכול מעשן במשקל תקין לשמור על משקלו

הבה נבחן מעשן בעל משקל תקין שאין לו נטייה אישית או היסטוריה משפחתית של עלייה במשקל ומעולם לא ביצע דיאטה בעבר. האסטרטגיה הטובה ביותר עבור מעשן קל שמעשן פחות מ-10 סיגריות ביום או שאינו שואף את העשן לריאות היא לבצע את דיאטת ההתייצבות הקבועה כולל ימי חמישי של חלבונים טהורים, מדרגות בלבד ו-3 כפות סוכך שיבולת שועל ביום למשך 6 חודשים. למעשן כבד שמעשן יותר מ-20 סיגריות ביום, דיאטת הביסוס טובה יותר ויש לבצע אותה ללא חריגה במשך 4 החודשים שלאחר הפסקת העישון, ולאחר מכן, לבצע את דיאטת ההתייצבות הקבועה ב-4 החודשים הבאים.

כיצד יכול מעשן בעל נטייה להשמנה לשמור על משקלו

אם יש לכם נטייה להשמנה או גורמי סיכון אחרים כמו בעיות סוכרת, נשימה או לב, אני מייעץ לכם להתחיל בדיאטת השיוט בנרסת 1/1 – כלומר, החלפה של יום של חלבונים טהורים ביום של חלבונים טהורים + ירקות במשך חודש ראשון מלא, שהוא פרק הזמן הטועד ביותר לעלייה במשקל ברגע שאתם מפסיקים לעשן. לאחר מכן עברו לדיאטת הביסוס למושך 5 חודשים, ולאחר מכן השתמשו בדיאטת ההתייצבות הקבועה במשך 6 חודשים לפחות.

עודף משקל רציני והפסקת עישון

אם אתם שומנים מאוד, קילוגרמים נוספים יכולים להחמיר את המצב המסוכן שאתם כבר נמצאים בו. קיומו של עודף משקל רציני מראה שקל לכם להעלות במשקל ושהעישון והניקוטין לא הצליחו למנוע

את תוספת הקילוגרמים הזו. לכן, כאשר תפסיקו לעשן, אחם צפויים להיות בסיכון של התקפת נשנושים וחשקים לצורך סיפוק אוראלי. למרות זאת, היתרונות שבהפסקת העישון בזמן שאתם מתחילים לנסות להוריד במשקל שקולים לקושי כיוון שהפסקת עישון בשילוב ירידה במשקל משחררת את הגוף מסיכון כפול של מחלות לב וכלי דם ושל סרטן ריאות.

דרך קשה ורבת מהמורות זו דורשת מוטיבציה חזקה מאוד וגם תמיכה רפואית ונפשית מרופא שיכול לרשום לכם תרופות שיכולות להקל את השינוי בסגנון החיים שלכם.

במקרים כאלו, אני רושם את התוכנית שלי בגרסה המחמירה ביותר שלה, החל בשלב המתקפה של החלבונים הטוהורים למשך 5 עד 7 ימים, לאחריה דיאטת השיוט בדפוס החלפה של 1/1, דיאטת הביסוס במשך 5 ימים לכל חצי קילוגרם שירד, ולבסוף, דיאטת ההתייצבות הקבועה שיש לבצע כל החיים.

כיצד לרדת במשקל אם כבר הפסקתם לעשן

אם כבר השגתם את נוטריתכם והפסקתם לעשן אך העליתם במשקל כתוצאה מכך, חשוב מאוד להימנע בכל מחיר מהפיתוי לחזור לעשן. ניתן לטפל בעניין באמצעות דיאטת ד"ר דוקאן בגרסתה החזקה ביותר: 5 ימים של שלב ההתקפה, לאחר מכן דיאטת השיוט בדפוס של 1/1, ושלב הביסוס במשך 5 ימים לכל חצי קילוגרם שירד. יש לבצע את דיאטת ההתייצבות הקבועה במשך 8 חודשים לפחות או לשארית חייכם אם העליתם הרבה במשקל (מעל 15 ק"ג) ואם נהגתם לעשן יותר מקופסה אחת ביום.

להיות פעילים

הזרז החיוני

קוראים יקרים,
אם אתם באמת רוצים לרדת במשקל,
אם אתם באמת רוצים לא להעלות שוב במשקל, עליכם
לשנות באמת את היחס שלכם לפעילות גופנית.

פרק זה מציג בפניכם את האמצעים להגביר פי שניים את היעילות
היציבות של התוצאות שתשיגו בעזרת תוכנית הדיאטה שלי.

המגבלות של ביצוע דיאטה בלבד

אינני יודע כמה טמיליוני אנשים שכבר רכשו את הספר הזה אכן
ביצעו את הדיאטה או כמה מהם הגיעו למשקל האמיתי שלהם
כתוצאה מכך. אינני יודע, וזה העניין החשוב ביותר בעיני, כמה מהם
הצליחו לשמור על משקלם האמיתי. אני כן יודע שגני דברים שאני
בטוח לגביהם ושאני יכול להבטיח לכם:

- ראשית, אינני מכיר אף אחד שלא הצליח לרדת במשקל אם ביצע את הדיאטה הזאת כלשונה. ההישגים יכולים להשתנות בגלל מגדר, גיל, כמה זמן אנשים היו בעלי עודף משקל, גורמים תורשתיים או מספר הדיאטות שביצעו בעבר. אך כל מי שביצע את הדיאטה הזאת, ירד במשקל.
- אני גם יודע שמשפר לא מבוטל של אנשים שהשתמשו בשיטה שלי ביססו וייצבו את משקלם לטווח הארוך – כלומר, למשך יותר משלוש שנים. אני יודע זאת כיוון שהקוראים שלי נוהגים לכתוב לי ולספר לי.

יחד עם זאת, אני מקבל מכתבים ודואר אלקטרוני מאנשים שהגיעו למשקלם האמיתי, ביצעו את שלב הביסוס והחלו את שלב ההתייצבות הקבועה. הם הצליחו להתמיד לתקופת מה אך לאחר מכן איבדו את דרכם והעלו חלק מהמשקל שהצליחו להוריד. מדוע? אני יודע שהן הסיבות לנסיגות הללו כיוון שאני נתקל בהן בקרב המטופלים שלי. ניתחתי וחילקתי אותן לקטגוריות הבאות:

- יש אנשים שחסרה להם המוטיבציה להתחיל בתוכנית. הספר מונח על מדף, סגור.
- יש אנשים שהתחילו את התוכנית אבל הפסיקו אותה כיוון שלא הייתה להם המוטיבציה או האנרגיה הנדרשות כדי להשיג את משקלם האמיתי.
- אחרים שנמצאים בגילים או במוצבים קריטיים בחייהם, מצאו את עצמם נאבקים בהתנגדויות פיזיולוגיות של התורמונים שלהם, או שסבלו מדיכאון והתרופות שלהם השפיעו על משקלם. עם כל הקשיים הללו, הם עלולים לסבול מעצירות קצרות או ארוכות בירידה במשקל. כשהם מגיעים לעצירה כזו ללא תמיכה, הם עוזבים את התוכנית.
- אותו הדבר קורה אצל אנשים שניסו יותר מדי דיאטות מבלי להשיג תוצאות או התייצבות. דיאטות שהן מתמירות מדי,

מעייפות מדי, חסרות יותר מדי רכיבי תזונה, שאינן עקביות, שלא מצליחות או שלא מבצעים אותן כראוי, הן אותן דיאטות המצליחות לעלייה חזרת במשקל – כלומר, דיאטות גרועות. הדיאטות הללו גרמו לגוף שלהם להתנגד לירידה במשקל, וקיימת נטייה להחזיר את המשקל שירד מהר יותר כשהדיאטות הללו נגנחו. אפילו בדיאטה יעילה כמו התוכנית של ד"ר דוקאן, אנשים יכולים להתייאש. אנו רואים גם אנשים שאף שאינם מנוזמים באכילה, הם עדיין מעלים במשקל בקלות בגלל גורמים תורשתיים וגנים.

לכסוף, וזו הקבוצה הגדולה ביותר, יש אנשים שבזמן שהם מורידים במשקל, לא משנה באיזה שלב, נתקלים בקשיים אישיים: אהבות נכזבות, גירושים, עבודת יתר, בעיות במקום העבודה או כל גורם אחר בחיים הנורם לסבל. בזמן מתח רגשי, מעטים הם אלה שמסוגלים לעמוד בפני הדחף לפנות למזון כמקור לנחמה, בעיקר אלו שאכילה מהווה עבורם גורם מגונן מפני מתח והיעדר הגאה או ביטחון, הרגל שהוקנה כבר משחר הילדות.

בסופו של דבר הגעתי למסקנה שעבור אותם מבצעי דיאטות הנמצאים בסיכון גבוה ועבור כל אחד שמתקשה להתמודד עם הצרות בחייו, לא מספיק לרשום רק את הדיאטה שלי. לפיכך, פתחתי חזית נוספת – פעילות גופנית – שתעלה בדדגה את שלב ההתקפה ותכתיר את האויב הוותיק שלי.

לפני שניכנס לעיקרו של הפרק, הייתי רוצה קודם כול להזכיר לכם מדוע דיאטת ד"ר דוקאן מצליחה:

1. היעילות של החלבונים.
2. המהירות שבה שלב המתקפה מביא לתוצאות.
3. חופש מוחלט של כמויות המזון, ועל ידי כך הימנעות ממתסכול של ייסורי הרעב.

4. בהירות ההוראות שלה: מזונות שמתרים לאכילה בכל זמן, בכל כמות.
5. מסגרת עבודה יציבה: ארבעת השלבים המכילים הנחיות ותמרוזים, מהמחמירים ביותר ועד לגמישים ביותר, לכל שלב ישנם היעד שלו, הקצב וסיכני הדרך שלו.
6. הדיאטה מלמדת אתכם על ירידה במשקל בזמן שאתם יורדים במשקל. הסדר שבו המזונות מוכנסים לדיאטה נרשם בזיכרון של הגוף שלכם לפי החשיבות היחסית שלהם, החל במה שהכרחי (חלבונים), לאחר טכנ חיוני (ירקות), נחוץ (פירות), חשוב (לחם 100 אחוז חיטה מלאה), שימושי (מזונות עמילניים), מספק (גבינה) ומהנה (ארוחות חגיגה).
7. שניים מתוך ארבעת השלבים, ביסוס והתייצבות קבועה (האחרון נמשך לאורך כל חייכם), קיימים כדי לוודא שלא רק שאתם יורדים במשקל אלא גם נרפאים מהיותכם בעלי עודף משקל.
8. גישה שדרך הזדהות רגשית ותמיכה אקטיבית עוזרת לכם לשמור על המוטיבציה שלכם.
9. לבסוף, וזו מטרת הפירק הזה, נקודה אחרונה שהיא אולי מהותית יותר מכל האחרות: פעילות גופנית.

תפקידה של הפעילות הגופנית בירידה במשקל לטווח הארוך

פעילות גופנית היא הגנרל השני בצבא שלי הנלחם בבעיות המשקל – והיא חשובה לא פחות מדיאטה.

מאז ומתמיד ידעתי שלפעילות גופנית תפקיד חשוב בניהול חיים בריאים ובשליטה על המשקל ואני שייך לדוד שעבורו פעילות גופנית היתה חלק טבעי מהחיים. פעילות המיד היתה חלק מהטבע ומהתרבות שלי, ולכן עלי להתוודות שלקח לי זמן לקלוט עד כמה

חוסר פעילות וחוסר רצון לביצוע מאמץ גופני יכולים להיות מכשול לדיאטת טהירה, יעילה ובעלת תוצאות לטווח ארוך.

מקרה חסר חשיבות עורר את תשומת לבי לנושא. חיכיתי בתור בסוכנות נסיעות ספרדית שבה היו שלושה עובדים שטיפלו בלקוחות. כולם ישבו על כיסאות נוחים עם גלגלים, מה שאומר שהם יכלו לנוע סביב טבלי לקום. נראה היה ששניים מהם נהנו מהיכולת להתגלגל סביב, ולעתים הם תפסו תיקים שהיו מונחים מספר מטרים מהם תוך כדי נסיעה. העובד השלישי כל הזמן קם והלך להביא את טבוקשו. הוא היה רזה בעוד שהשניים האחרים, אף על פי שהיו צעירים, כבר היו עם כרס.

מאותו יום שיניתי את הגישה שלי לטיפול בבעיות משקל, תוך הבנה שחינוי להוסיף פעילות גופנית לתוכנית שלי. לא רק באמצעות מתן עצה הגיונית אלא דרך המלצה והנחיה לבצע אותה בעוצמה ובנחישות כפי שעשיתי בדיאטת ד"ר דוקאן. אמרתי לעצמי שאם אני, לוחם קשוח שהקדיש את הקריירה שלו למאבק בבעיות המשקל, לא מצליח להבין עד כמה אנו מוזנחים כעת את גופנו, אפשר להבין עד כמה הקוראים והמטופלים שלי עלולים גם הם להמעיט בחשיבותה. גם אם כולנו יודעים שפעילות גופנית שורפת קלוריות, הידיעה עדיין לא הפכה משכנעת או מעשית. לכן התחלתי לא רק להמליץ על פעילות גופנית, כפי שנהגתי לעשות, אלא אני דושם אותה במרשם, מנזח כמו תרופה.

עם זאת, באופן מעשי מה שנראה כה פשוט הוא בעצם מכשלה מעצם הפשטות שלו – כאילו רשמתי שצריך לנשום! למשל, כשאני שואל את השאלה הישירה: "האם אתם עוסקים בפעילות גופנית?" אני מקבל תשובות לא ברורות: "אני הולך קצת, כמו כולם", או "כשיש לך ילדים אתה כל הזמן בפעילות". אבל כשאני חוקר יותר לעומק, עולה חלוקה ברורה בין שני סוגים של פעילות גופנית: פעילות גופנית עם מטרה, שבה אנו חייבים להתאמץ ולהיות בתנועה כדי להשיג יעדים מעשיים בחיי היום-יום שלנו, ופעילות למען הפעילות, שנובעת מהרצון שלנו להישאר רזים ובריאים. הרצון הזה הוא שגורם

לנו לרגשות אשם ולהירשם כחברים בחדר כושר. כשאתם מבינים שאנשים משלמים כדי להשתמש במכשירי סטפר במקום לעלות במדרגות לחדר הכושר, אתם יכולים להבחין בסתירה.

כיצד ניכל להאמין ביתרונותיה של הפעילות הגופנית ממוקדת המטרה בחיי היום-יום שלנו כאשר הצי מהפנטים להמצאות חדשות מתוכננים לצמצם כל מאמץ גופני טהור ולהרוויח זמן, שני מרכיבים שכאשר משלבים ביניהם מובילים לבעיות של מתח ועלייה במשקל? יתרה מכך, הליכה היא בסיסית כמעט כמו נשימה, לכן קשה להבין את הערך "הרפואי" שבה, לא כל שכן, עד כמה היא עוזרת לנו להוריד במשקל.

לבסוף, הרעיון של פעילות גופנית אינו מורכב או טכני דיו כדי שרופאים יתעסקו בו, וכשאתה מדבר על רופאים, אני כולל את עצמי. במשך שנים חשבתי שמתופלים לא באו לרופא בעל התמחויות רבות ושנים של ניסיון, כוונחה בתזונה, כדי שירשום להם הליכה או פעילות גופנית. איזו טעות!

מאחר שהגענו יחד כל כך רחוק, אני רוצה לנסות לקדם אתכם קצת יותר כדי שתבינו לגמרי את האתגר הכרוך באימוץ הרעיון החדש הזה של "פעילות חיונית": מרשם לפעילות גופנית (PE). לשם כך אשאל שתי שאלות:

1. האם פעילות גופנית גורמת לכם לרדת במשקל?
2. אחרי שהורדתם במשקל, האם פעילות גופנית הכרחית כדי לייצב את משקלכם?

התשובה לשתי השאלות היא כן מוחלט. כעת בואו נבחן את הראיות.

פעילות גופנית גורמת לכם לרדת במשקל

אם תפקחו ותעצמו את עיניכם, פשוט תרפרפו בריסים שלכם, אתם תשרפו אנרגיה. מזערית, בוודאי, אבל עדיין אנרגיה שניתן למדוד אותה במילי-קלוריות. אותו הדבר קורה אם אתם חושבים או נזכרים

במשהו. יתרה מכך, אם אתם חושבים, משחזרים ופותרים בעיה. עוד יותר אם אתם מניפים זרוע אחת, ופי שניים אם אתם מניפים את שתי הזרועות.

כאשר אתם עומדים, אתם מגבירים את שרפת הקלוריות באופן מיידי כיוון שהתנועה מכריחה את שלוש קבוצות השרירים הגדולים בגוף להתכווץ; שריר הירך הארבע-ראשי, הבטן והעכוו. כל מה שאתם עושים שורף קלוריות. עד כה אתם מסכימים איתי?

בוא נמשיך. צאו מדלת הכניסה של הבית שלכם. בואו נדמיין שאתם גרים בקומה רביעית. אם לא תשתמשו במעלית, אתם תשרפו 6 קלוריות רק בידידה לרחוב. שכחתם משהו ואתם מטהרים, לכן אתם עולים בריצה במדרגות ושרפים 14 קלוריות נוספות, ואחר כך 6 נוספות בידידה במדרגות: 26 קלוריות נשרפו כהרף עין.

בוא נמשיך. הגיע הזמן לארוחת הצהריים. עבדתם בישיבה מול המחשב במשך 4 שעות. נשמתם, הלב שלכם פעם והדם הסתובב בגוף. רק נעצם הפעילות של הגוף, אתם משתמשים ב־1 קלוריה לדקה. יתרה מכך, במשך 4 השעות הללו ביצעתם את המשימות שלכם והזזתם את הידיים ואת הרגליים שלכם, 15 קלוריות נוספות שנשרפו. יש לכם תחושה שהרגליים שלכם רדומות, ואתם רוצים לקום וללכת קצת; אתם יוצאים.

וכעת, לטובה הפתעתכם, אני אבקש מכם ללכת במשך שעה! אני מבין שזה לא קל. ומדוע ללכת אם אפשר לא ללכת? ומעבר לכול, זוהי גם שעה משעות העבודה שלכם. בואו נדמיין שאתם מסכימים. אם אתם הולכים בלי להתאמץ מדי אבל גם בלי להתמרה, אתם תשרפו 300 קלוריות בשעה; מאז שפתחתם את דלת הכניסה בביתכם שרפתם 340 קלוריות.

אם הייתם חיים בעולם אחר, עולמו של הצייד-מלקט שההישרדות שלו היתה קשורה לחוסר ישיר במזון בסביבה הטבעית שלו, הדברים היו אחרת. בעולם כזה, שבו היה עליכם להשתמש באנרגיה כדי לצוד ולתפוס את המזון שלכם, הליכה למען הנאה היתה כרוכה בסיכון המיותר של שרפת מאגרי השומן היקרים. אתם יכולים להבין עד כמה

הפעילות הגופנית חשובה למאגרי השומן של בני האדם. והמאגרים הללו הם מה שאתם רוצים להיפטר ממנו ומה שבני האדם הראשונים ניסו לשמור עליו כדי לשרוד. וכאן הנחתם את האצבע על הסיבה השורשית מדוע קשה כל כך להוריד במשקל ועד כמה פעילות גופנית יכולה לעזור וכיצד.

בואו נחזור אליכם. אם אתם קוראים את הספר הזה כנראה אתם בעלי עודף משקל. אם כך המצב, כל הקילוגרמים של השומן שאתם סוחבים על מותניכם ועל הירכיים שלכם, אם אתם בעלי מבנה של אגס, או על היקף החזה והבטן, אם אתם בעלי מבנה של תפוח, כל אחד מאותם קילוגרמים שאתם כל כך שונאים מאחסן כ־7,000 קלוריות. מבחינה מדעית, זה אומר שעליכם ללכת רק שעה ביום, 4 ימים בשבוע במשך 3 שבועות כדי להיפטר מחצי קילו. לדוגמה: 300 קלוריות \times 12 ימים = 3,600 קלוריות = קצת יותר מחצי קילוגרם מהשומן שלכם. ומבלי לשנות את מה שאתם אוכלים. שעת ההליכה הזו לבדה יכולה לבדה לפתור את בעיות המשקל שלכם. לא ייאמן כי יסופר! אני כבר יכול לשמוע את כל ההתנגדויות צרות בהמוניהן במהירות. למי יש שעה ביום, 5 ימים בשבוע? איך אפשר להתאים את השעה הזו לחיי העבודה העמוסים?

אני מסכים שכולנו מנהלים חיים עמוסים, לכן אני רוצה להראות לכם כיצד לשלב פעילות גופנית בלוח הזמנים שלכם ולהשתמש בכוח שלה, שזמין עבורנו טאו ומתמיד.

האם פעילות גופנית גורמת לחוסר נעימות או שהיא קשה יותר מדיאטה? התשובה היא לא!

כיון שדיאטת ד"ר דוקאן היא כה מוצלחת, אני רוצה להוסיף לה את מה שאני מחשיב ללא פחות ולא יותר מאשר מנוע שני.

פעילות גופנית מאפשרת לנו להתסודד עם הנאה ועם חוסר הנאה

כעת אני עומד לבקש מכם להתלוות אלי למקום לא שגרתי, אל מעמקי החיים הפנימיים, למקום שבו נוצרו ההחלטות הראשונות

שלכם, המקום שבו מושרשות הסיבות לכך שאתם חיים ולא מתים. ייתכן שכל זה ייראה לכם רחוק מאוד מבעיות המשקל של העולם המוחשי; אבל למעשה, כפי שתיווכחו, זה נוגע ישירות בשורש העניין. בואו, הצטרפו אלי ולא תתחרטו על כך.

אם אתם בעלי עודף משקל, אתם ודאי מבינים שלא רעב גרם לכם לאכול ולהעלות אותם קילוגרמים עודפים. בתקופה שלנו, בארצות הברית ובאירופה, מעט מאוד אנשים חווים רעב אמיתי. כיום אנשים מעלים במשקל כיוון שהם אוכלים יותר ממה שהגוף שלהם זקוק לו כדי לתפקד היטב; הם אוכלים מעבר למה שהם צריכים במטרה לספק את רעבונם. האישה שמפריזה באכילה ובו בוטן מקללת את הקילוגרמים שנוספו כתוצאה מכך, אינה מחפשת תזונה, היא אוכלת כתוצאה מדחף שהוא חזק יותר מהפחד שלה להיות שמנה. מה היא בעצם מחפשת? מה שהיא מנסה לעשות, ולעתים קרובות באופן לא מודע, הוא ליצור תחושה של הנאה באמצעות דבר מה מוחשי כדי לפצות על כך שאינה חווה הנאה בחיי היום-יום שלה. או שהיא רוצה לנטרל כאב כלשהו, או שיש יותר מדי מתחים בחייה.

אלא שכדי להוריד במשקל עליכם לא רק להפסיק להשתמש במזון כפיצוי למשהו שחסר בחייכם, אלא לוותר עליו, להפסיק לאכול כל מה שמתחשק לכם ובכך ליצור תחושה של חוסר הנאה ותסכול; וזה יוצר קושי.

הסתירה הזו מסבירה מדוע כה קשה להוריד במשקל וכה קל להעלות אותו בחזרה.

ובכל זאת יש נתיב, שמשתמשים בו לעתים נדירות אם בכלל, רכס צר בין שני תהומות: מצד אחד אתם לא עושים דבר וסובלים מהתוצאות, מצד שני, אתם עושים את הדבר הלא נכון ונכשלים. הנתיב האמצעי – זה שמאפשר לכם להוריד במשקל מבלי להעלות אותו בחזרה – הוא זה שאני מכנה אותו "להבריא מהיותכם בעלי עודף משקל".

סביב השבוע החמישי של ההיריון נוצר אצל העובר מרכז מוחי השולח פעימות ראשונות של חיים אוטונומיים וממשיך בפעולה

הזאת עד יום המוות. בואו נקרא למרכז העצבי הזה "הלב הפועם של החיים". בזכותו אנו חשים צורך עצום לאמץ את החיים, וכל הפעולות שלנו מתמקדות בהגנה על החיים: אכילה, שתייה, שינה, רבייה, משחק, ציד, שמירה שנופנו ימשיך לתפקד, זהירות, שייכות לקהילה ומציאת המיקום הטוב ביותר עבורנו בהתאם ליכולות שלנו. כל זן פועל בדרכו המיוחדת כדי להבטיח את הישרדותו. כל מה שמקל את ההישרדות מייצר תחושת הנאה וכל דבר שמסכן את ההישרדות מניב את ההפך. כל מה שאנחנו עושים משמש להפיק הנאה או להימנע מהיעדר הנאה. זו הסיבה שאנו חשים הנאה כשהגוף שלנו מיושב ואני שותים, או כשהתאים שלנו התרוקנו מהדלק שלהם ואנחנו אוכלים.

אבל זה לא הכול. ביחד עם ההנאה, "מזון" חינוכי בהרבה יותר חודר למסלולים הנוירולוגיים של המוח; משאיר את ההנאה למרכז ההנאה וממשיך במסעו עד שהוא מגיע ללב הפועם של החיים, בחלקו העמוק ביותר של המוח, השולח החוצה את דחף החיים שלנו. תפקידו של הנוסע הסודי הזה הוא להטעין מחדש את הלב הפועם של החיים באנרגיה שתחזק אותו ותגרום לו להמשיך לשלוח את דחף החיים.

המזון העצבי הזה, שלעתים קרובות טרעים ומחליפים אותו בהנאה, הוא בעל חשיבות עליונה. באופן מוזר, למיטב הבנתי, אין שם לחומר חינוכי זה. אני קראתי לו "יתר-סיפוק", כדי לשלב בין שני המושגים יתרון וסיפוק.

אכילה, נוסף על שתייה ושינה, היא הדבר הנחוץ ביותר עבור החיים ולפיכך, אחד המקורות היעילים ביותר ליתר-סיפוק.

אתם יכולים להבין בקלות עד כמה גברים ונשים לא מצליחים להשיג הרבה מאותו יתר-סיפוק. כאשר אין לנו הרבה יתר-סיפוק, צופרי האועקה הצורמים ביותר של ההישרדות מתחילים לפעול, מכריחים אותנו לתפש קצת. וכאשר זה לא קורה, אנחנו נכנסים לריסון.

במסענו התנוף אחר יתר-סיפוק שהוא לרוב תת-מודע ולעתים

דחוף, הדרך הקלה ביותר להשיג אותו היא פשוט דרך אכילה: להכניס משהו לפה שלנו, להשתמש במזון כדי ליצור תחושות שביעות רצון, משהו שעד כה בלבנו אותו עם הנאה.

דימות רפואי של המוח מאפשר לנו לחזות בהשפעות שנוצרות כתוצאה מהתנהגותם של בני האדם, והתנהגות שגורמת לזיקוקים החזקים ביותר בתוך המוח היא אכילה של מזון טעים. בכל מה שקשור להשפעה עצבית ולהפקת תחושה של הנאה, אכילה עוצמתית כמעט כמו אורגזמה, אך יש לה את היתרון הנוסף שהיא נמשכת זמן רב יותר. לפיכך, קל כל כך להעלות במשקל וקשה כל כך להוריד אותו באמצעות הגבלה על המזון, משום שאכילה היא המקור העיקרי ליתר-סיפוק. בואו נחזור לפעילות גופנית וכיצד היא שולטת בהנאה וביתר-סיפוק. עבור רבים מאיתנו פעילות גופנית הפכה לנטל, מטלה שיש להימנע ממנה. עם זאת, לאלו שרוצים להוריד במשקל, פעילות גופנית יכולה וזייבת להפוך לבת ברית והחברה החשובה והעוצמתית ביותר. מדענים מצאו שפעילות גופנית קבועה מגבירה את הפרשת הדופמין, אשר מחזק את תחושת הרוחה האישית שלנו.

אנשים שמעלים במשקל אוכלים יותר מדי מתוך ידיעה מלאה שהתנהגות זו תגרום להם לעודף משקל, כיוון שבאמצעות אכילת יתר הם מחפשים ליצור יתר-סיפוק. דבר מעין זה מתרחש בדרך כלל בקרב גברים ונשים הנוטים באופן מיוחד לאכילה שהיא מנחמת. עבור אנשים כאלה יש לפעילות גופנית תפקיד מפתח בשינוי הקשר שלהם להנאה ולהיעדר הנאה.

אני מבקש מכם להשקיע מאמץ ולשנות את דעתכם על פעילות גופנית. אני מבטיח לכם שלא תתחרטו.

פעילות גופנית מחזקת בצורה משמעותית את יעילותה של דיאטת ד"ר דוקאן

כדי להפחית את הנפח או את המשקל של מכל, ניצבות בפניכם שתי אפשרויות: אתם ממלאים אותו בכמות קטנה יותר או שופכים

ממנו יותר. אותו ההיגיון חל גם על ירידה במשקל. או שתפחיתו בכמות שאתם צורכים – תאכלו פחות ומזונות עשירים פחות – או שתשתמשו ביותר אנרגיה בכך שתגבירו את פעילותכם ותשרפו יותר קלוריות. באופן אידיאלי, תשלבנו בין השניים. כשתבצעו את אותה הדיאטה, ככל שתהיו פעילים יותר כך תורידו יותר במשקל.

פעילות גופנית מפחיתה את רמת התסכול של הדיאטה

עליכם להבין שקיים עקרון המרת אנרגיה בין מזון לפעילות גופנית. ככל שאתם פעילים יותר ושורפים יותר קלוריות, כך תצטרכו להגביל פחות את מה שאתם אוכלים ותסבלו פחות.

פעילות גופנית מסבה הנאה

פעילות גופנית מספקת של השרירים מעודדת ייצור של אנדרופינים, מעבירים עצביים המעניקים לנו תחושת אושר. כדי ליצור אותם אנדרופינים נדרשת רמה מסוימת של פעילות גופנית, אך ברגע שאתם מתחילים לייצר אותם ונהנים מההשפעות שלהם, בעיית עודף המשקל לא תישאר לזמן רב. אחת המטופלות שלי אמרה לי שהיא הפכה להיות משוגעת לפעילות גופנית, "מכורה". אני משוכנע שלא תהיה לה כל בעיה לשמור על המשקל שהגיעה אליו. אחד ממשפטי המפתח שלי (שמתאים לכל פעילות, פעולה או התנהגות אבל בעיקר לירידה ולעלייה במשקל) מסביר מדוע:

כל דבר שתעשו ללא הנאה יהיה מעצבן.
כל דבר שתעשו תוך כדי סבל יהרוס.

פעילות גופנית. בניגוד לדיאטה, מאפשרת ירידה במשקל מבלי לפתח התנגדות לדיאטה

כאן אנו נוגעים באחת הסוגיות המהותיות ביותר במלחמה במשקל. כאשר הגוף חש שהוא טאבד משקל, הוא מחשיב זאת כאיום שבו הוא

מתוכנת להילחם. כיצד הוא עושה את זה? יש לו שתי אפשרויות: או להשתמש בפחות אנרגיה או לפשוט על מאגרי השומן שלו. ככל שאתם מנסים יותר דיאטות, כך הגוף שלכם לומד להתנגד לירידה במשקל. ההתנגדות הזו מתבטאת בירידה אטית במשקל, וככל שהירידה במשקל אטית יותר, כך עולה הסיכון שתתייאשו ותיכשלו. מצב כזה גורם לסיכון גדול יותר בדיאטה: עצירה בירידה במשקל, תקופה שבה אף על פי שאתם עדיין מבצעים את הדיאטה כלשונה, אתם לא מצליחים להוריד במשקל. אם אין דבר טעווד ומתגמל כמו לראות את משקלכם יורד, כך אין דבר מתסכל יותר מאשר לראות איך המספר שעל המאזניים הביתיים מאכזב ולא מראה לכם את הגמול שאתם מייחלים לו. עצירה בירידה במשקל, כשהיא ממושכת ולא מוצדקת, היא האחראית לשיעור הגבוה ביותר של כישלון בדיאטות. עם זאת – וזה קריטי – אף על פי שגופכם מסוגל להסתגל לצריכה מופחתת של קלוריות ודיאטה, אין לו כלים להתנגד לקלוריות שנשרפות באמצעות פעילות גופנית. אתם יכולים לשרוף 350 קלוריות באמצעות ריצה קלילה בלבד במשך שעה ביום במשך חודשים ברציפות, ואתם תשתמשו באותו מספר קלוריות ביום ה-45 כמו ביום הראשון. אבל אם תאכלו 350 קלוריות פחות, בתוך מספר שבועות גופכם יסתגל לכמות הזאת, ויהיה עליכם להפחית 500 קלוריות אם תרצו להמשיך להוריד במשקל.

פעילות גופנית משמעה שתוכלו לרדת במשקל ולהיות בעלי טונוס שרירי מאוזן

גם אם אתם בעלי עודף משקל, טונוס שרירי שנשמר היטב גורם לכם להיראות מוצקים וחטובים יותר.

פעילות גופנית הכרחית להתייצבות ארוכת טווח

לאחר שהשגתם את המשקל האמיתי שלכם, זה הזמן לעבור לשלב הביסוס ולאחריו לשלב ההתייצבות הקבועה, שבהם האכילה היא ספונטנית יותר ומפוקחת פחות.

עם זאת, כולנו יודעים שתהפוכות החיים יכולות לזעזע אפילו את השגרה המבוססת ביותר, בעיקר כיוון שבזמנים פגיעים כגון אלה אנו נוטים לחפש נחמה במזון. פעילות גופנית משתמשת בקלוריות, לכן למעשה אתם יכולים לאכול יותר. למשל, 20 דקות של הליכה מבטלת כוס יין או שלוש קוביות שוקולד.

והדבר החשוב הוא הייצור העצום של אנדורפינים שהפעילות הגופנית משחררת אצל אנשים שעושים כושר. הפקה של תחושת הנאה בזמן פעילות תוך כדי שרפת קלוריות היא הזרז הטובה ביותר לשמור על משקל שיד.

פעילות גופנית מאפשרת לכם לשבור את העצירה במשקל

במהלך שלושים שנות עבודתי כתזונאי הבחנתי שמספר המטופלים שביניתי אותם "מקרים קשים" ואלה בעלי עמידות לדיאטה עולה על המקרים הפשוטים. מי הם? מדובר בעיקר בנשים מעל גיל 40, והן והאחרים מתאימים לאחת או יותר מארבע הקטגוריות הבאות:

- נשים עם היסטוריה עשירה של דיאטות.
- נשים עם היסטוריה של בעיות משקל במשפחה. אמהות שמגיעות ליעוץ עם ילד שכבר סובל מעודף משקל ואשר להן עצמן יש אמא, אבא, דודות ודודים שהם בעלי עודף משקל ולרוב סובלים מסוכרת.
- אנשים שמנים מאוד שכמעט בלתי אפשרי לשנות לחלוטין את מצבם. באופן טפתי, הם לא מוטרדים ממצב המשקל העודף שלהם כפי שניתן היה לחשוב. בדרך כלל אני מגלה שהם פחות נחושים להוריד במשקל מאשר מטופלים שצריכים להוריד רק קילוגרמים ספורים.
- אנשים שחיים בחוסר פעילות מוחלט. מי שחווים את החיים המודרניים כרועשים ופרועים, ועקב הצטברות של מטלות ותשישות הופכים ל"אלרגיים" לכל מאמץ נוסף.

כשאנשים מאחת מהקטגוריות הללו מחליטים לנסות דיאטה חדשה, אני יודע שהם פגיעים. הם מאמצים את המשטר בכל לבם ומורידים את הקילוגרמים הראשונים די מהר, בעיקר אם הם בעלי עודף משקל רב. ואו לאטילאט, העמידות מתחילה, קצב הירידה במשקל מואט, ויום אחד הגוף מתנגד קצת יותר מבימים אחרים והירידה במשקל נעצרת. הריאטה מבוצעת בקפידה אבל המספר על המאזניים הביתיים מסרב לזוז. הסכנה הטמונה כאן היא שהמוטיבציה מתערערת, הפיתוי זוקף את ראשו המכוער בשנית, ומעידות קטנות מתדלקות את העצירה במשקל.

מספר רב של נשים שמגיעות לשלב העצירה במשקל מרימות ידיום, מנסות שוב, ובמקדם או במאוחר זונחות את הריאטה לחלוטין. השוב מאוד לבדוק אצל נשים שהן אינן סובלות מאגירת מים חריגה, מחוסר איזון הורמונלי ומתת-פעילות של בלוטת התריס, כיוון שהמצבים הללו עלולים לחבל אפילו בדיאטה הטובה ביותר. אם תוצאות הבדיקה הן שליליות, הדיאטה צריכה לעלות מדרגה – ודאי שלא לרדת מדרגה.

התפקיד של הפעילות הגופנית הופך מכריע במיוחד במצב של עצירה במשקל כאשר הסיכון לוותר הוא גבוה. גוף שהתחיל לפתח עמידות לדיאטה מצמצם את צריכת האנרגיה שלו ומפיק כל קלוריה מהמזון שלו. אבל כאשר מוסיפים פעילות גופנית למשוואה, העמידות נעלמת, המשקל יורד, הרוח מתעודדת, האמונה בתוכנית הדיאטה מתחזקת והמעגל האכזרי הופך לחיובי.

כאשר מישהו מהטופלים שלי מגיע לשלב עצירה במשקל, אני רושם מה שאני מכנה "מתקפת הבליץ" לתקופת זמן קצרה:

- * 4 ימים של דיאטת ההתקפה של חלבונים טהורים בלי שום סטייה.
- * הגבלה מקסימלית של צריכת מלח.
- * 2 ליטרים מים בעלי תכולה נמוכה של נתרן.
- * שינה בשעה מוקדמת ככל האפשר (מועיל יותר לישון לפני חצות מאשר אחרי).

- * הוספה עדינה של חומר צמחי משתן כדי להיפטר מכל אגירת מים הבריה ולמשל מי פטרוזיליה או תה סרפד).
- * ומעל הכול, הליכה של 60 דקות ביום במשך ארבעה ימים.

ששת האלמנטים הללו יוצרים את המרשם שיכול לשבור את העצירה במשקל ולעתים קרובות ההליכה היא זו שעושה את כל ההבדל.

מאז שאני רושם פעילות גופנית בתור תרופה עם מינון ותדירות מדויקים, הבחנתי שאפילו האנשים העקשנים ביותר או העסוקים במיוחד, ובעיקר אלו שקיימת אצלם עמידות מיוחדת לדיאטה, נדהמים מהתוצאות שלהם. יתרה מכך, הם טוענים שתמיד ידעו מהי החשיבות של הפעילות הגופנית אבל לא באמת האמינו לזה. המרשם חשוב מאוד בגלל אותו הפער הקיים בין הידיעה לבין האמונה.

לפיכך, אני מבקש מכם להתבונן על פעילות גופנית בעיניים אחרות, לראות בו נשק מדהים שלא השתמשו בו כראוי בעבר. אני מבטיח שאם תבצעו את דיאטת ר"ד דוקאן משלב ההתקפה שלו ועד להתייצבות הקבועה, ואת תוכנית הפעילות הגופנית שרשמתי לכם, אתם תצליחו להגיע למשקל האמיתי שלכם ולשמור עליו, ולא משנה עד כמה הגוף שלכם עמיד בפני דיאטות. לא רק שתצליחו להוריד במשקל, אתם גם תברואו מהיותכם בעלי עודף משקל.

המרשם של תוכנית הפעילות הגופנית בעיסוקים היומיומיים

פעמים רבות, רופאים פשוט שמחים לצטט אמירה בעלת תקינות פוליטית כמו "נסו להיות פעילים יותר, מצאו את הזמן והשקיעו מאמץ". כשהוא נאמר כך, אין שום סיכוי שמישהו יפעל לפי העצה הזאת.

יש מספר מדינות שבהן יותר נחצי מהאוכלוסייה סובלת מעודף משקל. האם כדאי שנאמר לא להשמנת יתר, והאם יש לנו האמצעים לוטר זאת? במלוא הכנות, אני מאמין שמבלי שנשאל את השאלות באופן מודע, החברה בוחרת כברירת מחדל להשלים עם הבעיה הנפוצה של השמנת היתר. מובן שתוכלו לשמוע פוליטיקאים מוהידים אותנו טפני אכילת יתר וחוסר פעילות, אך למעשה לא נעשה הרבה כדי למנוע תופעות אלה.

מאחר שאתם קוראים את הספר הזה, אתם יודעים מהי דעתי. אני מחשיב את הפעילות הגופנית כאלמנט אסטרטגי שיחד עם הדיאטה שלי מספק לכם את מה שאתם זקוקים לו כדי להחליט בכל הנוגע לגוף שלכם. אם אתם באמת רוצים להוריד במשקל לצמיחות, בצורה יעילה ככל האפשר ועם כמה שפחות תסכול, אתם חייבים לבצע את ההנחיות שלי לפעילות הגופנית.

הסיבה הנפוצה ביותר להימנעות מפעילות גופנית היא חוסר זמן, שהוא תירוץ עלוב. אנשים עובדים טיפוסי יופי וגוף שהם עוד פחות נחים ונמשכים זמן רב יותר מכל פעילות גופנית. שוב, הכול מסתכם בכך שתאמינו כי פעילות גופנית ודיאטה יוצרים יחד קואליציה שמכפילה את סיכויכם להוריד משקל בהצלחה בטווח הקצר, הבינוני ואף הארוך.

השחקן הראשי: הליכה

לאחר שבני האדם נעמדו על רגליהם והחלו ללכת, השתנו כל הפעילויות שלנו לעד.

עם זאת, בסביבתנו המלחיצה והלא טבעית, הליכה הפכה לבזבז של זמן ושל רווחים עבור אלו שיצרו דרכים להסיע אותנו. מדוע ללכת כשיש לנו מדרגות נעות, מעליות, מכוניות ואיפנועים?

מכל הפעולות של בני האדם, הליכה היא הפעילות הטבעית ביותר בכוונה בחרתי בהליכה בתור בת ברית במלחמתי בבעיות המשקל כיוון שהליכה היא חלק בלתי נפרד מהאנושיות שלנו, חרוטה בטבע ובגנים

שלנו. הליכה היא אחת הדרכים הטובות ביותר להילחם במלאכותיות של סגנון החיים שלנו. כשאנו הולכים, אנחנו מיטיבים עם עצמנו, וכאשר אנו מתחילים ליהנות ממנה, אנחנו חשים לבסוף שאנו זקוקים לה.

הליכה היא הפעילות הגופנית הפשוטה ביותר ברגע שאנחנו לומדים ללכת, אנחנו הולכים באותה הטבעיות שבה אנחנו נושמים. אכן, הליכה היא כה פשוטה וכה אוטומטית שהיא מאפשרת לכם לעשות כמעט כל דבר אחר בו בזמן. כאשר אתם הולכים, אתם יכולים להתבונן וליהנות מהסביבה שלכם, לחשוב, לתכנן את יומכם, לדבר עם מי שהילך איתכם, אפילו לדבר בטלפון. החיים לא נעצרים כאשר אתם הולכים.

הליכה היא הפעילות הגופנית הפחות מעייפת והיא בת ביצוע עבור כל אחד כמעט אתם יכולים ללכת במשך שעות מבלי להתעייף. המאמץ הגופני מפורז באזורים נרחבים של עצמות ושרירים. לטיול רציני בטבע אתם זקוקים לנעלי הליכה טובות, אך נעליים רגילות, אפילו נעליים עם עקב קטן, מתאימות להליכה יומיומית למטרת ירידה במשקל.

הליכה אינה גורמת לכם להזיע הרבה, ואתם יכולים ללכת בכל פעם שנקרית בפניכם הודטנות, לא משנה מה אתם לובשים. אין צורך בצידוד ספורט מיוחד, במקלחת או בהחלפת בגדים.

הליכה מפעילה את מספר השרירים הרב ביותר בו בזמן קשה לדמין את המורכבות של השרירים המופעלים בפעילות כה פשוטה וספונטנית. יתרה מכך, השרירים המעורבים יותר בהליכה הם אלו שנושאים את המיטות הכבדים והגדולים ביותר – כלומר, הם שורפים את כמות הקלוריות הרבה ביותר. השרירים המעורבים ביותר הם:

* שריר הירך הארבע-ראשי. בחלק הקדמי של הירכיים. אלה

- הם השרירים הגדולים ביותר בגוף, שמרימים ודוחפים קדימה את הירך והרגל.
- * שרירי מיתר הברך. הם מרכיבים את החלק האחורי של הירך ומזיזים את רגליכם לאחור.
- * שרירי העכח. חזקים וגדולים מאוד, התפקיד שלהם הוא לסיים את התזוזה לאחור של הצעד. כאשר מסת השרירים הללו מתחילה להידלדל, זה קורה כי לא משתמשים בהם מספיק לתפקידם הבסיסי שהוא הליכה.
- * שרירי הבטן. הם מתכווצים עם כל פסיעה קדימה.
- * שרירי השוק. אלו שרירים קטנים יותר, אך הם מבין קבוצות השרירים שאתם משתמשים בהם הכי הרבה כאשר אתם צועדים.

קבוצות שרירים משניים שגם מעורבות בהליכה הן:

- * שרירים מייצני אגן ירכיים. שרירים סביב האגן הכוללים את השריר המתווך החיצוני, המתווך הפנימי, שרירי האגן הקדמיים ושרירי השדרה בגב.
- * השריר השוקתי הקדמי הסימטרי בקדמת שרירי השוק. אלו מרימים את הרגל למעלה כדי שהיא לא תשטח או תגרד את הקרקע כאשר אתם פוסעים. הליכה מפתחת מאוד את השרירים הללו.
- * שרירי הזרוע והכתפיים. תרומתם פחותה משל האחרים אך ניתן לחשתמש בהם הרבה בזמן הליכה אירובית.

העובדה שאנו משתמשים בו בזמן בכל השרירים הללו, שרבים מהם הם ווללי דלק, יכולה להסביר מדוע נשרפות כל כך הרבה קלוריות.

הליכה היא הפעילות הגופנית שעוזרת לרדת במשקל יותר מכול עובדה זו אולי מפתיעה, אבל הליכה שורפת קלוריות בדיוק כמו משחק טניס או סוגי ספורט אחרים. שרפת הקלוריות היא מרבית

כיוון שהיא פעילות מתמשכת ורציפה, בעוד שבמשחק טנים, חצי מהזמן אתם בהפסקות במשחק וממתנינים שהכדור יחזור. ושלא כמו טנים או ספורט אחר שבהם נעורים בצידו, הליכה יכולה להתבצע בהחלטה של רגע כדי למלא פער בזמן, בכל מקום ובכל שעה בשעות היום או הלילה.

בהתייחסות הקבועה, הליכה היא הפעילות היעילה ביותר זוהי הפעילות היחידה שיכולה להיות חלק בסיסי בהרגלים החדשים שלכם, ומכל הסיבות שהוזכרו קודם – היא קלה, טבעית, בריאה ואין בה שום סכנה לפציעה או סיכון ללב ולריאות – הליכה היא הפעילות שאנשים יסכימו ביתר קלות לבצע באופן קבוע.

עבור אנשים שמנים מאוד, הליכה היא הפעילות היחידה שהיא חסרת סיכונים ככל שאתם שמנים יותר, כך עדיף יותר ללכת. אדם שמן מאוד או אדם בעל עודף משקל, נושא עליו קילוגרמים רבים. סחיבה של 15 ק"ג מיותרים יכולה להיחשב ובצדק כספורט בפני עצמו, אבל רק אם מוזיים אותם באמצעות הליכה.

הליכה היא הפעילות שמגנה בצורה הטובה ביותר מפני הזדקנות הליכה במשך 30 דקות ביום, בנוסף לכך שהיא עוזרת לנו לייצב את משקלנו, יכולה גם לעזור לנו להאריך את חיינו ולשמור על מצב גופני טוב יותר. הליכה גם מחזקת את הבריאות הנפשית שלנו. הפעילות מגבירה את ייצור האנדורפינים – המעבירים העצביים האחראים על תחושת ההנאה.

כמה ללכת בארבעת השלבים של דיאטת ד"ר דוקאן

בחלק מהתוכנית שלי יש לשלב הליכה עם הדיאטה תוך התבססות על המאפיינים והמטרות הייחודיים של כל השלבים שלה.

- בשלב ההתקפה, 20 דקות ביום.
- בשלב השיוט, 30 דקות ביום. במקרה של עצירה במשקל הנמשכת יותר משבוע ימים, העלו ל-60 דקות ביום למשך ארבעה ימים.
- בשלב הביסוס, 25 דקות ביום.
- בשלב ההתייצבות הקבועה, עליכם להתמיד באופן מוחלט ב-20 דקות הליכה ביום.

הליכה בשלב ההתקפה

בשלב ההתקפה, הליכה היא למעשה הפעילות הגופנית היחידה שמופיעה במרשם שמסוגלת למקסם את התוצאות מבלי לגרום לתשישות ולתיאבון מוגבר. אני רושם לכם 20 דקות הליכה ביום. אלא אם יש לכם כבר הרגלים ותחביבים מיוחדים, יותר או פחות אינו מומלץ.

באופן כללי, בתוך יומיים של חלבונים טהורים אתם צפויים להוריד בין 0.5 ק"ג ל-900 גרם או 1 ק"ג אם תוסיפו הליכה. לאנשים בעלי עודף משקל רציני, בעיקר אם המותניים, הברכיים והקרסולים פגיעים, אני ממליץ לפצל את ההליכה לשני מינונים של 10 דקות.

הליכה בשלב השיוט

בשלב השיוט, אני רושם מינון של 30 דקות הליכה ביום. ההליכה היא קריטית במיוחד בשלב זה. במהלך שלב השיוט, למרות הדיאטה, הגוף שלכם ינסה באופן בלתי נמנע ללחוץ על הבלמים ולהצליח להאט את הקצב ולבסוף לעצור כליל את הירידה במשקל. כאשר ניתן לזהות סיבה לעצירה במשקל, כמו אגירת מים, תת-תפקוד בלוטת התריס, חוסר איזון הורמונלי או שימוש בתרופות הגורמות עלייה במשקל כמו קורטיזון ותרופות נגד דיכאון, רצוי להעלות את זמן ההליכה מ-30 ל-60 דקות ביום במשך 4 ימים. ניתן לפצל את ההליכה לשתי הליכות בנות 30 דקות.

הליכה בשלב הביסוס

בשלב הביסוס, המטרה היא לבצע את המעבר מדיאטה לאכילה ספונטנית מחדש ולנהל מערכת יחסים בוגרת עם המזון. בשלב הביסוס אני רושם מינון של 25 דקות הליכה ביום שאין לחרוג ממנו.

הליכה בשלב ההתייצבות הקבועה

בשלב ההתייצבות הקבועה, המטרה היא לחזור לחיים נורמליים ולעולם לא להעלות אף לא קילוגרם אחד. ה"לעולם לא" הזה מכתוב מרשם מינימלי אך קבוע.

בשלב זה, שאותו אני מגדיר כחשוב במידה רבה, אני רושם מינון של 20 דקות הליכה ביום. זה לא יותר מדי, ממש לא הרבה, וזאת כדי להבטיח שתצליחו לשמור על התוצאות שעבדתם כה קשה להשיגן.

מהו האופן הטוב ביותר ללכת

כשאני אומר "הליכה" אני לא מתכוון להליכה אירובית או להליכה אסית. אני מתכוון להליכה טרעננת. דמיינו שאתם חייכים להגיע לרואר לפני העבודה ואין לכם הרבה זמן. לא יותר, לא פחות. אתם

גם יכולים לשפר את ההליכה שלכם בכך שתבחרו את הזמן הטוב ביותר במהלך היום או תוסיפו לה תוספות מיוחדות.

הליכה למטרת עיכול

הליכה מיד לאחר ארוחה מעלה את קצב שרפת הקלוריות ב-30 אחוז. אם אתם יוצאים להליכה בתוך 30 דקות מטיום הארוחה, לא רק שתשרפו מה שנדרש עבור ההליכה, אלא בו בזמן אתם תעלו את האפקט התרמי של העיכול וגם את הום גופכם, מה שמפחית בצורה יעילה את הערך הקלורי של הארוחה. לכן כאן יש בידכם דרך, אף שהיא מוגבלת, לתקן התנהגויות רעות במהלך הדיאטה.

הרגל הטובה ביותר מאחור

אני לא מתכוון כאן להליכה לאחור אלא דווקא לנצל את הרגע עד תום כשרגל אחת מאחור כדי להגביר את שרפת הקלוריות ולהגמיש שרירים נשכחים.

הולכים מנוסים מתבוננים קדימה בזמן ההליכה, מתפשטים לפנייהם מקום מדרך באופן אינסטינקטיבי. זה מה שנקרא זמן התנועה קדימה. הרגל הקדמית נמצאת באוויר והירך מתקדמת איתה בעוד שהרגל השנייה מגיעה בצורה פסיבית לעמדה אחורית. התנועה קדימה מכניסה את שריר הירך הארבע-ראשי לפעולה. גם שרירי הבטן מתחילים לעבוד, מאחר שהמיתר מחובר לשוקה אשר מתרומם בכל פסיעה לפני הרגל כדי למנוע ממנה להיגרר על הקרקע.

כדי לשפר את ההליכה, עליכם גם לאמן את השרירים השולטים על הרגל האחורית. למשל, ברגע שהרגל השמאלית סיימה לבצע את הפסיעה הקדמית, היא חוזרת למצב אנכי ונכנסת בצורה פסיבית לעמדה של הרגל האחורית. כאן אתם יכולים לתפוס שליטה ולהפוך את הרגע הזה לזמן של פעילות. במקום להניח לרגל שלכם לחזור אחורנית כמו מטוטלת, השאירו אותה על הקרקע. כאשר אתם עושים זאת, אתם אוטומטית מכווצים את העכוז והמיתר השמאליים. עשו

זאת ותשרפו פי שניים מכמות הקלוריות ותגרמו לחלק האחורי של הגוף שלכם לעבוד לא פחות מהחלק הקדמי.

ללכת זקוף

מועיל בכל גיל. לעמוד בגו ישר או ללכת זקוף הם דרך נפלאה להרוויח יותר מההליכה שלכם. אנחנו לא מדברים כאן רק על תרגיל גופני אלא על האופן שבו אתם מתמודדים עם ההיים שלכם. למה אנחנו מתכוונים בדיוק כשאנו מדברים על עמידה בגו ישר? פשוט ביותר, ליישר את הראש שלכם עם קו החזה, להאריך את הצוואר ולמשוך את כתפיכם אחורנית ומטה.

לאנשים צעירים התנוחה הזו מעניקה אלגנטיות טבעית, חן וסגנון. זהו יתרון נוסף מעבר לקלוריות שנשרפות באמצעות עמידה בגו ישר, כיוון שהתנוחה הזו מפעילה מספר מרשים של שרירים.

עבור גברים ונשים מעל גיל 50, עמידה בגו ישר והליכה כאשר הראש שלהם מורם, גורמת להם להיראות צעירים יותר. מדוע זה כך? למטרת ניסוי פשוט, התבוננו סביבכם. אחרי קמטים, שיער מאפיר וקו לסת מידלדלת, אחד הסממנים הראשונים להזדקנות הוא כפיפה קדימה כשהצוואר מכווץ. לדעתי, הכיפוף מזקן אתכם הרבה יותר מעודף משקל. לכן הורידו במשקל לפי הנחיות הדיאטה ולכו בראש מורם!

ארבעה תרגילי מפתח לארבעה אזורי מפתח

רבים טמנצעי הדיאטה המנהלים אורח חיים חסר פעילות אינם יודעים כיצד לבחור תוכנית תרגילי מושר, לכן בחרתי ארבעה תרגילים שעונים על שתי דרישות: ירידה במשקל באזורים בעלי מסת השרירים הגבוהה ביותר, והעוצמה של שרפת הקלוריות. הדבר נובע גם מבקשות של מטופלים שהירידה שלהם במשקל הסתכמה ברפיון ובעודף עוד בארבעת האזורים הפגיעים ביותר: הבטן, הזרועות, העכוז והירכיים.

בנוף שמוריד במשקל יש ארבעה אזורים פגיעים

כאשר אתם מורידים יותר משבעה ק"ג, מתפתח טרוץ בין חשומן שנעלם לבין העור. למעשה, שומן נעלם מהר יותר ממה שהעור מסוגל "להיצמד בחזרה" והשוני הזה אף מורגש יותר כאשר העור דק מאוד. נשים מתלוננות בדרך כלל על עודף עור ואיבוד של גמישות בארבעה אזורים. בתחילה אמנה אותם אזורים בעייתיים ולאחר מכן ארשום לכם תרגיל אחד ספציפי לכל אזור.

* **בטן רוטטת וכרסתנית.** אחרי ירידה במשקל, העור שעל הבטן נעשה פחות מוצק. הוא מצליח בסופו של דבר לחזור לקווי הכתאר הקודמים שלו, אבל באטיות רבה. לוקח לו 6 חודשים לחזור לגמישות הטובה ביותר שלו. אחרי 6 חודשים אין לכם מזה לקוות לשיפור נוסף, אבל מוטב שלא תנקטו אמצעים קיצוניים לפני כן.

ובקשר למראה הכרסנני של הבטן, הדבר נגרם מרפיון של דפנות השרירים. כדי למצק אותם ולשטח שוב את הבטן, עליכם לעבוד קשה על שרירי הבטן בעזרת תרגילי בטן קלאסיים. קיימים עשרות תרגילים כאלה, ואני פיתחתי תרגיל משלי. אני מציע לכם רק תרגיל אחד מאחר שהוא מספק, אבל יש לבצע אותו מדי יום מבלי לפספס.

* **החלק האחורי של הזרוע.** לרוב, נשים שהיו שמנות מאוד לפני הדיאטה מתלוננות על כך שעורן נעשה מדולדל. אחרי הירידה במשקל, הזרועות כבר אינן כה גדולות אבל העור לא מתכווץ מספיק והחלק האחורי של הזרוע מידלדל ברפיון. גם כאן אני משתמש בתרגיל אחד.

* **עכוז נפול ומדולדל.** העכוז של הנשים מכיל באופן טבעי שרירים גדולים הנושאים משא גדול וריפוד עבה. שרירי העכוז אצל אישה שאינה עוסקת בפעילות גופנית מראים סימנים של ניוון וברגע שהיא מורידה קילוגרמים ממשקלה, היא מאבדת כמהירות את הריפוד השומני ונותרת עם עכוז רך ומדולדל.

עבור מקרים נפוצים כגון אלו אני משתמש בתרגיל אחד אך מספק.

* **ירכיים רפויות.** ירכיים רפויות לאחר ירידה במשקל הן בעיה בעיקר בקרב נשים שמעלות במשקל בפלג גופן התחתון: מותניים, ירכיים וברכיים. במצב של ירידה משמעותית במשקל, הירכיים הרוות יותר מוצקות פחות והעור רפוי יותר. שוב אני רושם תרגיל אחד שיכול לפתח את שריר הירך הארבע-ראש, להגמיש את הירכיים ולהחזיר את הקימורים שלהן.

הערה חשובה: אם אתם בעלי עודף משקל רציני, ביצועם של תרגילים 1 ו-2 במיטה לא יעניקו לכם תמיכה מספקת. עם זאת, ניתן לבצע את שני התרגילים הללו גם על הרצפה, עם או בלי מזרן.

1. תרגיל דיאטת ד"ר דוקאן המיוחד: בטן, ירכיים וזרועות

התרגיל הזה הוא האולר השווייצרי שלי. פיתחתי אותו עבורי ואני משתמש בו כבר עשרים שנה, ובמשך שלוש שנים אני רושם אותו למטופלים שלי.

חרץ טהליכה, אם יש איזשהו תרגיל נוסף שכדאי שתבצעו בקביעות, יהיה זה התרגיל הזה. מדוע? כיוון שהוא פשוט וניתן לשלב אותו ללא כל מאמץ בשגרת היום-יום שלכם. בצעו אותו במיטה, ברגע שאתם מתעוררים ושוב כאשר אתם הולכים לישון. הוא יעיל בצורה יוצאת דופן וטאפסור לכם להפעיל טווח רחב של קבוצות שרירים – בטן, ירכיים וזרועות.

הניחו כר ומיית על המיטה שלכם כדי ליצור שיפוע של בערך 45 מעלות. שכבו כשהגב שלכם נשען על השיפוע – ראש למטה, עכוז למעלה. כופפו את הברכיים ובעזרת זרועות מתוחות, החזיקו את הברכיים – חבקו אותן מלמעלה או מהחלק הפנימי או מבחוץ – מה שנוח לכם יותר. בתנוחה חצי פרקדנית זו, הרימו את החזה בצורה

אנכית תוך שימוש בשרירי הבטן בלבד וללא עזרה מהזרועות. ואז רדו שוב כלפי התמיכה של הכר והכרית. נסו לחזור על התרגיל 15 פעמים מבלי להשתמש בזרועות.

ברגע שהצלחתם לבצע 15 חזרות, התחילו שוב מהתחלה, הרימו את עצמכם כעת בעזרת שרירי הידיים במקום שרירי הבטן. הרימו את החזה למצב אנכי כשאתם מושכים את עצמכם רק בעזרת השריר הזוראשי – השרירים הגדולים בחלק הקדמי שבזרוע העליונה – שהם חלשים הרבה יותר משרירי הבטן שלכם. נסו לחזור על התרגיל 15 פעמים, מזה שטסתכם כ-30 תרגילים לאימון בוקר.

בערב, כאשר אתם שוכבים לישון, בצעו אותו סדר פעולה וכך תעלו את הסך הכול היומי ל-60 חזרות כך שמהיום הראשון אתם מפתחים את המוצקות של דפנות הבטן והשריר הזוראשי. תרגיל זה גם מפעיל את שרירי הירך ונמשך כדקה, בבוקר ובערב.

נסו מדי יום להוסיף חזרה אחת לשני התרגילים של הבטן והזרועות, גם בבוקר וגם בערב – כלומר, סך הכול 31 בבוקר + 31 בערב ביום השני: 32 + 32 ביום השלישי; עד שתוכלו לבצע 100 בבוקר ו-100 בערב. כאשר תגיעו לשלב הזה, שני התרגילים הללו לא יימשנו יותר מ-3 דקות, שזה זמן קצר מאוד.

תודות לתרגיל המופעיל והיעיל כל כך הזה, הבטן המדולדלת שלכם תחזור להיות גמישה ושטוחה.

2. תרגיל שרירי העכוז המיוחד

אני מבצע את התרגיל הזה מדי יום מיד לאחר תרגיל דיאטת ד"ר דוקאן המיוחד. הוא יעיל עד מאוד: העכוז, החלק האחורי של הזרועות והחלק האחורי של הירכיים מתחממים מהר מאוד ובעוצמה ואני חש כיצד הם מתגמשים. מעבר לכך, בעיני התרגיל הזה מהנה, כיוון, כפי שתראו, יש לו אלמנט של "טרנפוליסה".

התחילו בכך שתזוזו את הכר והכרית. שכבו שטוח על הגב כשהזרועות שלכם פשוטות לצדדים על המיטה. כשהרגליים פסוקות

ברוחב המותניים, הגיחו את רגליכם כשישיים סנטימטר מהעכו שלכם. הבריכים מנוספות והירכיים מוארכות. בתנוחה הזאת, דחפו כלפי מטה גם את הזרועות הפשוטות שלכם וגם את רגליכם ואת השרירים שבהלך האחורי של הירכיים, צרו גשר בכך שתרימו את העכו לכיוון התקרה עד שהחזה והבריכים שלכם ממוקמים על קו ישר מושלם. ברגע שאתם בקו ישר, הורידו את עצמכם במהירות, הקפידו את עצמכם על המזון ועלו שוב עד שתצרו קו ישר מחדש. אפקט הטרמפולינה הופך את התרגיל לקל יותר ועוזר לכם להמשיך בו עד שתרגישו תחושה של חמימות וקשיות מדחלת בחלק האחורי של הזרועות שלכם, בחלק האחורי של הירכיים שלכם ובעכו שלכם. שוב, התחילו עם סדרה של 30 תרגילים ו־30 חזרות נוספות כאשר אתם הולכים לישון. התרגילים הללו לא יגזלו מכם יותר מדקה וחצי ביום מאחר שאתם מבצעים אותם ברציפות. אם אתם לא מסוגלים לבצע 30 חזרות, משטעות הדבר שאגן הירכיים והחלק האחורי שלכם כבדים מאוד, ושהבסיס השרירי שלכם חלש או מנוון במיוחד. אם זה המצב, אל דאגה. בצעו פחות חזרות, מתוך ידיעה שהשרירים הללו מסתגלים מהר ולא יחלוף זמן רב ואתם תצליחו. עם זאת, נסו לבצע מינימום של 10 הרמות בבוקר ו־10 נוספות בערב, כיוון שהקשיים שלכם מוכיחים שאתם אכן זקוקים לתרגיל הזה. כמו בתרגיל הקודם, נסו להוסיף חזרה נוספת מדי יום כך שבסוף תבצעו 100 בבוקר ו־100 בלילה. בשלב זה, החזה ואגן הירכיים שלכם ייראו צרים יותר כתוצאה מאיבוד המשקל, ומוצקים ושריריים מהשילוב של שני התרגילים המיוחדים הללו.

3. תרגיל הירכיים המיוחד

לתרגיל זה יתרון כפול: הוא שורף את כמות הקלוריות הגדולה ביותר מאחר שהוא מפעיל את השרירים הגדולים ביותר בגוף, שריר הירך הארבע־ראשי ששמו מעיד עליו שהוא מורכב מארבעה שרירים. הוא גם תוקף את אחד האזורים המושפעים ביותר מצלוליט. מטרת התרגיל

היא לשרוף קלוריות ובו בזמן למלא את החלל הריק שבו היה קודם השומן בשרירי ירך מוצק.

עמדו מול המראה, אם אפשר, בפישוק קל כך שתעמדו יציבים, ותמכו בעצמכם על ידי כך שתניחו את שתי הידיים על שולחן או על כיור. התכופפו לאט-לאט, קפלו את המרכיים עד שהעכוז נוגע בקרסוליים. לאחר מכן התרוממו וחזרו לתנוחה ההתחלתית שלכם.

למרות הקושי בביצוע התרגיל הוא מניב תוצאות נהדרות. מידת ההצלחה שלו תלויה במשקלכם, היכן המשקל הזה מתרכז ועד כמה אתם בכוסר. אם אתם שומנים מאוד – מעל 90 קילוגרמים – יהיה לכם קשה לבצע אותו אפילו פעם אחת. אם זה המצב, נסו לבצע את התרגיל לא עד הסוף. נסו כמה שאפשר. ככל שהימים והשבועות יחלפו להם, ובאמצעות תרגול, יגיע הזמן שבו תצליחו לבצע את התרגיל כולו. מיד לאחר מכן, בצעו אותו פעם שנייה, ואז תהיו בדרך הנכונה ותצליחו לבצע את המספר שהוא אידיאלי עבור אדם בעל עודף משקל, סדרה של 15 חזרות, שמשמעותו היא שאתם לא רחוקים מהמשקל האמיתי שלכם.

אם אתם מסוגלים לבצע את התרגיל הזה מהרגע הראשון לפחות פעם אחת, אתם תהיו מסוגלים להגיע ל-15 חזרות בתוך שבועיים על ידי כך שתוסיפו חזרה אחת מדי יום כל עוד אתם מסוגלים. אל תניחו לעצמכם לרדת במספר החזרות אלא רק כדי לאפשר לשרירים שלכם להתאושש קמעה, ולאחר מכן חזרו למספר שביצעתם יום קודם. ברגע שאתם מסיימים את הסדרה הראשונה של 15 חזרות, שאפו להגיע ל-30 אבל אל תמהרו. הוספה של חזרה אחת ביום היא בסדר גמור בעיני.

ברגע שהגעתם ל-30, יהיו לכם ירכיים מוצקות, חטובות ושמונה שרירים מפלצתיים, ארבעה שרירי הירך הארבע-ראשי, שיכלו את זנבם בשרפת קלוריות יום ולילה. כי החדשות הטובות בקשר לשרירים שלכם הן שהם ממשיכים לשרוף קלוריות גם אחרי שאתם הפסקתם להתאמן. אף על פי שהקצב הוא אטי יותר מאשר בזמן התרגיל, שרפת הקלוריות נמשכת יום ולילה במשך 72 שעות. וזו הסיבה

מרוע חשוב להמשיך להתאמן ולחבר בין תרגיל אחד למשנהו. באופן אידיאלי, אתם אמורים להיות פעילים מדי יום.

4. תרגיל הזרועות המדולדלות המיוחד

זרועותיהן של הנשים מספקות אינדיקציה טובה להיסטוריה של בעיית המשקל שלהן. רוב הנשים הסובלות מצלוליט בירכיים סובלות גם מזרועות כבדות. כאשר אתן נשים מזרירות במשקל, הן מזרירות אותו ביתר קלות מהזרועות מאשר בירכיים, ולעתים קרובות התוצאה היא עור מדולדל. אין פתרונות רבים לבעיה הנפוצה הזאת. משחות אינן עוזרות. לא מומלץ לעבור ניתוח כיוון שהוא מותיר צלקות רבות מדי. כעת אתאר את תרגיל הזרועות החביב עלי. זהו תרגיל מקיף, פשוט ויעיל, ואתם תגלו שזהו התרגיל היחיד הנחוץ לכם.

היתרון של התרגיל הזה טמון בכך שהוא מפעיל שני שרירים מנוגדים בו בזמן – השריר הדו־ראשי בקדמת הזרועות והשריר התלת־ראשי מאחור – וכך הוא מפתח את השרירים ומצמיד את העור המדולדל. עמדו זקוף והחזיקו בקבוק מים של ליטר וחצי או חפץ בעל משקל זהה. התחילו את התרגיל כשזרועותיכם לצדי הגוף, מתוחות כלפי מטה. כופפו זרוע אחת, הרימו את הבקבוק עד שייגע בכתף שלכם. מתחו את הזרוע והורידו אותה חזרה למצבה האנכי. לאחר מכן הייזו את הזרוע מתוחה כמה שיותר לאחור עד שהיא תהיה במצב מאונן או אף יתרה מכך. החלק הראשון של התרגיל מכווץ את השריר הדו־ראשי; החלק השני מכווץ את השריר התלת־ראשי.

התרגיל המלא אמור להתבצע 15 פעמים לכל זרוע. נסו לחזור עליו כמה שיותר פעמים, ואם אתם מסוגלים להמשיך בו, עשו זאת, מאחר ששריר גדל ומתפתח רק כשהוא נמצא במאמץ מקסימלי. ברגע שאתם מבצעים את התרגיל 15 פעמים ביום במשך שבוע, נסו להעלות ככל שבוע, בהתחלה ל־20 ולאחר מכן ל־25, כך שבסוף החודש הראשון תוכלו לבצע 30 תרגילים ברצף. לאחר מכן, בצעו את התרגיל בהתאם ליכולתכם, אבל הזרועות שלכם כבר יהיו מוצקות ושריריות יותר.

זכרו שעוד שנעשה רפוי אחרי ירידה במשקל זקוק ל-6 חודשים כדי להיטחח מחדש. בתום התקופה הזאת, אל תצפו לשיפורים ספונטניים.

* * * * *

פעילות גופנית תעזור לכם לרדת במשקל במהירות רבה יותר. אתם תיראו ותרגישו טוב יותר ותיהנו מתחושת ההצלחה והסיפוק.

מזונות טבעיים שישאירו אתכם רזים

.....

אכלו כאוות נפשכם

בשר:

- סטייק: שייטל, סינטה, ויסברטאן, כף
- פילה בקר, מותנית
- נקניקיות בקד כשרות רזות
- רוסטביף רזה פרוס ממעדנייה
- תאו (באפלו)
- צבי (בשר ציד)
- ירך חזיר רזה (לא כשר)
- פילה חזיר (לא כשר), ירך חזיר צלזיה (לא כשר)
- נתח אמצעי רזה של צלעות חזיר (לא כשר)
- בייקן רזה (לא כשר), נקניק סויה
- צלעות עגל
- אסקלוס עגל

עופות:

- תרנגולת
- סטייק יען
- כבד עוף
- תרנגול הודו
- פרוסות פסטרמה דלות שומן של עוף או הודו
- פרגית
- נקניקיות עוף והודו דלות שומן
- ברווז בר
- שליו
- ארנבת (לא כשר)

דגים:

- טרוטה ארקטי (לא כשר)
- שפמנון (לא כשר)
- בקלה
- פוטית
- לוקוס
- הליבוט והליבוט מעושן
- דג מלוח
- מקרל
- מאהי מאהי
- שד הים (לא כשר)
- פארידה
- נסיכת הנילוס
- סלמון או סלמון מעושן
- סרדינים
- באס
- כריש (לא כשר)

- סול
- זהבון
- דג חרב (לא כשר)
- אמנון
- פורל
- טונה טרייה או משומרת במים

פירות ים (לא כשר):

- צדפות
- סרפן
- לובסטר
- מולים
- תמנון
- אויסטרים
- צדפות סקאלום
- שרימפס
- קלאמרי

ביצים:

- ביצי עופות

מוצרי חלב עד 1% שומן:

- גבינת קוטג' 1% שומן
- גבינה לבנה 1%-2% שומן
- ריקיטה 5% שומן
- חלב 1% שומן
- יוגורט 0% שומן, ללא סוכר או מומתק בממתקים מלאכותיים

חלבונים צמחיים:

- טופו
- טמפה
- סייטן
- מאכלי סויה והמבורגרים צמחוניים (ראו עמודים 73-77)

ירקות:

- ארטישוק
- אספרגוס
- גבטים
- סלק
- פלסלים
- ברוקולי
- כרוב ניצנים
- כרוב
- גזרים
- כרובית
- סליי
- מלפפון
- חציל
- אנדיב
- שומר
- שעועית ירוקה
- כרוב מסולסל
- חסה, רוקט, כרוב אדום
- פטריות
- במיה
- בצלים, כרישה, בצלצלי שאלוט
- לבבות דקל

- פלפלים חריפים
- דלעת
- צנוניות
- דוכריב (דוכס)
- פרי הספגטי (דלעת)
- תרד
- עגבנייה
- לפת
- גרגר נחלים
- קישוא

ובנוסף:

- ג'לי ללא סוכר

.....

מתכונים ותפריטים

.....

אם כבר התחלתם את דיאטת החלבונים הטהורים, ודאי הבחנתם בשילוב המפתיע שבין היעילות לפשטות שלה. אחד הדברים הטובים בדיאטת ד"ר דוקאן הוא הפשטות שלה שמונעת כל אפשרות לחוסר בהירות וזאת בזכות ההתמקדות שלה במזונות המותרים לאכילה. אך לדיאטה זו יש גם נקודת תורפה. יש מטופלים אשר מהוסר זמן או דמיון, מגבילים את עצמם לסטייקים, חזה עוף, פסרטמה הודו דלת שומן, ביצים קשות ויוגורט דל שומן. הם חוזרים על אותו התפריט יום אחר יום.

פתרון זה כמובן עולה בקנה אחד עם עקרון הדיאטה שמאפשר לכם לאכול בצורה חופשית מתוך רשימת המזונות המותרים. עם זאת, הגבלה כזאת בסופו של דבר הופכת למשעממת ומייגעת ויוצרת את הרושם המוטעה שבדיאטת ד"ר דוקאן אין מגוון של מזונות.

אבל אין זה כך ולכן חיוני ביותר, בעיקר עבור אלו שצריכים להוריד הרבה משקל, לעשות את המאמץ ולוודא שהארוחות שלהם לא רק אכילות אלא גם מעוררות תיאבון ומגוונות.

הבחנתי שבין המטופלים שלי יש חלק שהם יצירתיים יותר מאחרים, שמצליחים ליצר מגוון ושילובים בעלי תעוזה, נוסף על מתכונים יצירתיים, שהופכים את הדיאטה שלהם למהנה יותר. התחלתי לרשום את המתכונים הללו ולהעביר אותם למטופלים אחרים שהיה

להם פחות זמן או יכולת יצירתית, ובכך עודדתי החלפת מתכונים עבור כל מי שעמד להתחיל את דיאטת ד"ר דוקאן. המתכונים הללו משתמשים ברשימת המזונות המותרים בדיאטת החלבונים הטהורים, ולאחר מכן ברשימה המתאימה לשלב השייט המוללת מזונות חלבוניים וירקות. המתכונים הם בגדר הצעות ובשרם אופן לא מונעות מקוראים יצירתיים מלהעלות רעיונות מקוריים נוספים להכנת הארוחות שלהם בצורה מגוונת יותר. מטרת פרק המתכונים היא לחסוך זמן, כדי שכל מי שמשתמש בהם יוכל להקדיש זמן רב יותר לשיפור האיכות והייצוגיות של המנות והארוחות שלו.

רטבים, מיונז ורטבים לסלט

ברוב הרטבים יש כמויות גדולות של שמן, חמאה או שמנת, שהם האויב העיקרי של כל מי ששואף לרדת במשקל. פה אנו משתמשים בכמות קטנטנה, אפסית כמעט, של שמן (לפי בחירתכם) כאשר יש צורך.

לפיכך, הבעיה העיקרית לאורך התוכנית שלי, בעיקר בשני השלבים הראשונים שלה, היא למצוא רטבים ותבלינים מתאימים שיתלוו לחלבונים הטהורים בדיאטת ד"ר דוקאן. אתם יכולים להחליף שומנים במספר אפשרויות כגון:

- * עמילן תירס, שימושי בשל מאפיני ההסמכה והחיבור שלו. אף על פי שהוא פהמימה, אתם משתמשים בכמות כה זעומה – 1 כפית עבור חצי כוס רוטב (125 מיליליטר) – שהוא מותר. עמילן תירס משמש להכנת רטבים קרמיים, בייחוד בשמל, מבלי להשתמש בשומן כלשהו.
- כשמשתמשים בעמילן תירס ברוטב, עליכם לדלל אותו בכמות קטנה של נוזל קר – מים, חלב או ציר – לפני שאתם מוסיפים אותו לתערובת החמה. הוא מסמיך כשהוא מתחמם.

* קוביות מרק – ציר מרק סמיך דל שומן (בקר, עוף, דגים וירקות). קוביות מרק דלות שומן הן שימושיות מאוד בגלל מאפייני ההסמכה והחיבור שלהן כאשר משתמשים בהן במקום שמן ברטבים לסלט וגם ברטבים. כאשר מערבבים אותן עם בצל קצוץ ומוקפץ כדי להוסיף אותן לבשר ולדגים, הן מוסיפות טעם ללא צורך בשומן.

צריכה של ביצים טריות או מבושלות חלקית עלולה לגרום להרעלת מזון הנגרמת מחידק הסלמונלה. אין לתת לצעירים מאוד, למבוגרים מאוד, לנשים בהיריון או לכל אדם שמערכת החיסון שלו חלשה, לאכול ביצים טריות או מבושלות חלקית.

חלק מהמתכונים בספר משתמשים בביצים לא מבושלות. ביצים מפוסטרות, שניתן למצוא אותן בסופרמרקטים רבים, יכולות להוות תחליף לביצים לא מבושלות בכל אחד מהמתכונים ולהביא לאותן תוצאות ממש.

אלא אם צריך אחרת, המתכונים הבאים לרטבים, מיוז ורטבים לסלט מותרים לאכילה בשלב ההתקפה בדיאטה וגם בשלבי השיט, הביסוס וההתייצבות הקבועה.

רוטב ויניגרט בסיסי 1

ויניגרט טעים וקל להכנה שבו משתמשים בכמות זעירה של שמן.

1 כף חרדל (דיז'ון או עדיף חרדל גרגרים צרפתי)

5 כפות חומץ בלסמי

1 כפית שמן

מלח ופלפל שחור טרי גרוס

אופציונלי:

1 שן שום גדולה
7 או 8 עלי ריחן

קחו צנצנת ריקה ונקייה והוסיפו את החרדל, החומץ
הבלסמי, השמן, המלח והפלפל השחור הגרוס. אם אתם
אוהבים שום, הוסיפו שן גדולה להשריה במרינדה בבסיס
הצנצנת ביחד עם 7 או 8 עלי ריחן. סגרו את הצנצנת
וערבבו היטב.

לגיוון:

אם אתם לא אוהבים חומץ בלסמי, אתם יכולים לבחור
בחומץ אחר. רק השתמשו בכמות קטנה יותר: 4 כפות
לחומץ בן יין, דובדבנים או פטל; 3 כפות של חומץ שמפניה.

רוטב ויניגרט בסיסי 2

ויניגרט זה הם רוטב בסיסי שבו תוכלו להשתמש בשלב השיוט כדי
שיהיה לכם קל להכין סלטים וליהנות מהם וממחזקות טריים. אתם
יכולים לשנות אותו לפי טעמכם בכך שתשתמשו בסוגים שונים
של חומץ ועשבי תיבול או כל תבלין מסף.

מתכון לרבע כוס בערך

זמן הכנה: 5 דקות

- 1 כפית שמן
- 1 כפית מים מינרלים
- 2 כפות חומץ דובדבנים, פטל או חומץ בלסמי
- 1 כף חרדל דיז'ון
- מלח ופלפל לפי טעמכם

הכניסו את כל המרכיבים לקערה וערבבו היטב.

הערה: לגיוון, הוסיפו עשבי תיבול, רוטב סויה, סבסקו או
רוטב וורצ'סטר לפי טעמכם.

מינוז קלאסי

מתכון לחצי כוס בערך זמן הכנה: 5 דקות

- 1 חלמון ביצה טרי או 1 חלמון ביצה מפוסטר
- מלח ופלפל לפי הטעם
- 1 כפית חומץ
- 1 כפית שמן
- $\frac{1}{2}$ כפית חרדל דילון

1. הניחו בקערה את חלמון הביצה, המלח, הפלפל והחומץ.
 2. בחשו באטיות עד שהכול מתערבב.
 3. תוך כדי ערבוב, הוסיפו את השמן טיפה אחר טיפה.
 4. כאשר התערובת מתחילה להסמיך, הוסיפו חרדל וערבבו היטב.
 5. טעמו ותקנו את התיבול באמצעות מלח ופלפל והוסיפו חרדל אם יש צורך במרקם סמיך יותר.
- המינוז יישמר במקרר בתוך כלי סגור במשך 2 עד 3 ימים.

מינוז ירוק

ניתן להשתמש במינוז ירוק ככל השלכים,
אבל הימנעו מאכילתו במקרה של עצירה במשקל.

מתכון לחצי כוס בערך

- הכינו את המתכון של המינוז הקלאסי והוסיפו 1 כף פטרוזיליה או עירית טריות קצוצות או 1 כפית של פטרוזיליה או עירית יבשות. המינוז יישמר במקרר בתוך כלי סגור במשך 2 עד 3 ימים.

מיונז ללא שומן

מתכון לחצי כוס בערך

זמן הכנה: 5 דקות, 12 דקות נוספות לביצה קשה

1 ביצה קשה

$\frac{1}{4}$ כוס גבינת קוטג' * 1% שומן

$\frac{1}{2}$ כפית חרדל די'ון

מלח ופלפל לפי הטעם

1. מעכו היטב את חלמון הביצה בעזרת מזלג.
 2. הוסיפו את הקוטג'.
 3. הוסיפו חרדל, מלח ופלפל ותבלינים נוספים אם תרצו.
- המיונז יישמר במקרר בתוך כלי סגור במשך 2 עד 3 ימים.

מיונז עשבי תיבול של דוקאן

ניתן להשתמש במיונז בכל השלבים,
אך הימנעו ממנו במקרה של עצירה במשקל.

מתכון לחצי כוס בערך

זמן הכנה: 10 דקות

1 חלמון ביצה טרי או 1 חלמון ביצה מפוסטר

1 כף חרדל די'ון

מלח ופלפל לפי הטעם

1 כף פטרוזיליה או עירית טריות קצוצות או 1

כפית של פטרוזיליה או עירית יבשות

3 כפות יוגורט טבעי 0% שומן

1. הניחו את חלמון הביצה בקערה וערבבו עם החרדל.

* למרקם חלק יותר, טחנו את הקוטג' בבלנדר לפני השימוש.

2. תבלו במלח ובפלפל. הוסיפו את הפטרוזיליה או העירית.
 3. הוסיפו בהדרגה את היוגורט תוך כדי ערבוב.
- המינוז יישמר במקרר בתוך כלי סגור במשך 2 עד 3 ימים.

רוטב יוגורט

הרוטב הזה המבוסס על יוגורט 0% שומן, הוא רוטב קל וטעים.

170-280 מ"ל יוגורט טבעי 0% שומן

1 כף חרדל (דיז'ון, במידת האפשר)

מעט חומץ

מלח, פלפל ועשבי תיבול לפי הטעם

ערבבו את היוגורט והחרדל עד קבלת מרקם של מינוז.
הוסיפו את החומץ, המלח, הפלפל ועשבי התיבול.

רוטב ברנייז דיאטטי

רוטב צרפתי קלאסי. לפי המסורת, מגוש עם סטייק.

מתכון לחצי כוס בערך

זמן הכנה: 10 דקות

2 כפיות חומץ יין לבן

1 בצלצל שאלוט קטן, קצוץ

1/2 כפית טרגון טרי קצוץ או יבש, לפי הטעם

2 חלמונים טריים או 2 חלמוני ביצים מפוסטרות

1. חממו את החומץ בסיר אידוי.

2. הוסיפו את הבצלצל והטרגון.

3. חממו באטיות מעל להבה נמוכה. אל תרתיחו.
4. הניחו לתערכת החומץ להתקרר ושפכו אותה מעל חלמוני הביצה, הקציפו היטב עד להסמכה. הגישו מיד.

רוטב רביגוט

הגישו רוטב קלאסי זה עם דגים, ביצים קשות, בשר או ירקות.

מתכון ל-2 כוסות בערך

זמן הכנה: 10 דקות, 12 דקות מספות עבור הביצה הקשה

- 1 ביצה טרייה או ביצה מפוסטרת
- 3 מלפפונים חמוצים ביטניים מלוחים או חצי מלוחים, או מלפפון קורנישון צרפתי חתוכים לקוביות קטנות*
- 1 בצל קטן, קצוץ
- 2 כפות של עירית טרייה קצוצה, פטרוזיליה טרייה קצוצה וטרגון טרי קצוץ או 2 כפיות של עירית, פטרוזיליה וטרגון יבשים
- 1/2 כוסות יוגורט טבעי 0% שומן
- 1/2 כפית חרדל דילן
- 1/4 כפית מלח

1. ערבבו את הביצה, המלפפונים החמוצים, הבצל ועשבי התיבול בקערת זכוכית.
 2. תוסיפו את היוגורט, החרדל והמלח.
- הרוטב יישמר במקרר בתוך כלי סגור במשך 2 עד 3 ימים.

* השתמשו רק במלפפונים ללא תוספת סוכר.

רוטב לבן

הגישו אותו כרוטב לדג לבן או לירקות. ניתן להשתמש בו בכל אחד משלבי הדיאטה.

מתכון ל־1 כוס בערך

זמן הכנה: 10 דקות

2 חלמונים טריים או 2 חלמוני ביצים מפוסטרת

½ כוס חלב 1% שומן

מלח ופלפל לפי הטעם

¼ גביע יוגורט טבעי 0% שומן

1. ערבבו את החלמונים בקערה.
 2. בסיר איזוי, חממו את החלב עד שהוא מתחמם קלות והוסיפו מלח ופלפל לפי הטעם.
 3. שפכו כמות קטנה של חלב מעל חלמוני הביצה וערבבו היטב.
 4. הוסיפו את תערובת הביצים והחלב לסיר האיזוי וערבבו עד שכל המרכיבים מתאחדים.
 5. הוסיפו את היוגורט וערבבו היטב. הגישו מיד.
- כאשר הרטב מגיש עם דג, הוסיפו מלפפון חמוץ מלוח או חצי מלוח קצוץ או קורנישון צרפתי.

רוטב עגבניות

הגישו את הרוטב הזה עם דגים או ירקות.

מתכון ל-2 כוסות בערך

זמן הכנה: 25 דקות

$\frac{1}{4}$ כוס בצלים קצוצים דק

8-6 עגבניות טריות, מקולפות ללא גרעינים או
400 גרם ($\frac{1}{2}$ קופסה) של עגבניות מרוסקות

מלח ופלפל לפי הטעם

$\frac{1}{2}$ כפית נענע טרייה קצוצה או מעט נענע יבשה
טחונה

$\frac{1}{2}$ כפית ריחן טרי קצוץ או מעט ריחן יבש טחון

$\frac{1}{2}$ כפית טרגון טרי קצוץ או מעט טרגון יבש טחון

1. הניחו את הבצלים הקצוצים ואת העגבניות הטריות או מהקופסה בסיר רוטב מטפלוץ.
 2. הוסיפו מלח ופלפל לפי הטעם.
 3. כסו את הסיר ובשלו על אש נמוכה כ-20 דקות.
 4. הניחו לתערובת העגבניות להתקרר, הוסיפו את הנענע, הריחן והטרגון.
- הרוטב יישמר במקרר בתוך כלי סגור במשך 2 עד 3 ימים.

רוטב עשבי תיבול טריים

הגישו את הרוטב עם דגים או בשר.

מתכון ל־1 וחצי כוסות בערך

זמן הכנה: 15 דקות

- 1/2 כוס ציר מרק דל נתרן – עוף, בקר או ירקות
- 1 כפית עמילן תירס
- 1 גביע יוגורט טבעי 5% שומן
- 1 כף עשבי תיבול טריים לפי בחירתכם כגון גרגרי נחל, פטרוזיליה, טרגון, עירית, עלי סלרי, נענע או בצלצלי שאלוט קטנים
- מלח ופלפל לפי הטעם

1. שפכו את הציר לתוך קערה והוסיפו אט־אט את עמילן התירס תוך ערבוב רציף.
2. הכניסו את התערובת לסיר רוטב, בשלו על גבי להבה נמוכה וערבבו עד לקבלת מרקם סמיך.
3. הסירו את הסיר מהאש וערבבו פנימה את היוגורט, עשבי התיבול, המלח והפלפל. הגישו מיד.

רוטב ציידים

הגישו את הרוטב עם דגים או בשר.

מתכון לחצי כוס בערך

זמן הכנה: 25 דקות

2 בצלצלי שאלוט קצוצים

3 כפות חומץ

2 כפות מים

1 חלמון ביצה או 1 חלמון מפוסטרת

2 כפות יוגורט טבעי 0% שומן

1 גבעול טרגון טרי, קצוץ או מעט טרפון יבש,
טחון

מלח ופלפל לפי הטעם

1. הכניסו את הבצלצלים הקצוצים, החומץ והמים לתוך סיר חטב.
2. כסו ובשלו כ־10 דקות.
3. הסיח את המכסה והמשיכו לבשל עד שהרוטב מסמיך, כ־5 דקות נוספות.
4. ערבבו את חלמון הביצה בקערה.
5. הסיח את סיר החטב מהאש והוסיפו את חלמון הביצה ואת היוגורט.
6. הוסיפו את הטרפון הקצוץ לתערובת.
7. תבלו במלח ובפלפל לפי הטעם.
8. חממו מחדש בסיר אידי כדי לקבל מרקם סמיך יותר. הגישו מיד.

רוטב הולנדייז

.....

הגישו עם דג לבן, אספרגוס, שעועית יחקה או חרד.

מתכון לחצי כוס בערך

זמן הכנה: 15 דקות

¼ כוס חלב 1% שומן

2 חלמוני ביצה או 2 חלמוני ביצה מפוסטרת

1 כפית חרדל דילון

2 כפות מיץ לימון טרי

1. חממו את החלב בסיר רוטב על גבי להבה נמוכה במשך 2 או 3 דקות. הסייח מהאש.
2. שלבו את חלמוני הביצים, החרדל ומיץ הלימון בתוך סיר אידי מל מים חמים אך לא חתמים.
3. הניחו לתערובת להתחמם במשך מספר דקות על גבי אש נמוכה תוך ערבוב רצוף עד הסמכה.
4. תוך כדי ערבוב, הוסיפו אט־אט את החלב החמים.
5. המשיכו לבשל ולערבב עד שהתערובת מסמיכה. הגישו את הרוטב חם.

רוטב בשמל

ניתן לשפוך אותו מעל ירקות מבושלים כמו בחקולי ולהניח אותם מתחת לגריל בתנור עד שהרוטב מכענע ומשחים.

מתכון ל־1 כוס בערך

זמן הכנה: 10 דקות

- 1 כוס חלב 1% שומן
- 1 כף עמילן תירס
- 1 קוביית ציר מרק בקר מרוכזת
- מלח, פלפל ואגוז מוסקט לפי הטעם

- ערבבו את החלב ועמילן התירס בסיר רוטב, והוסיפו את קוביית ציר הבקר.
- בשלו מספר דקות על גבי להבה נמוכה עד קבלת מרקם סמיך.
- הוסיפו מלח, פלפל ואגוז מוסקט. הגישו מיד.

רוטב חזרת

הגישו עם דגים, חזיר או עוף.

מתכון ל־1 כוס

זמן הכנה: 40 דקות

- 1 גביע יוגורט טבעי 0% שומן
- 1 כף חזרת לבנה מוכנה
- מלח ופלפל לפי הטעם

בקערה, ערבבו את היוגורט עם החזרת, המלח והפלפל עד קבלת מרקם עדין ואחיד. הרוטב יישמר במקרר בתוך כלי סגור במשך 2 עד 3 ימים.

רוטב אלוהי

הגישו עם דג מבושל חם או קר.

מתכון ל־1 כוס בערך

זמן הכנה: 40 דקות

- 2 חלמוני ביצה או 2 חלמוני ביצים מפוסטרות.
1 כף חרדל דילון
 $\frac{1}{4}$ גביע זגורט טבעי 5% שומן
1 כפית עמילן תירס
מלח ופלפל לפי הטעם
 $\frac{1}{4}$ כפית עשבי תיבול טריים קצוצים כגון שמיר,
פטרזיליה, טרגון, או קמצוץ עשבי תיבול יבשים
וטחונים כגון שמיר, פטרזיליה או טרגון
1 כפית מיץ לימון טרי
1. בסיר רוטב ערבבו את חלמוני הביצה, החרדל, הזגורט
הטבעי, עמילן התירס, מלח ופלפל.
2. הביאו לרתיחה בעדינות.
3. הסירו מהאש והוסיפו את עשבי התיבול ומיץ הלימון.

רוטב ברביקיו פאפאיו

הגישו אותו חם עם בשר.
ניתן להשתמש בו בשלבי השיט, הביסוס וההתייצבות
הקבועה.

מתכון ל-10 ממת

זמן הכנה: 15 דקות

זמן בישול: 50 דקות

- 1 בצל קטן, קצוץ
- 1 שן שום קצוצה
- 170 גרם רסק עגבניות
- 340 מ"ל (פחית) דיאט קולה
- $\frac{1}{4}$ כוס קטשופ דיאט
- 3 כפיות חרדל צהוב
- 1 כף רוטב וורצ'סטר
- קמצוץ ציפורן טחון
- 1 כפית פפריקה מעושנת
- $\frac{1}{2}$ כוס מים
- $\frac{1}{4}$ כפית פלפל קאיין טחון
- 3 כפות חומץ תפוחים

1. בשלו את הבצל ב-2 כפות מים על גבי להבה בינונית במחבת בקוטר 30 סנטימטר עד התרככות, 3-5 דקות.
 2. הוסיפו שום ובחשו במשך 30 שניות בערך.
 3. הוסיפו את יתר המרכיבים. ערבבו היטב.
 4. בשלו על אש נמוכה במשך 45 דקות.
- הרוטב יישמר במקרר בתוך כלי סגור במשך 2 עד 3 ימים.

מתכונים לשלב ההתקפה – חלבונים טהורים

מתכוני בשר

רוסטביף

מתכון ל-6 עד 8 מנות

זמן הכנה: 5 דקות

זמן בישול: 35 עד 45 דקות

1 עד 1.5 קילוגרמים סינטה או פילה בקר
מלח ופלפל לפי הטעם

1. חממו מראש את התנור ל-260 מעלות במשך 10 דקות.
2. צלו את הבקר במחבת שמתאימה לתנור במשך 15 דקות.
3. הנמיכו את הטמפרטורה ל-160 מעלות והמשיכו לצלות במשך 20 עד 30 דקות נוספות או עד שהמדחום מראה שהחלק העבה ביותר של הבשר הגיע ל-77 מעלות.
4. העבירו את הנתח לקרש חיתוך והשאירו אותו גלוי במשך 15 דקות.
5. המליחו ופלפלו לפי הטעם, פרסו והגישו.

שאריות בשר קר

הגישו שאריות בשר קר עם כל רוטב מתאים מסעיף "רטבים, מיונז ורטבים לסלט" (עמודים 216-230).

שיפודי בקר

מתכון ל-4 מנות

זמן הכנה: 15 דקות, בנוסף ל-2-4 שעות מרינדה
זמן בישול: 15-25 דקות

¼ כוס רוטב סויה דלת נתרן

2 כפות חרדל דילון

1 כף חומץ תפוחים

¼ כפית תימין טרי או מעט תימין יבש

1 עלה רפנה

¼ כוס מיץ לימון טרי

700 גרם נתח כף (חלק 16), חתוך לקוביות גדולות

4 שיפודים, אם משתמשים בשיפודי עץ, השרו אותם

15 דקות במים לפני השימוש כדי שלא יישרפו

פרוסות בצל, לטעם

1. ערבבו את רוטב הסויה, החרדל, החומץ, עשבי התיבול

ומיץ הלימון. השרו את הבשר בתערובת במשך 2-4

שעות במקרר, הפכו אותו לפחות פעם אחת.

2. השליכו את המרינדה, השחילו את קוביות הבשר על

השיפודים, הוסיפו פרוסות בצל אם תרצו להוסיף טעם,

אך במהלך שלב החלבוניס הטהורים, השליכו אותם

אחרי הצלייה.

3. צלו או קלו באש בינונית עד דרגת הצלייה שלטעמכם.

הערה: בשלב השיוט, הוסיפו עגבניות, פטריות, פלפלים

ובצלים לשיפודים. הגישו עם השיפודים.

סטייק בגריל

.....

מתכון ל-4 מנות

זמן הכנה: 15 דקות

זמן בישול: 25-40 דקות

200 גרם סטייקים כף או סיבון, 2-2.5 סנטימטר

עובי

פלפל שחור טרי גרוס

¼ גביע יוגורט טבעי 0% שומן

1. צלו את הסטייק בברביקיו או תחת הגריל עד לדרגת הצלייה שלטעמכם, או עד שהמדחום התקוע בחלק העבה יותר של הבשר מורה 77 מעלות.
 2. לאחר הצלייה, נסו את הסטייק בפלפל שחור טרי גרוס.
 3. בסיר חוטב, חממו בעדינות חצי מכמות היוגורט והוסיפו פלפל.
 4. בזמן שהסטייק עדיין חם, שפכו חצי מהתערובת על הסטייק והחזירה אותו לברביקיו למספר דקות נוספות.
 5. כאשר אתם מגישים אותו, שפכו את שארית היוגורט על הסטייק.
- הערה: בשלב השיוט צלו והגישו עם הסטייק בצלים, פלפלים ועגבניות.
- הערה לשומרי כשרות:** ניתן להמיר את היוגורט ביוגורט סויה דל שומן.

צלי בקר

מתכון ל-4 מנות

זמן הכנה: 5 דקות

זמן בישול: שעה ו-15 דקות

- 700 גרם שפונדרה (חלק 9) בקר לצלי, חתוך לקוביות
- 6 כוסות מים
- 1 כף עלי תימין טריים או 1 כפית תימין יבש
- 1 עלה דפנה
- ½ כוס ציר בקר דל נתרן
- 1 בצל
- מלח ופלפל

1. בסיר גדול, הכניסו את הבשר, המים, התימין, עלה הדפנה, הציר, הבצל, מלח ופלפל.
 2. בשלו במשך שעה ו-15 דקות על גבי להבה ביסנית.
 3. הפחו לבשר להתקרר עד שהוא פושר והגישו עם חטב רביגוט (עמוד 222) וחמוצים.
- הערה: בשלב השיזט הוסיפו כרישה לציר. אתם יכולים להניש את הבשר עם רוטב עגבניות (עמוד 224) אם אתם בשלב ההתקפה.

בקר בנוסח וייטנאמי

מתכון ל־2 מנות

זמן הכנה: 20 דקות, ו־30 דקות נוספות למרינדה
זמן בישול: 10 דקות

300 גרם סטייק סינטה בקר
1 כף ג'ינג'ר קלף טרי, קצוץ
2 כפות רוטב סויה
1 כף רוטב צדפות
פלפל שחור
½ כפית שמן צמחי
4 שיני שום, כתושות
מספר עלי כוסברה

1. חתכו את הבשר לקוביות של 1.5 סנטימטר.
2. בקערה קטנה, ערבבו את רוטב הסויה, רוטב הצדפות, הג'ינג'ר והפלפל. הניחו את הבשר בכלי ושפכו מעל את תערובת הרוטב.
3. כסו את הבשר והשרו אותו במקרר ל־30 דקות לפחות.
4. כדי לבשל, חממו מחבת יצוקה על להבה בינונית, שימו שמן צמחי כמחבת והוסיפו את השום הכתוש.
5. הוציאו את הבשר מהמרינדה וסגנו אותו. השליכו את המרינדה.
6. ברגע שהשום מתחיל להשחים, אחרי כ־3 דקות, הוסיפו את הבשר ובשלו על אש גבוהה מאוד, תוך ערבוב מהיר במשך 10-15 שניות, יש להגיש את הבשר נא, לכן אל תבשלו אותו יתר על המידה.
7. קשטו בעלי כוסברה.

הערה לשומרי כשרות: ניתן להמיר את רוטב הצדפות בכף רוטב סויה סמיך (Black Soy Sauce).

מדליוני חזיר

מתכון ל-4 מנות

זמן הכנה: 15 דקות

זמן בישול: 15 דקות

700 גרם פילה חזיר

מלח ופלפל

1 בצל קטן, פרוס עכור תיבול בלבד, יש להשליך
אחרי הבישול

1 שן שום, פרוסה

2 כפות ציר בקר דל נתרן, דל שומן

1 לימון טר

1. חממו מראש תנור ל-190 מעלות. חתכו את פילה החזיר לשמונה פרוסות זהות ופזרו מעל מלח ופלפל.
2. הניחו את פרוסות פילה חזיר בין שני דפי ניילון נצמד והשטיחו אותם באמצעות פטיש עץ או מחבת כבדה קטנה עד שיהיו בעובי של 3 מ"מ.
3. כסו את הבטיס של מחבת טפלון בבצל הקצוץ והשום הפרוס.
4. שפכו את הציר מעל הבצל והשום.
5. בשלו על להבה בינונית עד שהבצלים והשום יקבלו צבע קרמל.
6. הניחו את מדליוני החזיר מעל מצע הבצל והשום ואפו בתנור במשך 10 דקות, הפכו אותם אחרי 5 דקות.
7. הוציאו את הבצל והשום מהמחבת בשלב ההתקפה, השליכו לאחר הבישול.
8. השאיזו את המיץ שנותר במחבת, החדירו את פרוסות

החזיר למחבת, העלו את הטמפרטורה בתנור וצלו את
הבשר 5 דקות נוספות.

9. הגישו עם לימון טרי חתוך לרבעים.

הערה לשומרי כשרות: ניתן להמיר פילה חזיר בפילה בקר.

מתכוני עופות

עוף צלוי עם טרגון ולימון

מתכון ל־6 מנות

זמן הכנה: 25 דקות

זמן בישול: שעה ו־40 דקות

1-1.5 ק"ג עוף שלם

1 לימון טרי, חצוי

1 שן שום, קצוצה

מלח ופלפל

2 כפות טרגון טרי קצוץ או 2 כפיות טרגון יבש

1 בצל בינוני, קצוץ

1. חממו מראש תנור ל־200 מעלות.
2. נקו, שטפו ויבשו את העוף בעזרת מגבת נייר.
3. טחטו חצי לימון על החלק החיצוני של העוף. לאחר מכן עסו את העוף עם שום, מלח ופלפל.
4. הניחו את הטרנזון, הבצל וחצי הלימון השני בתוך העוף. הניחו את העוף על מגש חסין לחום וכסו אותו בנייר כסף.

5. אפו את העוף בתנור במשך 1 שעה ו־30 דקות או עד שהמרוחם שהוכנס במרכז העוף מראה 77 מעלות, או עד שמולים מיצים צלולים מהעוף כשנועצים סכין בחלק העבה יותר של הירך.
 6. הסירו את נייר הכסף והניחו לחלק העליון להשחים ב־10 הדקות האחרונות.
- הערה: אל תאכלו את העור ואת קצות הכנפיים. אפשר להחליף את הטרטן ברוזמרין במתכון זה.

עוף עם חרדל

מתכון ל־4 מנות
זמן הכנה: 15 דקות
זמן בישול: 45 עד 60 דקות

- 8 ירכיים עוף ללא העור
 - $\frac{1}{2}$ כוס חרדל דילון
 - 1 כף תימין טרי או 1 כפית תימין יבש
 - $\frac{1}{2}$ גביע יומרט טבעי 0% שומן
 - מלח ופלפל לפי הטעם
1. חממו מראש תנור ל־200 מעלות.
 2. עטפו תבנית בעלת דפנות בבהות בנייר כסף.
 3. בקערה, ערבבו את העוף, חרדל ותימין עד שהעוף מכוסה כולו.
 4. סדרו את העוף בשכבה אחת בתבנית המכוסה בנייר כסף.
 5. כסו את העוף בנייר כסף וקפלו את קצוות הנייר מתחת לעוף כדי שלא יצאו אדים. בהתאם לגודל התבנית, ייתכן שתצטרכו יותר מדף נייר כסף אחד.
 6. הכניסו את העוף לתנור ואפו במשך 45 דקות עד 1

- שעה או עד שמדחום שננעץ בחלק העבה ביותר של ירך העוף מראה 77 מעלות.
7. ערבבו את היוגורט עם המלח והפלפל כדי ליצור את הרוטב.
8. כאשר העוף מוכן, הסירה את נייר הכסף. שפכו את הרוטב על הירכיים וערבבו כדי להמיס את שארית החרדל ולאחד את כל המיצים שנתרו על המגש עם הרוטב.
- הערה לשומרי כשרות:** ניתן להמיר את היוגורט ביוגורט סויה טבעי דל שומן.

נתחי עוף טנדורי

את המתכון הזה יש להשרות במרינדה במשך הלילה.

מתכון ל־6 מנות

זמן הכנה: 15 דקות, נוסף על המרינדה במשך הלילה
זמן בישול: 25 דקות

- 3 שיני שום
חתיכת ג'ינג'ר טרי בעובי 2.5 ס"מ
2 פלפלי צ'ילי ירוק טרי
¼ כביע יוגורט טבעי 0% שומן
2 כפות תערובת תיבול טנדורי מסאלה
מיץ מ־1 לימון
מלח ופלפל
6 חזות עוף ללא עצם
1. כתשו דק את השום, הג'ינג'ר ופלפלי הצ'ילי.
 2. ערבבו את תערובת השום עם היוגורט, תערובת התיבול, מיץ הלימון, מלח ופלפל עד שהם משתלבים לחלוטין והתערובת חלקה.
 3. חרצו חריצים בחזות העוף וצפו אותם בתערובת היוגורט, כסו והכניסו למקרר למשך הלילה.

4. ביום המחרת, הוציאו את העוף מהמרינדה והשליכו את יתרת המרינדה. הניחו את חזות העוף בשכבה אחת בכלי חסין חום.

5. אפו את החזות בתנור שחומם מראש ל-200 מעלות במשך 20 דקות או עד שמדחום שננעץ בחלק העבה ביותר של חזה העוף מורה על 77 מעלות. הגבירו את החום בתנור לגריל והשחיתו את העוף 5 דקות נוספות לפני ההגשה.

הערה לשומרי כשרות: ניתן להמיר את היוגורט באגורט סויה טבעי דל שומן.

עוף בלימון

מתכון ל-4 מנות

זמן הכנה: 20 דקות

זמן בישול: 35 דקות

700 גרם חזה עוף ללא עצם, ללא עור

1 בצל בינוני, פרוס

2 שיני שום, קצוצות

$\frac{1}{2}$ כף ג'ינג'ר טרי קצוץ דק

מיץ וגרד מ-2 לימונים

2 כפות רוטב סויה

$\frac{1}{2}$ כוס + 2 כפות מים

2 עלי דפנה, 3 גבעולים של תימין טרי ו-4

גבעולים של פטרוזיליה טרייה (כולל הגבעול)

קשורים בחוט לבישול

1 קורט קינמון

1 קורט ג'ינג'ר טחון

מלח ופלפל

1. חתכו את חזה העוף לקובות של 2.5 סנטימטר.

2. חממו מחבת טפלון גדולה עם מכסה מעל להבה בינונית. הוסיפו את הכצל, שום ולינג'ר טרי ובשלו עם מכסה במשך 3-4 דקות.
3. הגבירו ללהבה גבוהה, הסירו את המכסה, הוסיפו את העוף וערבבו ברציפות במשך 2 דקות בעזרת מרית עד להשחמה.
4. הוסיפו את מיץ הלימון, חוטב הסויה והמים.
5. הוסיפו את עשבי התיבול הסרייס, הקינמון, הג'ינג'ר התחון וגורר הלימון.
6. הנמיכו את הלהבה, תבלו לפי טעמכם במלח ובפלפל ובשלו עם מכסה במשך 30 דקות. הגישו חם.

גלילות הודו ועוף

מתכון ל־2 מנות

זמן הכנה: 5 דקות

2 פרוסות פסטרמה הודו

2 פרוסות פסטרמה עוף

4 נפחת גבינה לבנה ¼ שומן

שום ועשבי תיבול לפי הטעם

1. הפרידו את פרוסות הפסטרמה והניחו אותן על צלחת.
 2. כקערה, ערבבו את הגבינה הלבנה עם השום ועשבי התיבול.
 3. מרחו את התערובת על כל פרוסה של הפסטרמה וצללו אותן לגלילות נפרדות.
 4. פרטו כל גלילה ל־6 חתיכות והגישו.
- הערה לשומרי כשרות:** ניתן להמיר את הגבינה הלבנה בגבינת טופו דלת שומן.

מתכוני דגים

סול מאודה

מתכון ל־4 מנות

זמן הכנה: 10 דקות

זמן בישול: 10 דקות

900 גרם פילה סול

1 לימון טרי, חתוך לרבעים

2 כפות פטרוזיליה טרייה קצוצה

מלח ופלפל

1. חתכו את הדג ל־8 חלקים וייבשו אותו באמצעות נייר מגבת. הניחו את הדג על צלחת.
2. מלאו סיר אידי ב־2 סנטימטר מים והביאו לרתיחה. הניחו את הצלחת עם הדג בסיר האידי ובשלו במשך 10 דקות.
3. הניחו על הדג לימון, פטרוזיליה קצוצה, מלח ופלפל והגישו את הדג עם המיצים שלו. להגיש מיד.

פילה בקלה בציר מולים

מתכון ל־4 מנות

זמן הכנה: 15 דקות

זמן בישול: 25 דקות

4 נתיחי פילה בקלה 140 גרם

1 בצל גדול, פרוס

450 גרם מולים טריים, שטופים ונקיים

$\frac{1}{2}$ כוס יין לבן יבש

מיץ מ־1 לימון

מלח ופלפל

משולשי לימון לקישוט

1. חממו תנור מראש ל־230 מעלות.
 2. שטפו את נתחי הבקלה והניחו אותם בכלי אפייה גדול, פזרו עליהם את הבצל.
 3. הכניסו את הבקלה לתנור, ללא כיסוי, לאפייה במשך 20 דקות.
 4. השליכו מולים עם קונכייה פתוחה או שבורה או כאלו שלא נסגרים כאשר נוקשים עליהם.
 5. הניחו את המולים הנקיים בסיר עם מכסה והוסיפו את היין. כסו את הסיר ובשלו על להבה גבוהה עד שהנזול מגיע לרתיחה. הנמיכו את הלהבה לסף רתיחה ובשלו במשך 4-5 דקות עד שהמולים נפתחים. במהלך הבישול, נערו את הסיר כדי שהמולים יתבשלו בצורה אחידה, השליכו את המולים שלא נפתחו. סנוטו ושמו את מול הבישול של המולים.
 6. הוסיפו את מיץ הלימון לנזול הבישול של המולים וסנוטו אותו היטב.
 7. הוציאו את דג הבקלה מהתנור ושפכו את מול המולים על הדג. תבלו בפלפל והחזירו את הדג לתנור להמשך האפייה, ללא כיסוי.
 8. הוציאו את המולים מהצדפה והוסיפו אותם לדג יחד עם 2 כפות מים וקורט מלח לבישול נוסף של 5 דקות.
 9. השליכו את המיצים שנתנו בכלי לפני ההגשה. הגישו עם משולשי לימון טרי.
- הערה לשומרי כשרות:** ניתן להמיר את המולים ב־450 גרם דג פוטית או דג מקרל.

את שלושת המתכונים הבאים – דג בגריל, דג אפוי ודג מבושל – ניתן להכין עם סוגים רבים של דגים כמו סלמון, בקלה, הליבוט, פוטית, בס או טונה.

הגישו את השאריות בתוספת מיוזב ירוק (עמוד 219).

דג בגריל

מתכון ל-4 מנות

זמן הכנה: 15 דקות

זמן בישול: 10 דקות

- 4 נתחים 170 גרם של פילה דג ללא עצמות
- ¼ כפית שמיר טרי או מעט שמיר יבש
- ¼ כפית טרגון טרי או מעט טרגון יבש
- ½ בצל קטן, קצוץ
- מלח ופלפל
- 1 לימון טרי חתוך לארבעה משולשים

1. חממו את הגריל או חממו תנור ל-200 מעלות.
2. שטפו ויבשו את פילה הדגים בעזרת נייר מגבת.
3. פזרו את עשבי התיבול והבצל הקצוץ על הדג ותבלו בפלפל.
4. הניחו את הדג על הגריל (כשהרשת משומנת קלות בשמן צמחי) או אפו בתנור עד לדרגת העשייה שלטעמכם, בערך 10 דקות.
5. תבלו במלח לאחר האפייה. הגישו עם משולשי הלימון הסריים.

דג אפוי

.....

מתכון ל-4 מנות

זמן הכנה: 5 דקות

זמן בישול: 15 דקות

4 פילה דג 170 גרם

½ כוס יין לבן יבש

מלח ופלפל

4 גבעולים טרזים של שמיר או 1 כפית שמיר יבש

1 לימון טרי, חתוך ל-4 משולשים

1. חממו מראש תנור ל-190 מעלות.
2. שטפו ויבשו את הדג בעזרת מגבת נייר.
3. הניחו את הדג כשהעור כלפי מטה בכלי אפייה שקוף.
4. הוסיפו את היין והפלפל. הניחו שמיר על כל פילה.
5. אפו עד שהדג נעשה אטום במרכז, 15 דקות בערך.
6. המליחו קלות את הדג והוציאו את המיצים מהכלי. הגישו בתוספת משולשי לימון טרי.

דג מבושל

.....

מתכון ל-6 מנות

זמן הכנה: 10 דקות

זמן בישול: 5 דקות

½ כוס מים

½ כוס יין לבן יבש

1 בצלצל שאלוט, פחם

4 גבעולי פטרוזיליה או 1 כפית פטרוזיליה יבשה

- 2 כפיות תימין טרי או 1 כפית תימין יבש
6 נתחי פילה דג 170 גרם
1 לימון טרי, חתוך ל-4 משולשים

1. ערבבו את המים, היין, הבצלצל הפרוס, הפטרוזיליה והתימין במחבת גדולה עם מכסה.
2. הניחו את פילה הדג במחבת כשהעור כלפי מטה.
3. כסו היטב ובשלו על להבה בינונית בערך 5 דקות.
4. הסירו מהלהבה והניחו לו לעמוד, מכוסה, במשך 5 דקות.
5. השליכו את המיצים שבמחבת והגישו עם משולשי הלימון.

סלמון אפוי בנייר כסף

מתכון ל-4 מנות

זמן הכנה: 15 דקות

זמן בישול: 20 דקות

- 4 נתחי פילה סלמון 170 גרם
1 כפית שמיר טרי קצוץ או $\frac{1}{2}$ כפית שמיר יבש
מיץ מ-1 לימון
מלח ופלפל
1 כרישה ו-1 בצל, חתוכים, רק לחיזוק הטעם;
השליכו לאחר הבישול
1. חממו מראש תנור ל-200 מעלות.
 2. כסו תבנית אפוייה בנייר כסף גדול דיו לסטור את הדג.
 3. הניחו את נתחי הסלמון בשכבה אחת על התבנית העטופה בנייר כסף ופזרו מעל שמיר, מיץ לימון, מלח ופלפל.

4. הוסיפו את הבצל והכרשה לחיזוק הטעם; השליכו אותם בתום הבישול אם אתם בשלב ההתקפה.
5. הרימו את קצוות נייר הכסף מעל הדג וצרו צורה של חבלה. הדקו היטב את הקצוות כדי למנוע בריחת נוזל שנוצר במהלך הבישול.
6. אפו במשך 20 דקות או פחות, לפי טעמכם. הגישו מיד.

מולים מרינייר

המילה הצרפתית "מרינייר" משמעה "בסגנון יורד היס". בסגנון הכנה פשוט זה המולים מבושלים עם מעט יין לבן, בצלים ועשבי תיבול.

מתכון ל־2 מנות; ניתן להכפיל מיטנים ולהכין 4 מנות

זמן הכנה: 15 דקות

זמן בישול: 5 דקות

900 גרם מולים בגודל בינוני, נקיים ושטופים היטב

¼ בצל בינוני, פרוס

1 כוס פטרוזיליה קצוצה

2 שיני שום, קצוצות

¼ כפית תימין טרי או קמצוץ תימין יבש

1 עלה דפנה

1 כוס יין לבן יבש

¼ כפית פלפל טחון

¼ כפית מלח

1. הכניסו את המולים הנקיים לתוך סיר עם מכסה. השליכו כל קונכייה פתוחה או שבורה וכאלה שאינן נסגרות כשנוקשים עליהן, והוסיפו את הבצל, הפטרוזיליה, השום, התימין, עלה הדפנה, היין והפלפל.
2. כסו את הסיר ובשלו על להבה גבוהה עד שהנוזל מגיע לרתיחה.

- הנמיכו את הלהבה לסף רתיחה ובשלו 4-5 דקות, עד שהמולים נפתחים. במהלך הבישול, נעמנו את הסיר כדי שהמולים יתבשלו בצורה אחידה. השליכו מולים שלא נפתחו.
- הניחו את המולים על מגש יחד עם מי הבישול שלהם. הוסיפו מלח לנוזל והגישו.
- הערה לשומרי כשרות:** ניתן להמיר את המולים ב־900 גרם דג פוטיט או דג מקרל.

ביצים ממולאות בסרטן

מתכון ל־4 מנות

זמן הכנה: 15 דקות

זמן בישול: 12 דקות (לבישול הביצים הקשות)

700 גרם בשר סרטן טרי, ללא סחוס

1 מתכון מיוזו קלאסי (עמוד 219)

4 ביצים קשות

- בקערה גדולה, ערבבו את המיוזו עם בשר הסרטן.
 - חצו את הביצים לאורך והוציאו את החלמונים. שמרו את החלמונים למטרה אחרת כמו מיוזו ללא שומן (עמוד 220).
 - מלאו את חלבוני הביצים בתערובת בשר הסרטן. הגישו מיד או כסו והכניסו למקרר עד לשימוש.
- הערה: ניתן להחליף בשר סרטן בשרימפס או בטונה.
- הערה לשומרי כשרות:** ניתן להמיר את הסרטן ב־700 גרם דג סול, דג בקלה או בטונה.

גראטן צדפות סקאלופ

מתכון ל-4 מנות

זמן הכנה: 25 דקות

זמן בישול: 30 דקות

2 ביצים קשות

4 צדפות סקאלופ גדולות

4 כוסות מים

3 כפות חומץ יין

450 גרם מולים, נקיים ושטופים היטב

¼ כוס יין לבן יבש

1 בצלצל שאלוט קצוץ

¼ כוס פטרוזיליה טרייה קצוצה או 1 כף

פטרוזיליה יבשה

110 גרם שרימפס, קלופים, ללא צינור העיכול,

ושטופים

1. חממו מראש תנור ל-200 מעלות.
2. מעבו את הביצים הקשות.
3. הכניסו את הצדפות, המים והחומץ לסיר רוטב ובשלו במשך 7 דקות על להבה בינונית.
4. השליכו מולים פתוחים או שכורים שאינם נסגרים כאשר נוקשים עליהם. הכניסו את המולים הנקיים לתוך סיר עם מכסה והוסיפו את היין.
5. כסו את הסיר ובשלו על גבי להבה גבוהה עד שהנוזל מגיע לרתיחה. הנמיכו את האש לסף רתיחה ובשלו 4-5 דקות נוספות, עד שהמולים נפתחים. במהלך הבישול, נענעו את הסיר כדי שהמולים יתבשלו בצורה אחידה. השליכו מולים שלא נפתחו. סננו את הנוזל מהמולים ושמרו אותו. הוציאו את המולים מהקונבייה שלהם.

6. ערבבו את הביצים הקשות, הבצל הקצוץ, הפטחוזילה, המולים ללא הקונכייה והשרימפס.
 7. חתכו את הצדפות ל־4 קוביות גדולות והוסיפו אותן לתערובת.
 8. הוסיפו חצי מנדל הבישול של המולים לתערובת.
 9. הכניסו את התערובת לקעריות של 170 גרם.
 10. הפיחו את הקעריות על מגש אפיה ואפו במשך 15 דקות.
- הערה לשומרי כשרות:** ניתן להמיר את הצדפות ב־200 גרם דג בקלה, את המולים ב־450 גרם דג פוטית ואת השרימפס ב־110 גרם עוף.

שרימפס עם מיונז

מתכון ל־2 מנות; ניתן להכפילו ל־4 מנות

זמן הכנה: 15 דקות, ו־20 דקות נוספות להמתנה עד שהשרימפס יתקררו
זמן בישול: 5 דקות

4 כוסות מים

900 גרם שרימפס, קלופים, ללא צינור העיכול ושטופים

3 כפות חומץ

1 מתכון מיונז קלאסי (עמוד 219)

1. מלאו מים בסיר גדול והביאו לרתיחה. הכניסו את השרימפס למים הרותחים עם חומץ ובשלו אותם עד שיקבלו צבע ורודד, בערך 5 דקות.
 2. הפיחו לשרימפס להתקרר במי הבישול בערך 20 דקות.
 3. סננו והגישו עם המיונז.
- הערה לשומרי כשרות:** ניתן להמיר את השרימפס ב־900 גרם בשר עוף.

שרימפס מוקפצים בעשבי תיבול

מתכון ל־2 מנות; ניתן להכפילו ל־4 מנות

זמן הכנה: 10 דקות

זמן בישול: 5 דקות

900 גרם שרימפס, קלופים, ללא צימר העיכול
ושטופים

4 שיני שום, מרוסקות

$\frac{1}{2}$ כוס פטרוזיליה טרייה קצוצה

$\frac{1}{4}$ כוס יין לבן יבש

1 לימון טרי, חצוי

1. חממו מחבת טפלון על גבי להבה בינונית והוסיפו את השרימפס, שום, פטרוזיליה ויין לבן.
 2. בשלו מעל להבה גבוהה־בינונית עד שהשרימפס מקבלים גוון ורדרד, בערך 5 דקות. הגישו עם לימון טרי.
- הערה: בשלב השייט, הוסיפו ירקות כגון פטריות, קצוות אספרגוס או עגבניות.
- הערה לשומרי כשרות:** ניתן להמיר את השרימפס ב־900 גרם בשר עוף.

מרק בויאבו

מתכון ל-4 עד 6 מנות

זמן הכנה: 15 דקות

זמן בישול: 45 דקות

- 450 גרם כרישה, נקיה וקצוצה
- 1 בצל גדול, קצוץ דק
- 3 עגבניות בשלות, קצוצות דק
- 4 שיני שום מרוסקות
- ½ צרור פטרוזיליה טריה, קצוצה
- 2 גבעולי שומר
- 1 קובייה ציר דגים דל נתרן
- 3 עלי דפנה
- 2 גבעולים תימין טרי או 1 כפית תימין יבש
- 1 כפית ריחן טרי או ½ כפית ריחן יבש
- 500 גרם פילה דג לבן כמו בקלה, פוטית, הליבוט או צדפות סקאלופ
- מלח ופלפל לפי הטעם
- 1 כוס מים עבור צער 1
- 12 כוסות מים רותחים עבור צער 2
- 6-5 פעמים קורט נדיב של זעפרן
- 1 ק"ג רכיכות כולל השריון כגון סרטן נהרות, לובסטר, סרטן, מולים או שרימפס

1. בסיר גדול מעל להכה בינונית-נמוכה, בשלו את הכרישה, הבצל, העגבניות, השום, הפטרוזיליה, השומר, 1 קובייה ציר דגים, 1 כוס מים, עלי הדפנה, התימין, הריחן, מלח ופלפל במשך 15 דקות.
2. הוסיפו 12 כוסות מים רותחים ובשלו על סף רתיחה במשך 15 דקות נוספות.

3. הסירו את הסיר מהלהבה והוציאו את גבשולי השומר.
 4. סנו את המים דרך מסננת עטופה בבד. שמרו את ציר הדגים והכניסו אותו לסיר.
 5. הוסיפו את הזעפרן לציר הדגים. תבלו לפי טעמכם במלח ובפלפל.
 6. הביאו את הציר לרתיחה. הנמיכו את האש לסף רתיחה ובשלו את הדגים בציר, התחילו בנתחים כעלי הבשר הקשה יותר, במשך 6 דקות בערך. הוציאו את הדג והניחו בצד.
 7. כשלו את הרכיכות בציר הדגים עד שיתבשלו, בערך 5 דקות. הניחו הכול בצלחת הגשה גדולה והגישו חם.
- הערה: בזמן ההגשה, אל תשכחו להוסיף מפיות רבות וקערות ריקות מספות עבור השריון של הרכיכות.
- הערה לשומרי כשרות:** ניתן להמיר את הרכיכות ב"ו ק"ג דג פוטית או מקרל או בקלה או סול.

קינוחים

קרם קפה, וניל או שוקולד

מתכון ל־4 מנות

זמן הכנה: 10 דקות רב 3 שעות נוספות לקירור
זמן בישול: 10 דקות

3 חלמוני ביצה

¼ כף עמילן תירס

1 כוס חלב 1% שומן

טעמים, אחד מהבאים: 1 כפית קפה נמס, או 1 אבקת קקאו טבעי ללא סוכר מומס במים, או הזרעים מ־1 מקל וניל מעורבבים במספר טיפות של תמצית וניל

ממתיק מלאכותי ללא קלוריות להמתקה

1. ערבבו את חלמוני הביצה עם עמילן התירס עד לקבלת מרקם חלק.
2. הכניסו את התערובת לסיר חוטב והוסיפו את הטעם הרצוי.
3. חממו את החלב על להבה נמוכה עד לסף רתיחה. הסירו מהאש.
4. הוסיפו את החלב החם לתערובת החלמונים ועמילן התירס, וערבבו עד שישתלבו.
5. שפכו את התערובת לסיר חוטב והניחו על גבי להבה נמוכה, ערבבו ברציפות בעזרת כף עץ עד שהתערובת מסמיכה ומכסה את חלקה האחורי של הכף, בערך 4-5 דקות. הסיח מהלהבה ברגע שזה קורה.
6. אם רוצים, מוסיפים ממתיק לפי הטעם.

7. העבירו את הקרם לכלי גדול או ל־4 קעחת אישיות של 120 גרם.
 8. כסו את הקרם והכניסו אותו למקרר ל־3 שעות לפחות. הגישו קר מאוד.
- הערה: מתכון זה יכול להפוך לגלידה: הניחו לתערובת להתקרר ופעלו בהתאם להוראות היצן של מסנת הגלידה שברשותכם.

רפרפת (פודינג)

מתכון ל־6 מנות
זמן הכנה: 20 דקות ו־2 שעות
ו־30 דקות נוספות לפחות, זמן קירור
זמן אפייה: 35 דקות

- 5 ביצים
1 מקל וניל טרי, חצוי לאורכו
1% כוסות חלב 1% שומן
1 כף תמצית וניל
1 כפית אגוז מוסקט טרי מגורר, וקורט לקישוט
1. חממו מראש תנור ל־150 מעלות.
 2. כקערה חסינית חום גדולה, ערבבו את הביצים עד מרקם חלק.
 3. שפכו את החלב לסיר רוטב בינוני. גרדו את מקל הוניל והכניסו את הזרעים והתרמיל לחלב.
 4. על גבי להבה נמוכה, חממו את החלב עד שנוצרות בועות קטנות סביב דפנות הסיר. אל תניחו לחלב לרתוח.
 5. הוציאו את מקל הוניל ושפכו לאט־לאט את החלב החם על גבי הביצים, תוך ערבוב רציף.

6. הוסיפו את תמצית הונויל ו־1 כפית אגוז מוסקט ממרר.
7. העבירו את התערובת ל־6 קעריות אישיות.
8. פזרו מעל כל אחת מעט אגוז מוסקט.
9. הניחו את הקעריות על גבי מגש אפייה גדול ומלאו אותו במים רותחים שיגיעו עד לשלושת־רבעי הסבה של הקעריות.
10. אפו במשך 30-35 דקות.
11. תנו לפודינג להתקרר במשך 30 דקות והכניסו אותו למקרר מכוסה למשך שעתיים לפני ההגשה.

"האי הצף" של דוקאן

מתכון ל־4 מנות

זמן הכנה: 15 דקות ו־3 שעות לפחות לקירור
זמן בישול: 15 דקות

- 4 ביצים טריות או 4 ביצים מפוסטות, מופרדות
 - 2 כוסות חלב 1% שומן
 - 1 מקל וניל, חצוי לאורך
 - ממתיק מלאכותי ללא קלוריות לפי הטעם
1. בקערת ערבול, הקציפו את החלבונים עד לקבלת קצף רך אך יציב.
 2. בסיר חטב, הרתיחו את החלב ומקל הונויל בעדינות.
 3. בעזרת מצקת, הוציאו בזהירות מהחלבונים 4-6 מנות של כדורי שלג קטנים והכניסו אותם לחלב החם. הם יתנפחו.
 4. הפכו אותם בחלב החם, הוציאו אותם עם כף מחוררת, והניחו להם להתייבש על צלחת.

5. ערבבו את החלמונים ולאט-לאט טרפו פנימה את תערובת החלב החמים והונויל.
 6. הכניסו את החלמונים ואת תערובת החלב חזרה לסיר הרטב מעל להבה נמוכה תוך ערבוב רציף.
 7. כאשר התערובת מתחילה להסמיך והפודינג מכסה את חלקה האחורי של הכף, הסירה אותו מיד מהלהבה אחרת הוא יתחיל להקריש.
 8. המתיקו לפי טעמכם.
 9. הכניסו את התערובת לקערה מזכוכית והניחו לה להתקרר במשך 10 דקות. הניחו את כדורי השלג מהחלבונים בעדינות מעל.
 10. כסו והכניסו למקרר ל-3 שעות והגישו קר.
- הערה: כאשר אתם מקציפים את חלבוני הכיזה, אתם יכולים להשתמש במעט קרם טרטר כדי שיהיה קל יותר להגיע לקצף יציב.

מתכונים לשלב השיוט: חלבונים + ירקות

מתכוני ירקות

גראטן כרובית

מתכון ל-4 מנות

זמן הכנה: 20 דקות

זמן בישול: 30 דקות

1 ראש כרובית, קצוץ גס

250 גרם בקר טחון רזה

מלח ופלפל לפי הטעם

2 בצלים, חתוכים

2 שיני שום, כתושות

1 כפית פטרוזיליה טרייה

1 כוס גבינה צהובה מגוררת 5%

1. חממו מראש תנור ל-180 מעלות.

2. הכניסו את הכרובית לתוך סיר גדול והביאו לרתיחה. כסו, הנמיכו את האש לסף רתיחה ובשלו במשך 5 דקות. סננו את הכרובית ומעכו אותה במעבד מזון עד שמתקבל מרקם של מחית תפוחי אדמה.

3. חממו מחבת יצוקה על אש בינונית ובשלו את הבשר הטחון עד השחמה, בערך 5 דקות. סננו כל שומן מיותר. תבלו במלח ובפלפל.

- הניחו את הבשר הטחון המושחם על כלי אפייה חסין חום ופזרו עליו את הבצל, השום והפטרוזיליה. הניחו מעל את מחית הכרובית.
 - פזרו גבינה צהובה 5% מגורדת על מחית הכרובית ואפו במשך 20 דקות.
- הערה לשומרי כשרות:** ניתן להמיר את הגבינה הצהובה ב־1 כוס גבינה צהובה מסויה.

פריקסה פטריות

מתכון ל־4 מנות כמנת תוספת

זמן הכנה: 15 דקות

זמן בישול: 20 דקות

- 1 כוס בצלים קצוצים
 - $\frac{1}{2}$ כוס ציר מרק עוף דל נתרן
 - 4 כוסות פטריות טריות חתוכות, כל סוג, נקיות וללא הגזע
 - 1 שן שום, פרוסה
 - $\frac{1}{4}$ כוס פטרוזיליה טרייה קצוצה
 - מלח ופלפל
1. במחבת טיגן טפלון על גבי להבה בינונית, בשלו את הבצלים הקצוצים בתוך הציר עד קבלת צבע קרמל.
 2. הוסיפו את הפטריות למחבת ובשלו לאט על להבה נמוכה, ללא כיסוי, במשך 10 דקות.
 3. הוסיפו שום, פטרוזיליה, מלח ופלפל.
- הגישו חם עם בשר או עופות.

פטריות ממולאות

מתכון ל־20 מתאבנים או מנות ראשונות

זמן הכנה: 25 דקות

זמן בישול: 40 דקות

20 פטריות פורטבלו גדולות

2 שיני שום, קצוצות

½ כוס פטרוזיליה טרייה קצוצה

2 כפיות חלב 1% שומן

מלח ופלפל

1. חממו מראש תנור ל־200 מעלות.
 2. הסיח את הגזעים מהפטריות ושמרו אותם. רוב פטריות הפורטבלו שאתם קונים הן נקיות מאוד, אבל אם הפטריות מלוכלכות, הברישו אותן בעזרת מברשת מטבח קטנה או נייר מגבת כדי להסיר את הלכלוך.
 3. קצצו את הגזעים של הפטריות, הניחו אותם בקערה גדולה והוסיפו שום, פטרוזיליה, חלב, מלח ופלפל.
 4. בשלו את תערובת של הגזעים במחבת טיגון על גבי להבה בימית במשך 10 דקות.
 5. בינתיים, אפו את כיפות הפטריות כשצד הגזע למטה במשך 10 דקות.
 6. מלאו את כיפות הפטריות החלולות בתערובת המבושלת והחזית אותן לתנור לאפייה של 20 דקות.
- הערה: ניתן בקלות להכין חצי מנה או מנה כפולה של המתכון.

תרד ברוטב לבן

מזמלץ להגיש את המתכון הזה לצד ביצים קשות חצויות או עם בשר או עוף.

מתכון ל-6 מנות תוספת

זמן הכנה: 20 דקות

זמן בישול: 30 דקות

450 גרם עלי תרד, שטופים

2 כוסות מים מזמלחים קלות

1 מתכון רוטב לבן (עמוד 223)

1. חממו מראש תנור ל-180 מעלות.
2. הרתיחו את המים בסיר גדול ובשלו את התרד במשך 5 דקות.
3. סננו לגמרי את התרד ומעכו את העלים בעזרת כף מחורצת.
4. הניחו את התרד בכלי חסין אש, שפנו מעל את הרוטב הלבן ואפו במשך 20 דקות.

מלפפונים – מוגשים חם או קר

למנה חמה

מתכון ל-4 מנות תוספת

מתכון ל-2 מנות פתיחה

זמן הכנה: 15 דקות

זמן בישול: 10 דקות

2 מלפפונים, קלופים וחתוכים

¼ כוס חומץ

מלח לפי הטעם

1 מתכון רוטב לבן (עמוד 223)

1. הכניסו את המלפפונים הקלופים והחתוכים לתוך סיר חטב וכסו אותם במים.
2. הוסיפו את החומץ ובשלו במשך 10 דקות על גבי להבה גבוהה.
3. הוסיפו מלח לפי הטעם.
4. סננו את המלפפונים והגישו עם החטב הלבן.

למנה קרה

מתכון ל-4 מנות תוספת

מתכון ל-2 מנות פתיחה

זמן הכנה: 15 דקות, ו-1 שעה נוספת להתייבשות המלפפונים

2 מלפפונים, קלופים וחתוכים

3 כפות יוגורט 0% שומן

2 כפיות חרדל דילון

2 כפיות שום כהוש

1. חתכו את המלפפונים לאורכם. גרדו והוציאו את הגרעינים עם כפית.
2. פרסו את המלפפונים והניחו אותם במסננת כדי שיתייבשו במשך שעה.
3. בקערה בגודל בינוני, ערבבו היטב את היוגורט, את חרדל הדיילון ואת השום הכהוש. הגישו את רוטב היוגורט יחד עם המלפפונים.

גראטן כרוב ירוק

מתכון ל-4 מנות

זמן הכנה: 25 דקות

זמן בישול: 30 דקות

700 גרם כרוב ירוק שטוף וקצוץ גס

1 כפית מלח

1 מתכון רוטב לבן (עמוד 223)

1 ביצה

1. חממו מראש תנור ל-180 מעלות.
 2. הרתיחו סיר מים והכניסו את הכרוב.
 3. בשלו במשך 5 דקות על גבי להבה גבוהה.
 4. הוסיפו מלח וסגנו את הכרוב.
 5. הניחו את הכרוב בתבנית אפיה וערבבו רוטב לבן פנימה.
 6. ערבבו את הביצה ושפכו אותה מעל הכרוב.
 7. אפו ללא כיסוי במשך 25 דקות עד שהציפוי מקבל גוון זהוב.
- הערה: ניתן להשתמש במתכון זה באנדיב במקום בכרוב.

מרק דלורית

מתכון ל-10 עד 12 מנות

זמן הכנה: 30 דקות

זמן בישול: 30 דקות

- 1 דלורית, ללא גרעינים, קלופה וחתוכה לחתיכות גדולות
- 1 בצל גדול, קצוץ
- 1 תפוח, קלוף, ללא גרעינים וליבה
- 3 ליטרים ציר מרק עוף דל נתרן
- מלח ופלפל
- 1 כף אבקת קארי
- ½ גביע ימורט טבעי 0% שומן

1. הכניסו את הדלורית, הבצל, התפוח וציר מרק העוף לסיר גדול וכשלו במשך 20 עד 30 דקות, עד שהדלורית מתרככת.
 2. בעזרת בלנדר, מעכו את המרק בחלקים והחזירו לסיר.
 3. הוסיפו מלח, פלפל ואבקת קארי והכניסו פנימה את היוגורט עד שהם מעורבבים היטב.
- הערה: ניתן להגיש את המרק כמנה חמה או קרה. במקרה של חימום חוזר, אל תניחו למרק לרתוח.

מרק הפלא

זהו מרק משביע במיוחד ומומלץ מאוד לאנשים שמגיעים הביתה מורעבים אחרי יום עבודה ארוך, שבו אכלו ארוחת צהריים קטנה או פסחו לגמר על הארוחה. לאלו מכם שאינם מסוגלים שלא לנשנש באופן מיידי, אכלו קערה מהמרק הזה, מוגש חם, ומיד תגלו שהחשקים הללו ייעלמו ושאתם מסוגלים להמתין בנינוחות לארוחת הערב שלכם מבלי להפריז באכילה.

מתכון ל־8 עד 10 מנות

זמן הכנה: 25 דקות

זמן בישול: 20 דקות

4 שיני שום, קצוצות

6 בצלים גדולים, קצוצים

1 ראש כרוב גדול, ללא ליבה וחתוך

6 גזרים, קלפים וחתוכים

2 פלפלים ירוקים, ללא גרעינים וקצוצים

1 צרור סלרי, חתוך

1 קופסת שימורים של עגבניות מרוסקות

3 קוביות ציר מרק בקר

3 קוביות ציר מרק עוף

1. הכניסו את השום, הבצלים, הכרוב, הגזרים, הפלפלים הירוקים, הסלרי והעגבניות לסיר מרק וכסו במים.
2. הוסיפו את קוביות ציר מרק הבקר והעוף.
3. הרתיחו את המרק והמשיכו לבשל בדרגת רתיחה במשך 10 דקות. הגמיכו את הלהבה לסף רתיחה והמשיכו לבשל עד שהירקות מתרככים, בערך 10 דקות נוספות. הערה: המרק יישמר במקרר, מכוסה, במשך 3 ימים.

זוקיני וּלוֹטָה

וּלוֹטָה פּירוּשוֹ "קֵטִיפִתִי", תּיאוּר מוּשְׁלֵם לַמֵּרֶק הַמֵּרְסֵק,
הַחֶלֶק וְהַקֵּטִיפִתִי הַזֶּה.

מֵתְכוּן לִי-6 עַד 8 מִנּוּת

זְמַן הַכְּנָה: 20 דְּקוּת

זְמַן בִּישׁוּל: 20 עַד 30 דְּקוּת

4 זוקיני גדולים, שטאפים וחתוכים

1 בצל גדול, חתוך

1 גזר, קלוף וחתוך

1 לפת, קלופה וחתוכה

2 ליטר ציר בקר דל נתרן

1. הַכְּנִיֶסוּ אֶת הַזֻּקִינִי, הַבְּצֵל, הַגֶּזֶר וְהַלֶּפֶת לַחֲטוֹךְ סִיר גֹּדוֹל
וְכַסּוּ אֶת הַמֵּרְסִיבִים בְּצִיר הַבֶּקֶר.
2. הַבִּיאוּ אֶת הַצִּיר לַסֶּף רְחִיחָה וּבִשְׁלוּ בַמִּשְׁךְ 20 עַד 30
דְּקוּת.
3. שִׁפְכוּ אֶת הַמֵּרֶק לַחֲטוֹךְ בַּלְנֹדֵר וּמַעֲכוּ אוֹתוֹ עַד לַקְּבֻלַּת
מַחִית חֲלֵקָה, כְּעֹרֵךְ 1 דְּקָה. הַגִּישׁוּ חֵם.

מתכונים לחלבונים + ירקות

סלט עוף ועשבי תיבול

מתכון ל-2 מנות

זמן הכנה: 25 דקות

זמן בישול: 10 דקות

- 1 חזה עוף ללא עצמות ועור
 - 1 כוס ציר מרק עוף דל נתרן
 - ¼ גביע יוגורט טבעי 0% שומן
 - 1 שן שום, קצוצה
 - 1 כפית חרדל דילון
 - 1 כף פטרוזיליה טרייה קצוצה
 - 1 כף עירית טרייה קצוצה
 - מלח ופלפל שחור
 - ¼ כוסות פטריות שמפיניון, נקיות וחתוכות לקוביות קטנות
 - 1 אשכול צמניות, גוזמות וחתוכות לקוביות קטנות
 - 2 מלפפוני קורנישון צרפתיים קטנים, מלוחים או חצי מלוחים, חתוכים
1. הכניסו את חזה העוף וציר העוף לסיר קטן עם מכסה. הביאו לרתיחה, הנמיכו את הלהבה לסף רתיחה, נסו ובשלו במשך 10 דקות. הוציאו את העוף מנזל הבישול, הניחו לו להתקרר וחתכו אותו לרצועות.
 2. בקערה גדולה, ערבבו את היוגורט, השום, החרדל, הפטרוזיליה, העירית, מלח ופלפל.
 3. הוסיפו את קוביות הפטריות והצמניות, את העוף ואת המלפפונים החמוצים וערבבו היטב. שמרו במקרר עד להגשה.
- הערה לשומרי נשרות:** ניתן להמיר את היוגורט ב-¼ גביע יוגורט סויה טבעי דל שומן.

טונה בשלושה פלפלים

מתכון ל-4 מנות

זמן הכנה: 35 דקות, בנוסף ל-2 עד 3 שעות למרינדה
זמן בישול: 25 דקות

1 פלפל אדום

1 פלפל יחק

1 פלפל צהוב

1 כפית שמן

860 גרם סטייקים טונה

מלח ופלפל לבן

מיץ מ-1 לימון

2 שיני שום, מרוסקות

1. הניחו את הפלפלים מתחת לגריל שחומם מראש במשך 5 דקות, הוציאו מהתנור והכניסו מיד לתוך שקית ניילון למשך 10 דקות כדי להקל את הקילוף.
2. כאשר הפלפלים מתקררים, קלפו אותם, הוציאו את הגרעינים וחתכו לרצועות.
3. חממו מחבת יצוקה על להבה בינונית. הוסיפו כפית של שמן למחבת ונגבו את המחבת בעזרת נייר מגבת. הוסיפו את הפלפלים ובשלו עד שהם מתרככים, בערך 5 עד 10 דקות. הוסיפו מעט מים לחתית המחבת אם הפלפלים מתחילים להידבק.
4. הניחו את הסטייקים של הטונה בכלי אידוי מעל 2.5 סנטימטר של מים רותחים וכסו. בשלו 10 עד 15 דקות. הניחו את הטונה בקערה או במגש העשויים מחומר שאינו יוצר תגובה כימית ותבלו במלח ובפלפל לבן. הניחו לה להתקרר במשך 30 דקות.

5. ערבבו את מיץ הלימון, את השום ואת רצועות הפלפל והניחו בצד.
6. כאשר הטונה התקררה, ערבבו את הטונה עם תערובת הפלפלים והניחו אותה להשריח במקרר במשך 2 עד 3 שעות. הפכו את הטונה בעקביות בזמן ההשריח. הגישו קר.

קבב בקר טורגלוף

מתכון ל־4 מנות

זמן הכנה: 25 דקות

זמן בישול: 25 דקות

- 550 גרם עגבניות טריות, קלופות, ללא גרעינים,
קצוצות
- 1 שן שום
- מלח ופלפל שחור
- 700 גרם בקר רזה, חתוך לקוביות של 2.5 סנטימטר
- 1 פלפל מחוק, חתוך לקוביות של 2.5 סנטימטר
- 1 בצל, חתוך לקוביות של 2.5 סנטימטר
- מיץ מ־1 לימון
- מלח סלרי
- 1 כפית פטרוזיליה טרייה קצוצה, לקישוט
1. הכינו את רוטב העגבניות: הניחו את העגבניות והשום במחבת והביאו לסף רתיחה. בשלו במשך 15 דקות.
 2. תבלו את רוטב העגבניות במלח ובפלפל לפי הטעם. הניחו בצד.
 3. השחילו את הבקר, הפלפלים והבצלים על שיפודים והכינו בגריל או בצלייה למשך 10 דקות בערך, הפכו פעם אחת.

4. הורידו את הבקר והירקות מהשיפודים, פזרו מיץ לימון והוסיפו מעט מלח סלרי.
5. שימו חוטב עגבניות על הקבב.
6. תקטו תיבול וקשטו עם הפטרוזיליה הקצוצה.

עוף מרנגו

.....

מתכון ל־4 מנות

זמן הכנה: 15 דקות

זמן בישול: 40 דקות

- 1 בצל ביטני, פחס
- $\frac{1}{2}$ כוס ציר עוף דל נתרן
- 2 עגבניות קצוצות
- $\frac{1}{4}$ כפית תימין טרי או קמצוץ תימין יבש
- מלח ופלפל
- 4 חזות עוף ללא עור, ללא עצמות, חתוכות לנתחים
- $\frac{1}{2}$ כוס יין לבן יבש
- $\frac{1}{2}$ כוס פטריות חתוכות

1. במחבת טפלון עם מכסה, הניחו את הבצל הפחס כן שיכסה את התחתית והוסיפו את ציר העוף. בשלו עד שהבצל מזהיב, בערך 10 דקות.
2. הוסיפו את העגבניות הקצוצות, התימין, פלפל ומלח.
3. הניחו את העוף על הבצלים והוסיפו את היין, כסו והניחו לו להתבשל על נבי להבה נמוכה במשך 20 דקות.
4. הוסיפו את הפטריות החתוכות ובשלו 10 דקות מספות.
5. הוציאו את העוף והניחו בצד. צמצמו את המזל העודף

באמצעות הרתחה מהירה של מיצי הסיר למספר דקות
ללא מכסה.

6 שפכו את הסודלים שבסיר על העוף והביש.

פריטטה פטריות

.....

מתכון ל־4 מנות

זמן הכנה: 15 דקות

זמן בישול: 40 דקות

2 כוסות פטריות טריות חתוכות

2 בצלים קצוצים

5 ביצים גדולות

מלח ופלפל

1. חממו מראש תנור ל־180 מעלות.
2. במחבת טפלון, טגנו את הפטריות והבצלים הקצוצים
למשך 10 דקות על נבי להבה בינונית.
3. ערבלו את הביצים והוסיפו את הפטריות והבצלים,
ובנוסף, מלח ופלפל לפי הטעם. שפכו את התערובת
לכלי אפיה.
4. כסו בנייר כסף ואפו במשך 30 דקות.

כריך עוף ואומלט עשבי תיבול של דוקאן

מתכון זה הם דרך מהנה להשתמש בשאריות של עוף מבושל.

מתכון ל־1 מנה

זמן הכנה: 20 דקות

זמן בישול: 10 דקות

2 כפות סובין שיבולת שועל

1 כף סובין חיטה

1 כפית אבקת אפיה

2 כפות יוגורט טבעי 0% שומן

2 ביצים + 1 חלבון ביצה

1 כף פטרודזיליה טרייה קצוצה

עשבי תיבול לפי בחירתכם כגון ריחן, תערובת

עשבי תיבול או בצלצלי שאלוט

2 כפות גבינה לבנה 1% שומן

1 חזה עוף ללא עור ועצם, מבושל*

1. בקערה קטנה, ערבבו היטב את סובין שיבולת השועל, סובין החיטה, אבקת האפיה, היוגורט, 1 ביצה שלמה והפטרודזיליה הקצוצה.

2. הניחו בכלי עמיד למיקרוגל בגודל 25x30 סנטימטר והפעילו את המיקרוגל בעוצמה מקסימלית במשך 4 דקות.

3. הוציאו את "הלחם" הזה מהכלי והניחו לו להתקרר קצת לפני שתפרסו אותו לשתי פחוסות קלו אותן בעדינות בטוסטראובן מתחת לרשת הגריל במשך 3 דקות, ואל תיתנו ללחם להתייבש.

* אם אין ברשותכם שאריות של עוף מוכן, כנעו את ההנחיות לבישול עוף טרי כפי שמופיע במתכון של סלט עוף ועשבי תיבול (עמוד 267).

4. בקערה כגודל בינוני, ערבלו את הביצה המתרת, חלבון הביצה ועשבי התיבול.
 5. חממו מחבת טפלון קטנה על נבי להבה בינונית. שפכו את תערובת הביצים לתוך המחבת החמה ובשלו מבלי לערבב, נערו את המחבת לעתים עד שתקבלו "פנקייק" ביצים.
 6. קפלו את ארבעת הקצוות של "הפנקייק" וצרו משולש.
 7. מרחו על כל פרוסה את הגבינה הלבנה.
 8. הרכיבו את הכריך בכך שתשימו את העוף הקצוץ על פרוסה אחת. שימו את האומלט מעל וכסו בפרוסה השנייה.
- הערה לשומרי כשחת:** ניתן להמיר את הגבינה הלבנה ב־2 כפיות מיונד 5%.

המבורגר דוקאן

מתכון ל־1 מנה

זמן הכנה: 20 דקות

זמן בישול: 10 דקות

- 2 כפות טובין שיבולת שועל
- 1 כף סובין חיטה
- 1 כפית אבקת אפייה
- 2 כפות + 1 כפית יוגורט טבעי 0% שומן (לחוד)
- 1 חלבון ביצה
- 250 גרם בשר בקר טחון 93% רזה
- 1 כפית תבלינים חריפים או לפי הטעם
- 1 כף חרדל צהוב
- 2 עלי חסה אמריקאית
- 2 עגבניות חתוכות

1. בקערה קטנה, ערבבו היטב את סוכין שיכולת השועל, סוכין החיטה, אבקת האפייה, 2 כפות יוגורט וחלבון הביצה.
 2. הניחו בכלי עמיד למיקרוגל בגודל 25x30 סנטימטר והפעילו את המיקרוגל בעוצמה מקסימלית במשך 4 דקות.
 3. הוציאו את "הלחם" הזה מהכלי והניחו לו להתקרר לפני שתפרסו אותו ל־2 פרוסות קלו אותן בעדינות בטוסטר־אובן מתחת לרשת הגריל במשך 3 דקות, ואל תיתנו ללחם להתייבש.
 4. חממו מראש תנור לצלייה. ערבבו את הבקר, התבלינים החרפים ו־1 כפית של יוגורט טבעי וצרו קציצה.
 5. צלו את הקציצה עד דרגת העשייה שלטעמכם.
 6. מרחו חרדל על כל פרוסה של "הלחם".
 7. הרכיבו את הכריך והניחו את הבשר, החסה ופרוסות העגבנייה על פרוסה אחת של הלחם וכסו אותם בפרוסת הלחם השנייה.
- הערה לשומרי כשרות:** ניתן להמיר את היוגורט ב־2 כפות-1 כפית יוגורט סויה טבעי דל שומן.

בוריטוס חסה

מתכון ל-4 מנות

זמן הכנה: 20 דקות

זמן בישול: 45 דקות

2 שיני שום, כתושות

1 בצל בינוני, קצוץ

1 כף מים

250 גרם בשר בקר טחון רזה

1 פלפל אדום מתוק, מגורען וקצוץ

1 פלפל צ'ילי קטן, קצוץ*

1 כף מיץ עגבניות דל נתרן

½ כוס רסק עגביות

½ כוס ציר בקר דל נתרן

8 עלי חסה אמריקאית גדולים

4 כפות רוטב עגבניות ללא סוכר, קנוי או בהכנה ביתית**

1. חממו מחבת טפלון על גבי להבה בינונית. הוסיפו את שיני השום הכתושות, את הבצל הקצוץ ו-1 כף מים. בשלו עד שהבצלים והשום יתרככו, בערך 5 דקות.
2. הוסיפו את הבקר הטחון ובחשו ברציפות עד דרגת מדיום, בערך 5 דקות.
3. הוסיפו למחבת את הפלפל המתוק, פלפל הצ'ילי הקצוץ, ½ כף מיץ עגבניות, רסק עגבניות ואת ציר הבקר.
4. הנמיכו ללהבה נמוכה ובשלו במשך 10 דקות, תוך בחישה.

* כדי להפחית כחריפות, רוקנו את פלפלי הצ'ילי בתוכנם. פלפלי הצ'ילי הטומלוצים למתכון הם חלפניניו.

** רוטב עגבניות קנוי לא אמור להכיל יותר מ-1 גרם סוכר כמנה.

5. הניחו את עלי החסה על מגש ומלאו כל אחד בכמות שווה של תערובת הבקר, הוסיפו את החצי השני של כף מיץ העגבניות ורוטב העגבניות לעלי החסה הממולאים.

קציצת סרטן של דוקאן

מתכון ל־2 מנות, 2 קציצות סרטן במנה

זמן הכנה: 10 דקות, ו־1 שעה נוספת במקרר לפני הבישול
זמן בישול: 25 דקות

2 חלמוני ביצה, מופרדים

450 גרם בשר סרטן

מיץ מ־1/2 לימון טרי

1/4 כפית כמון טחון

1/4 כפית כוסברה טרייה קצוצה

1/4 כפית כורכום

1 כפית אבקת ג'ינג'ר

3 כפות עמילן תירס

1. חממו מראש תנור ל־180 מעלות.

2. בחשו אחד מחלמוני הביצה.

3. ערבבו את בשר הסרטן, מיץ הלימון, הכמון, הכוסברה הקצוצה, הכורכום, הג'ינג'ר, עמילן התירס וחלמון הביצה הנחוש. הניחו לתערובת לנות, מכוסה במקרר למשך שעה.

4. התיזו על 4 שקעים בתבנית אפייה של מאפינס בספריי שמן. צרו 4 כדורים מתערובת הסרטן ושימו אותם בשקעים שהתזתם עליהם. הכניסו קצת מים בשאר השקעים הריקים כדי למנוע מהם להישרף.

5. בחשו את החלמון השני והברישו את קציצות הסרטן.

6. הכניסו את תבנית האפייה לתנור ואפו את קציצות הסרטן במשך 25 דקות.

הערה: כשלב השייט, הגישו את קציצות הסרטן עם פרוסת של עגבניות ועל חסה.

הערה לשומרי כשרות: ניתן להמיר את הסרטן ב־450 גרם עוף טחון.

פיצת דוקאן

מתכון ל־1 מנה

זמן הכנה: 10 דקות

זמן בישול: 15 דקות

- 2 כפות סובין שיבולת שועל
- 1 כף סובין חיטה
- 3 כפות אבקת חלב 1% שומן
- 1 ביצה
- 1 חלבון ביצה
- 3 כפות גבינה לבנה 1% שומן
- 1 כף יוגורט טבעי 0% שומן
- 60-120 גרם סלמון מעושן
- מלח ופלפל

1. חממו מראש תנור ל־180 מעלות.
2. בקערה גדולה, ערבבו את סובין שיבולת השועל, סובין החיטה, אבקת החלב, הביצה וחלבון הביצה.
3. חממו מחבת טפלון קטנה, פזרו את התערובת כך שתכסה את בסיס המחבת, ובשלו צד אחד במשך 4 דקות.
4. הפכו את הפנקייק לתוך מגש אפיה מכוסה בנייר אפיה ואפו במשך 3 דקות.
5. הוציאו את מגש האפיה מהתנור ושימו זמנית בצד.

6. בקערה, ערבבו את הגבינה דלת השומן ואת היוגורט, מרחו את התערובת על הפנקייק והוסיפו פיסות של סלמון מעושן.

7. החזירו לתנור לאפייה של 8 דקות נוספות.

הערה: לגיוון תוכלו להחליף עגבניות ואמשוכי במקום סלמון מעושן, וגבינת פטה ללא שומן וארטישוק במקום גבינה לבנה. בשביל 2 מנות, עליכם להכפיל את כמות המרכיבים ולהשתמש במחבת טפלון גדולה או לאפות במגש אפייה במשך 10 דקות.

קבבי טופו

מתכון ל-4 מנות

זמן הכנה: 30 דקות, 30 דקות נוספות למרינדה
זמן בישול: 10 דקות

450 גרם טופו קשה, חתוך לקוביות

1 פלפל אדום גדול, מגורען וחתוך לקוביות

2 חוקיני קטנים, חתוכים

½ כוס פטריות שמפיניון, חצויות

2 כפות חטב סויה

2 כפיות ג'ינג'ר טרי מגורר

1 שן שום, כתושה

1 פלפל צ'ילי טרי קטן, כמו חלפיניו, קצוץ דק*

1. השחילו את קוביות הטופו והפלפל האדום, הזוקיני החתוך וחצאי הפטריות בסדר משתנה על 8 שיפודים. אם אתם משתמשים בשיפודי עץ, השרו אותם במים לפחות 15 דקות כדי שלא יישרפו.

2. הניחו את השיפודים על מגש אפייה גדול בשכבה אחת.

* כדי להסחית בחריפות, דקקו את פלפלי הצ'ילי מתוכנם.

3. בקערה קטנה, ערכבו היטב את רוטב הסויה, הג'ינג'ר המגורר, השום הכתוש ופלפל הצ'ילי הקצוץ.
4. שפכו את הרוטב מעל הקבבים והניחו אותם בצד, מכוסים, לשרות במרינדה במשך 30 דקות בטמפרטורת החדר.
5. הוציאו את השיפודים מהמרינדה, שמרו את הנוזל שמתר. צלו את השיפודים על גריל חם או תחת רשת גריל בתנור, ובדקו עליהם רוטב לעתים תכופות.
6. בשלו עד שהטופו מושחם, בערך 10 דקות. הגישו עם סלט עגבניות.

מנות אחרונות לשלב הביסוס

המתכונים שלהלן הוכנו תוך שימוש בסוכרלות. אם אתם משתמשים בממתיק אחר, התוצאות עלולות להשתנות.

מאפינס דוקאן

מתכון ל-4 מאפינס

זמן הכנה: 10 דקות

זמן אפייה: 20 דקות

- 1 ביצה
 - 1 חלבון ביצה
 - 3 כפות סובין שיבולת שועל
 - 1 כפית אבקת אפייה
 - 3 כפות אבקת חלב 1% שומן
 - 2 כפיות ממתיק ללא קלוריות המתאים לאפייה, כגון סוכרלז
 - 1 כפית תמצית טעם כגון וניל, לימון, קינמון, קוקוס, שקדים, קקאו או אגוזי לוז
1. חממו מראש תנור ל-180 מעלות.
 2. הכניסו את כל המרכיבים לקערה וערבבו אותם.
 3. שפכו את התערובת לתבנית אפייה סיליקון או טפלון של מאפינס.

4. אפו במשך 20 דקות. הניחו למאפינס להתקרר בשקעים לפני שאתם מוציאים אותם.

הערה: אם בתבנית האפייה שלכם יש מקום ליותר מ־4 מאפינס, מלאו את השקעים הריקים במים כדי שלא יישרפו.

עוגיות סובין שיבולת שועל שוקולד־צ'יפס

מתכון ל־20 עוגיות בערך

זמן הכנה: 20 דקות, ושעתיים נוספות כדי ש"חפיסת השוקולד" תתקשה
זמן אפייה: 20 דקות

2 כפיות קקאו

1 חלמון ביצה + 1 ביצה

1 כף ממתיק ללא קלוריות המתאים לאפייה, כגון סוכרלוז, מחולק

3 כפות סובין שיבולת שועל

¼ גביע יוגורט טבעי 0% שומן

1 כף עמילן תירס

1 כפית אבקת אפייה

1 כפית תמצית וניל

1. בקערה, ערבבו את הקקאו, חלמון הביצה ו־1 כפית של ממתיק.

2. עטפו את התערובת בניילון נצמד והשטיחו אותה לצורה של חפיסת שוקולד מלבנית.

3. הכניסו את "חפיסת השוקולד" למקפיא למשך 2 שעות כדי שתתקשה. אחרי שהתקשתה, בצעו אותה לחתיכות גסות.

4. חממו תנור ל־180 מעלות.

5. הכניסו את סובין שיבולת השועל ואת חתיכות השוקולד לתוך קערה.
6. הוסיפו יוגורט, עמילן תירס, ביצה שלמה, אבקת אפייה, תמצית וניל ו־2 כפיות מהממתיק.
7. סדרו נייר כסף על תבנית אפייה, ובעזרת כף הניחו ערממת קטנות מהתערובת על נייר הכסף, במרחק של 5 סנטימטרים זו מזו. אתם תצליחו להכניס 10 עד 12 עוגיות בכל פעם. אפו את העוגיות בשני מחזורים כדי לקבל תוצאות טובות.
8. אפו ב־180 מעלות במשך 20 דקות עד שהקצוות מושחמים קלות. הניחו לעוגיות להתקרר לגמרי לפני שאתם מסירים אותן מתבנית האפייה.

קרטבל רוברב

מתכון ל־4 מנות

זמן הכנה: 30 דקות

זמן אפייה: 50 דקות

- 450 גרם רוברב, מנוקה, שטוף וחתוך לחתיכות במדל 2.5 סנטימטר
 - 2 כפיות ממתיק ללא קלוריות המתאים לאפייה, כגון סוכרלז
 - 6 כפות סובין שיבולת שועל
 - 2 כפות סובין חיטה
 - 2 חלבונים
 - 2 כפות יוגורט טבעי 0% שומן
1. חממו מראש תנור ל־180 מעלות.
 2. בסיר רוטב, בשלו את הרוברב והממתיק על להבה נמוכה במשך 15 דקות.

3. בקערה בינונית, ערבבו את סובין שיבולת השועל, סובין החיטה, חלבוני הביצה והיומרט.
4. נסו תבנית אפיייה בנייר כסף. פזרו את התערובת על נייר הכסף.
5. אפו ב־180 מעלות במשך 20 דקות.
6. הוציאו את תבנית האפיייה מהתנור והניחו אותה על משטח שטוח. חתכו את הקרמבל לחתיכות, ואחר כך שברו אותם יותר.
7. החזיחו את תערובת הקרמבל לתנור ואפו במשך 5 דקות נוספות.
8. הכניסו את הרזרבר המבושל לתוך קעריות של 120 גרם ופזרו את תערובת הקרמבל מעל בצורה אחידה.
9. הכניסו את הקעריות לתנור בחום של 180 מעלות ואפו במשך 10 דקות.

עוגת גבינה קלילה

מתכון ל-4 מנות

זמן הכנה: 10 דקות, ו-4 שעות
ו-30 דקות נוספות לפחות לקירור
זמן אפייה: 12 דקות

10 כפות יוגורט טבעי 0% שומן

4 כפות עמילן תירס

4 חלמונים

4 כפות מיץ לימון

2 כפות ממתיק ללא קלוריות מתאים לאפייה, כגון
סוכרלוז

10 חלבוני ביצה

1. בקערה, ערבבו את היוגורט, עמילן התירס, החלמונים, מיץ הלימון והממתיק עד לקבלת מרקם חלק.
2. הקציפו את חלבוני הביצה עד לקבלת קצף יציב, וקפלו אותו בעדינות לתערובת היוגורט.
3. שפכו את התערובת לתבנית 22 סנטימטר המתאימה למיקרוגל.
4. הפעילו את המיקרוגל למשך 12 דקות בעוצמה בינונית.
5. קרוו בטמפרטורת החדר, לאחר מכן קרוו במקרר במשך 4 שעות לפחות. הניחו לה לעמוד בטמפרטורת החדר 15 דקות לפחות לפני ההגשה.

תפריטים לשבוע אחד בשלב ההתקפה של חלבונים טהורים

ארוחת בוקר – לכל יום מימות השבוע

לשומר כשרות – תחליפי המזון מופיעים בכל המתכונים.

קפה או תה עם ממתיק מלאכותי לפי בחירתכם
+ בחירה של: 225 גרם יוגורט 0% שומן או קוטג' 1% שומן
+ בחירה של: 1 פרוסה פסטרמה הודו, עוף או ירך חזיר
דלת שומן; או 1 ביצה או 1 רפרפת; או 1 גאלטה סובין
שיבולת שועל של דוקאן

ב־ 10:00 או 11:00 בבוקר (אם רעבים)

115 גרם יוגורט 0% שומן או קוטג' 1% שומן

ב־ 16:00 (אם יש צורך)

115 גרם יוגורט 0% שומן או 1 פרוסה של חזה הודו או
שניהם

ארוחות צהריים וערב ל-7 ימים

יום שני

הכינו מספיק אוכל לארוחת הערב כך שתוכלו לאכול ממנו בארוחת הצהריים ביום למחרת או בעוד יומיים.

ארוחת ערב

שרימפס מוקפצים בעשבי
תיבול
נתחי עוף טנדורי
רפרפת או 115 גרם יוגורט
0% שומן (יוגורט סויה
טבעי דל שומן לשומרי
כשרות)

ארוחת צהריים

ביצים קשות עם מיונז עשבי
תיבול של דוקאן
סטייק בגריל (225 גרם)
יוגורט 0% שומן (יוגורט סויה
טבעי דל שומן לשומרי
כשרות)

יום שלישי

ארוחת ערב

ביצים ממולאות בסרטן
עוף עם חרדל
רפרפת (115 גרם) או
יוגורט 0% שומן
(לשומרי כשרות –
יוגורט סויה טבעי דל
שומן)

ארוחת צהריים

סלמון אפוי בנייר כסף
בקר בנוסח וייטנאמי
יוגורט 0% שומן (225 גרם)
(לשומרי כשרות – יוגורט
סויה טבעי דל שומן)

יום רביעי

ארוחת ערב

ביצים קשות ברוטב רביגוט
פילה בקלה בציר מולים
האי הצף של דוקאן או
225 גרם יוגורט 0%
שומן או ריקוטה 5%
שומן

ארוחת צהריים

סלמון מבושל עם רוטב עשבי
תיבול טריים
עוף צלוי עם טרגון ולימון
רפרפת או 1 גאלטה סובין
שיבולת שועל של דוקאן

יום חמישי

ארוחת ערב

גראטן צדפות סקאלופ
מדליוני חזיר
רפרפת או 115 גרם
יוגורט 0% שומן

ארוחת צהריים

1 חתיכה סלמון מעושן
עוף עם חרדל
קרם שוקולד או
225 גרם ריקוטה 5% שומן
(לשומרי כשרות - 225
גרם גבינת טופו רזה)

יום שישי

ארוחת ערב

שרימפס מוקפצים
בעשבי תיבול
נתחי עוף טנדורי
האי הצף של דוקאן
או 225 גרם יוגורט
0% שומן

ארוחת צהריים

שרימפס מאודים בתוספת
מיוז עשבי תיבול
של דוקאן
דג חרב בגריל
225 גרם יוגורט 0% שומן או
ריקוטה 5% שומן
(לשומרי כשרות - יוגורט
סויה טבעי)
225 גרם גבינת טופו רזה

יום שבת

ארוחת ערב

מולים מרינייר
עוף בלימון
רפרפת או 1 גאלטה
סובין שיבולת שועל
של דוקאן

ארוחת צהריים

גלילות הודו ועוף
פילה סלמון מבושל
רפרפת או 1 גאלטה
סובין שיבולת שועל
של דוקאן

יום ראשון

ארוחת ערב

דג מבושל
עוף עם חרדל
האי הצף של דוקאן

ארוחת צהריים

סול מאודה
רוסטביף
קרם קפה או רפרפת

תפריטים לשבוע אחד של חלבונים טהורים ואחריו חלבונים טהורים + ירקות

החטיפים בארוחות הבוקר, אמצע הבוקר ואחר הצהריים זהים לחטיפים של שלב ההתקפה של החלבונים הטהורים לאורך כל השבוע.

יום שני

ארוחת ערב	ארוחת צהריים
ביצים ממולאות בסרטן פרוסות רוסטביף קר ברוטב ציידים קדם קפה או 225 גרם יוגורט 0% שומן	סלמון מעושן סלמון אפוי רפרפת או 1 גאלטה סובין שיבולת שועל של דוקאן

יום שלישי

ארוחת ערב	ארוחת צהריים
שרימפס מוקפצים בעשבי תיבול קבב בקר טורגלף רפרפת	פטריות ממולאות טונה בשלושה פלפלים 225 גרם יוגורט 0% שומן (לשומרי כשרות – יוגורט סויה טבעי דל שומן)

יום רביעי

ארוחת ערב

שרימפס מוקפצים
בעשבי תיבול
עוף עם חרדל
האי הצף של דוקאן או
225 גרם ריקוטה
5% שומן

ארוחת צהריים

ביצים קשות בחוטב רביגוט
סלמון אפוי
רפרפת או 1 גאלטה
סובין שיבולת שועל
של דוקאן

יום חמישי

ארוחת ערב

זוקיני ולוטה
סלמון אפוי בנייר כסף
רפרפת או 115 גרם
'יגורט 0% שומן

ארוחת צהריים

עגבניות ממולאות
כריך עוף ואומלט עשבי
תיבול של דוקאן
קרם קפה

יום שישי

ארוחת ערב

שיפודי בקר
דג בגריל
225 גרם 'יגורט 0% שומן
(לשומרי כשרות –
'יגורט סויה טבעי דל
שומן)

ארוחת צהריים

ביצים קשות עם מיוז
עשבי תיבול של דוקאן
בקר בנוסה וייטנאמי
האי הצף של דוקאן
או רפרפת

יום שבת

ארוחת ערב

מלפפונים, מוגשים
חם או קר
עוף מרנגו
קרם וניל

ארוחת צהריים

סלט חסה עם רוטב ויניגרט
בסיסי 2
גראטן כחובית
רפרפת או 1 גאלטה סובין
שיבולת שועל של דוקאן

יום ראשון

ארוחת ערב

סלמון מבושל עם
רוטב הולנדייז
מדליוני חזיר
קרם שוקולד או רפרפת

ארוחת צהריים

שרימפס מוקפצים
בעשבי תיבול
עוף צלוי עם טרגון ולימון
האי הצף של דוקאן

אחרית דבר



דאיטת ד"ר דוקאן חבה את הצלחתה לאלו שהפיקו ממנה תועלת ועמלו ללא לאות ובהתלהבות להפיץ את בשורתה. יותר ממאתיים אתרי אינטרנט, פורומים ובלוגים הוקמו על ידי משתמשים אנונימיים, רובם נשים, שמבלי להכיר אותי, הפכו למורים ולחסידים של השיטה שלי.

הזכויות לספר נרכשו על ידי מוציאים לאור בכל רחבי העולם, ככל שעלה בידי להבין את ההצלחה בצרפת, המהומה שהתחוללה בעיתונות ובפורומים הצליחה דווקא להפתיע אותי.

לאחר שהספר פורסם במדינות אחרות, קיבלתי מכתבים רבים מעיתונאים ומרופאים שסיפרו לי עד כמה הם אוהבים את השיטה שלי ולאילו תוצאות מוצלחות הגיעו לאחר שיישמו אותה. כולם כאחד אמרו לי שלא משנה כמה נראה שיש לשיטה מאפיינים צרפתיים, הם לא הרגישו שהיא זרה להם.

יתרה מכך, המושג של אכילה כאוות נפשכם בעצם נותנת מענה לדרך פעולה אינסטינקטיבית וטבעית שלנו. כשאנחנו רעבים או צמאים, עלינו לאכול או לשתות עד שנחוש מסופקים – כלומר, עד שנחזור למצב של איזון ביולוגי. צורך זה הוא על אחת כמה וכמה תובעני יותר כאשר נצמדים אליו תשוקה או כפייתיות שמקורן

פסיכולוגי ורגשי. ספירת הקלוריות וריסון התיאבון שלנו כאשר אנו ניצבים בפני מזון מפתה הם אלה שמנגודים לטבע שלנו.

סילה אחרונה על דיאטות דלות קלוריות

כיום, לאחר 35 שנה של עבודה כרופא וכתזונאי המטפל בעודף משקל ובהשמנת יתר, אין לי ספק שאחת הסיבות שהמאבק בבעיות המשקל נכשל ברחבי העולם היא שדיאטות דלות קלוריות פשוט לא עובדות. להלכה, דיאטות דלות קלוריות הן הדיאטות ההגיוניות ביותר, אבל למעשה, הן הגרועות ביותר. מדוע? כיוון שהן מבוססות על מודל שפועל נגד הפסיכולוגיה של בני האדם שמעלים במשקלם. ספירת קלוריות לוקחת בחשבון רק את הקוד הלוגי הקר של המספרים, מתעלמת מכל מה שקשור ברגשות, בתחושות, בהנאה ובצורך להשיג סיפוק חושי.

דיאטות דלות קלוריות אומרות לנו שאנו אוכלים יותר מדי, או אוכלים יותר מדי דברים שהם מזיקים או עשירים מדי. זה נכון, אבל זה לא מסביר מדוע אנחנו עושים זאת. ודיאטות דלות קלוריות גם אומרות שאנחנו נעלה עוד במשקל כיוון שאנחנו צורכים יותר מדי קלוריות, לכן אם נוריד את מספר הקלוריות שאנו אוכלים, אנו נוריד במשקל. לפיכך, אנחנו עסוקים כל הזמן בחישובים כדי לוודא שאנחנו לא עוברים את מספר הקלוריות המוקצבות, אם מדובר ב־600 או ב־1,800.

אך מה קורה אם אנשים המבצעים דיאטה דלת קלוריות מצליחים להגיע למשקל ששאפו אליו? האם נוכל אז לבקש מאדם כלשהו שהעלה במשקל כיוון שהוא תמיד אכל מבלי להשגיח על מה שהוא מכניס לפה, להפוך לפתע לחשב קלוריות במשך כל חייו? כדי להגן על הדיאטה הלא יעילה הזאת, שפועלת נגד הטבע, חסידיה מנזופפים במילה איזון – כלומר, אכילה של תזונה מאוזנת. אבל אם אנשים בעלי עודף משקל היו מסוגלים לאכול תזונה מאוזנת, הם לעולם לא היו הופכים לבעלי עודף משקל. במשך שלושים וחמש

שנה לא פגשתי אפילו אדם אחד שרצה להיות גדול, שמן או בעל עודף משקל רציני. אם נשים או גברים הופכים לבעלי עודף משקל רציני, זה רק מפני שהם לא היו מסוגלים לעמוד בפני פיתוי האכילה. הנקשה מאנשים אלו לאכול 900 קלוריות בלבד ביום רק תוסיף לבלבול ולסבל שלהם.

דיאטות דלות קלוריות מועדות לכישלון, אבל האנשים שעדיין משתמשים בהן אינם רוצים להכיר בכישלונם. מעבר לכך, בהגדרה, ההמלצה להקטין כמות ולספור קלוריות הופכת את שמירת המשקל שהרשג למשימה בלתי אפשרית. היוצא מן הכלל היחיד הוא השיטה של שוטרי משקל, אך כאן לא הדיאטה עצמה היא הדבר החדשני והיעיל, אלא התמיכה שמעניקות הפגישות של שוטרי משקל שבזמנו היו מהפכה אמיתית. בעיני, שוטרי משקל הם היחידים שיכולים לטעון שהם האטו את העלייה בבעיות המשקל בעולם, עד שהגיעה הנגישות של התמיכה היומית באינטרנט.

עם זאת, דיאטות דלות קלוריות ללא השגחה אמיתית מועדות לכישלון כמעט באופן אוטומטי. ואני מקווה שלחץ שיגיע מכיוונם של אותם אנשים שכן מבצעים דיאטות המבוססות על ספירת קלוריות, יביא עליהן את הקץ.

מעקב יומי ואישי דרך האינטרנט

התקדמות מהותית ונחרצת במאבק בבעיות המשקל בעולם

מספר מחקרים בינלאומיים גדולים הראו שאחד מעקרונות המפתח להצלחה במאבק נגד עודף המשקל הוא מעקב ותשגחה של איש מקצוע מהתחום הרפואי על כל מי שמנסה לרדת. בכל מקום שבו היה שילוב בין דיאטה באיכות גבוהה עם מעקב, התוצאות שהתקבלו היו טובות יותר באופן משמעותי, גם בירידה במשקל וגם בביסוס שלה לטווח הבינוני. הבעיה היחידה היא אי הסבירות המתמטית של גיוס מיליוני תוונאים ברחבי העולם לקחת חלק בתהליך.

לא כל אתרי ההדרכה הם יעילים

מאז שנות התשעים המאוחרות צצו אתרי אינטרנט רבים המציעים הדרכה לירידה במשקל המבוססת על תוכנית של אכילה בריאה ופעילות גופנית.

בתוך יושב הראש של האיגוד הבינלאומי למאבק נגד בעיות משקל, הוזמנתי על ידי החברים האמריקאים באיגוד לחזות במיטב הפעילות בתחום המבטיח הזה. פגשתי את הקולגות שלי בארצות הברית ויחד איתם בחנתי עד לפרט האחרון את אתרי ההדרכה הגדולים ביותר בארצות הברית. נפגשתי עם כמה טהמטשווקים שלהם ואנשי המקצוע הטובים ביותר בתחום יחסי ציבור.

יחד בחנו את אתרי הבית הפופולריים ביותר. באנו הפרסום שלהם הציע הדרכה "אישית, אינטראקטיבית" על ידי מקצוענים בתחום. למעשה, לא מצאנו דבר כזה. שום אתר הדרכה לא היה אישי, לא כל שכן אינטראקטיבי. כל מה שהצלחנו לגלות היתה שיטה סטנדרטית שנחתכה ונמסרה למנויים בזלקים. לאתרים אלו יש בהחלט את האמצעים לשלוח יום-יום מידע איכותי למנויים שלהם, מתכונים, תרגילים לפעילות גופנית וטיפים, אך הם לא הציעו שום מידע אישי שמתאים למשתמש אינדיבידואלי.

לכן, למשל, בעל ואישה שמצטרפים באותו היום, יקבלו אותן הנחיות ללא קשר להבדלי הגיל, המגדר והמשקל.

יתרה מכך, מה היה הטעם בהנחיות ובמידע אם האנשים שמסרו אותם לא יכלו להעריך את התוצאות שלהם? המאפיין הבסיסי של אימון ופיקוח הוא בדיקת העניין שאתם יכולים ללכת ולומר לרופא שלכם: "פעלתי לפי ההנחיות שלך כלשונן והצלחתי – המשימה הושלמה!"

מהו אתר ההדרכה האידיאלי?

החלטתי להקים בצרפת אתר הדרכה באינטרנט כפי שדמיינתי שהוא אמור להיות: אתר המשלב אמצעים, כלים ומשיכה המסוגל לתפקד גם כתזונאי ומטפל ישירות במטופלים שלו או שלה, אך מסוגל להציע את השירות לעשרות, למאות, לאלפים ולמיליוני אנשים בעלי עודף משקל או שסובלים מהשמנת יתר.

כדי להשיג את המטרות הללו, על האתר להיות מסוגל להעביר:

- * שירות מקצועי. כזה שמתוכנן ומתואם על ידי רופא.
- * שירות אישי. כזה שמאפשר לאלו המציעים את המוטיבציה וההדרכה לדעת עם מי בדיוק הם מדברים ומהם הצרכים של אותו אדם.
- * שירות אינטראקטיבי. כזה שמבסס דו-שיח דרך משוב ולא דרך חר-שיח.
- * שירות יומיומי.

בין השנים 2000 ל-2004 עבדתי בשיתוף עם קבוצה של שלושים ושניים רופאים ושלושה אשפים בבינה מלאכותית וטכנולוגיית אינטרנט כדי לכתוב ספר עבור קורא יחיד בעל עודף משקל – בהתבסס על שאלון אינטרנטי המכיל 154 שאלות – על פי מחקר וניתוח של מצב המשקל של הקורא עצמו, עם פתרון ייחודי לירידה במשקל שנוצר במיוחד עבור אדם זה.

חשתי שניתן היה לשלב אותה מומחיות רבת ערך עם הדרכה ובכך לעצב סוג הדרכה שתכיל בעצם את מהותו של הפיקוח – כלומר, קשר ישיר. כלומר, המדריך יוכל לומר לאדם המודרך: "אתה יודע מי אני, ואני יודע מי אתה ולמה אתה זקוק, מדי יום, לפיכך תוכל להשיג את היעד שלך שלך כמה שיותר מהר ועם כמה שפחות תסכול".

התחלתי את הפרויקט הזה מתוך ידיעה ברורה שאם אשיג את מטרותי, סוף סוף יהיה בידינו נשק חדש שיש לו סיכוי להצליח להתמודד עם מגפת ההשמנה.

לכן גיבשתי מחדש את הצוות שלי המונה שלושים ושניים רופאים ושלושה מומחי אינטרנט. המומחיות שנרכשה כבר קודם היתה לעורר רב, אך האילוצים של ההדרכה הפכו להיות תובעניים אף יותר. רציתי לגבש מערכת שתאפשר לי לפקח על הגמניים שלי על בסיס יומיומי ולהתאים את התוכנית שלי לסבך הפיתויים שלהם, הנסיעות שלהם, המחלות שלהם, הארוחות העסקיות שלהם, המתחים והחולשות שלהם נוסף על פרצי המוטיבציה הפתאומיים שלהם.

היה לי חשוב במיוחד שהיועץ יוכל לקבל דיווח מהמנוי בכל ערב. בעיני, זו היתה הדרך היחידה לדעת אם ואיך המנוי פעל לפי הנחיותי, הדרך היחידה שבה ניתן להגיב, לתקן, לשבח ולנזוף בעדינות יום אחר יום, קילוגרם אחר קילוגרם, ולעזור לאנשים להישאר על המסלול בדרך למשקל האמיתי שלהם.

הדור הבא: הדרכה סקוונת אמיתית

כדי לעשות זאת, יצרנו ורשמנו פטנט על דרך תקשורת חדשה, מערכת הדואר המקוון מאת ואל שפרעלת כמו מעגל אינטראקטיבי. היא מאפשרת לי לשלוח את ההנחיות שלי לכל משתמש בכל בוקר, ולמשתמשים לשלוח אלי בחזרה את הדוח שלהם מדי ערב, שהוא היוני כדי שאוכל למסור להם הנחיות בבוקר שלמחרת.

פיקוח אינטראקטיבי יומי זה דואג למגויים כבר מהיום הראשון של שלב ההתקפה והוא לעולם אינו זונח אותם.

עם זאת, לא רציתי שהפיקוח יפסק בשלב ההתייצבות הקבועה מאחר שרק בשלב זה ניתן לדעת אם הירידה במשקל שהושגה מהזיקה מעמד. כבר ניתן אישור רפואי לכך שאנשים שפעם במרוצת חייהם העלו יותר מ-8 קילוגרמים שינו את נקודת המוצא הטבעית שלהם, ושהדרך היחידה עבורם לא להעלות במשקל שוב היא לאמץ אמצעים הגנתיים קבועים שאינם גורמים לסבל כלשהו.

כתוצאה מעבודתי עם מטופלים בעלי עודף משקל, זה זמן רב שאני משוכנע שרובם העלו במשקל בגלל הנטייה הטבעית שלהם למצוא נחמה במזון כדרך התמודדות עם קשיי החיים. ובדיוק ברגעים קשים כגון אלה, אנשים בעלי עודף משקל זקוקים לנוכחותם של קווים מנחים מרגיעים ומשרי ביטחון שיעזרו להם לחזק את הדימוי העצמי החיובי וההערכה העצמית שכה נחוצים להם כדי להתמיד.

נוסף על תכתובות הדואר המקוון היומיים טאת ואל, החלטתי לקיים מפגש צ'אט של שעה מדי יום שבמהלכו אענה אישית על שאלות שנברים ונשים שמקבלים הדרכה שואלים את עצמם. בתשעה

מקרים מתוך עשרה הם יודעים את התשובה בעצמם, אך עצם היכולת לשאול הוא הדבר החשוב, וכן הידיעה שמישהו מקשיב ושיש אפשרות להסתמך על מקור חיצוני של כוח רצון.

עצירה במשקל: הסיבה העיקרית לכישלון הדיאטה

בדיאטת ד"ר דוקאן, כמו בכל מאבק, יש רגע מנשיל שבו הסיכוי להיכשל גדול מבכל רגע נתון אחר, והוא קורה בשלב 2, שלב השייט.

אני מוריד 700 גרם וביום המחרת אני מעלה 450 גרם
בערך בחזרה. הכול חוזר, ואז יורד שוב ושום דבר לא עובד.
אני מתחיל להתייאש, דוקטור, מה לעשות?

רגעים מסוכנים אלו כאשר המאמצים שלהם אינם מתוגמלים, הם מה שהמטופלים שלי קוראים "עצירה במשקל".

קיימות סיבות רבות לעצירה במשקל. קודם כול, יש אנשים שעושים טעויות בדיאטה שלהם מבלי לשים לב או מבלי לציין זאת בדוח הערב שלהם, יש נשים שעומדות לקבל את הווסת ואוגרות כמות מים שמספיקה כדי להסוות את המשקל שהן ירדו. אחרים צורכים יותר מדי מלח או לא שותים מספיק מים או שותים יותר מדי מים תוססים בעלי תכולת נתרן גבוהה. ויש אנשים שנטילים תרופות אנטי-דלקתיות לרלקת מפרקים או לכאב גב ואלו שנטילים כדורים נגד דיכאון או כדורי היגעה.

ישנם גם אלה שביצעו כל כך הרבה דיאטות, הורידו והעלו כל כך הרבה משקל שחילוף החומרים שלהם צורך פחות אנרגיה והגוף שלהם כבר פיתח עמידות לדיאטות. וישנם האנשים שפיתחו עצירות בזמן הדיאטה ולמשך תקופה קצרה העלו במשקל מאחר שלא הפרישו פסולת בצורה יעילה. נשים בגיל המעבר נמצאות בסיכון הגבוה ביותר להשמנה בגלל תהאטה של חילוף החומרים שלהן. לבסוף, הסיבה

לעצירה במשקל הארוכה והעמידה ביותר היא תתיפעילות של בלוטת התריס שיש לאבחן אותה באופן מיידי ולטפל בה.

ובמיוחד כאן, בזמנים כאלו כשהסיכון לזויתור הוא הגבוה ביותר, צריך את האוון הקשבת והקול המרגיע. הדרכה ופיקוח אישיים מממשים בדיוק כאן את שליחותם האמיתית. יש לזהות את הסיבה לעצירה במשקל, להסבירה, להבינה, להכיר בה ויש לסדר כל דבר במקומו כדי להפעיל מחדש את גלגלי הירידה במשקל.

חזרו לשלב ההתקפה למושך מספר ימים, העלו או הפחיתו את צריכת הגזולים בהתאם לצרכים האישיים שלכם; הפסיקו לאכול מזונות מלחוזים מדי לעת עתה; היו יותר פעילים פיזית; הוסיפו 20, 30, 40, 50, 60 דקות של הליכה; טפלו בעצירות באמצעות חומר משלשל או מרכך צואה עדין, או באמצעות שתייה של מים מינרלים עשירים במגנזיום על בטן ריקה; הוסיפו מספר סדרות של תרגילים לחיזוק שרירי הבטן. בתקופה של עצירה בירידה במשקל עליכם ללמוד כיצד לגבור על הזמן החולף ולהפוך אותו להברכה. עליכם להביך שעצם זה שאתם לא מעלים במשקל הנו מעשה גבורה כשלעצמו. כניעה ואכילה של דברים שאסורים לכם מאפשרת לגוף להשיב לעצמו את עליונותו באותם רגעים שהוא כמעט נכנע לכם ויותר על קילוגרמים נוספים!

אכלו חלבונים טהורים ולא שום דבר נוסף במשך שלושה ימים ולאחר מכן חזרו בתוך יומיים עם חדשות טובות אחר ששקלתם את עצמכם.

זהו סוג המסר שלו מצפה מי שיש לו ספקות והוא מתחיל להיכנע לפיתוי: הבטחה, שלב, ציון דרך, תקווה וקול שהוא גם אסרטיבי וגם מרגיע.

משקל, ציוויליזציה ואושר

עודף משקל הנו חולי של הציוויליזציה שלנו. הקמתי את אתרי האינטרנט האינטראקטיביים שלי כיוון שאני מאמין בכל לבי שעתיידו של המאבק שלנו בבעיות המשקל טמון באינטרנט.

אני מאמין בדיאטת ד"ר דוקאן. ניסיתי אותה בצורה יסודית ועל מטופלים רבים. מיליוני אנשים ירדו במשקל מקריאת הספר שאתם אוזחים בידיכם ורבים מהם הצליחו לייצב את משקלם. למרבה הצער, רבים אחרים לא הצליחו. חלק מקוראי לא היו חדורי מוטיבציה מספקת אפילו כדי להתחיל בה, אחרים עצרו באמצע הדרך ויותר מדי רבים אחרים העלו שוב את המשקל שירד. לא מספיקה שיטה אחת מוצלחת כדי להשיג ניצחון אמיתי ומקיף במלחמה בבעיות המשקל. אנחנו וקוקים לשיטה שפועלת ושגשגים פועלים לפיה... עד הסוף.

ירידה במשקל היא תהליך פשוט או קל רק לעתים נדירות. עבור רוב האנשים זהו מסע ייסורים. אין זה הזמן או המקום לספר לכם על תיאוריית האושר שלי ומה נדרש כדי להבין אותה וליישם אותה. התיאוריה שלי גוצרה מתוך קשר קרוב עם מטופלים כה רבים שלי המדברים איתי בפתחות על חייהם, ודעים שאני קיים לא כדי לשפוט אותם אלא כדי לעזור להם. ברור לי שאכילת יתר היתה לרוב פיצוי על חוסר זמני או קבוע של סיפוק בחייהם של המטופלים שלי. הם מצאו סיפוק במזון מתוך ידיעה ברורה שזה יגרום להם לחיות שמנים. אני מאמין שניתן להסביר בבירור את היחסים בין בני האדם לבין המזון שלהם, התרומית העצמית שלהם ומשקלם וגם לבין הערך העצמי שלהם, באמצעות המבנה של המוח הפרימיטיבי ואופן פעולתו. החלק הקדום ביותר של המוח הוא ההיפותלמוס. התפקיד שלו בסיסי ושימושי: להבטיח את קיומן של צורות התנהגות שמבטיחות את הישרדותנו – לאכול, להילחם, להתרבות ולחיות ולשתף פעולה עם בני מינו. כדי להשיג את המטרות הללו, ההיפותלמוס משתמש בשני מרכיבים בעלי חשיבות יוצאת דופן: האחד שולט על גמול והנאה והאחר על ענישה ואי-נוחות. המבנים הללו מצויים ביצורים פרימיטיביים כמו זוחלים, לפיכך הוא נקרא לעתים "מוח הלטאה". אנו חולקים את היצורים הקדמונים הללו עם שכנינו בעלי הדם הקר; כולנו רוצים להיות שמחים ונמשכים להנאה ועושים כל שביכולתנו להימנע מכאב ומאי-נוחות.

האדם בעל עודף המשקל המשתמש בשפע של אוכל כדי לנטרל אי-נוחות או סבל כלשהם, זקיק לאסטרטגיה שתקשר בין אי-נוחות למעגל ההנאה.

הרשו לי להסביר. כאשר אתם מנסים להוריד במשקל ואתם מכריחים את עצמכם להסתדר בלי אותו רגע מהנה של אכילה שמשפר את יומכם, אתם מפתחים תחושה שלילית או עצובה. עם זאת, ביום המחרת, אתם מתעוררים בבוקר ומגלים שירדחתם 200 גרם בערך, גופכם מפתח תגובה של הנאה, אתם חשים מסופקים. למעשה, אתם מניחים שכבה של הנאה על גבי שכבה של חוסר הנאה. נוצרת תקווה, חוטה של התנגדות מוקמת ביניכם לבין הפיתוי, והנה אתם על הדרך הנכונה.

עם זאת, כדי להמשיך הלאה, עליכם לשמור על הקשר הזה עם ההנאה. באופן אידיאלי, אתם אמורים להיות מסוגלים לספר למושהו על ההתקדמות שלכם, ואותו אדם יחלוק איתכם את הסיפוק שלכם. כל מה שנדרש הן מילות עידוד שיחברו בין הסיפוק של אתמול לרגשות ההישגיות וההנאה של הבוקר.

רק מעגל כזה של משוב ימל לקבל את הכותרת של הדרכה צמודה ורק האינטרנט מסוגל לספק אותה למיליוני אנשים בו בזמן. זוהי הסיבה שבעטיה הקטתי את אתר האינטרנט במאי 2008, והוא מקוד לגאווה ושמחה עבורי. מאז הקמתי אתרים בשש מדינות, והקהילה המקוונת שלי מונה מיליונים.

ההדרכה המקוונת שלי הלכה למעשה

הכול מתחיל בחישוב המשקל האמיתי שלך

כאשר תגיעו לדף הבית באתר האינטרנט של דיאטת ד"ר דוקאן (www.dukandiet.com), הדבר הראשון שתראו הוא מחשב המשקל האמיתי.

המשקל האמיתי שלכם, כפי שכבר אמרתי קודם, הוא משקל

שניתן גם להגיע אליו וגם לשמור עליו. אני רואה יותר מדי מטופלים שחולמים להגיע למשקל נמוך ולא ריאלי עבורם, שנעשים מתוסכלים ומפסיקים את המאמצים שלהם כאשר הם בעצם הגיעו למשקל "נורמלי" לחלוטין. למעשה, אף משקל נורמלי לכל אחד, אבל לכם יש משקל נורמלי, וזהו המשקל האמיתי שלכם. כיצד מתשבים אותו?

1. גיל. אנו מעלים במשקל עם הגיל. אחרי גיל 20, כל עשור מוסיף מטפר קילוגרמים: 800 גרם אם את אישה, 1.1 קילוגרמים אם אתה גבר.
2. טגדר. נשים אינן משלימות עם העלייה במשקל כמו גברים, ואני לוקח זאת בחשבון בחישובים שלי.
3. המשקל הגבוה ביותר ששקלתם בחייכם, חוץ מתקופת ההיריון. לגופכם יש זיכרון ביולוגי והוא זוכר את המשקל הגבוה ביותר.
4. המשקל הנמוך ביותר ששקלתם אחרי גיל 20. בין שני משקלים קיצוניים אלו מצוי מה שאני מכנה "טווח המשקל". למשל, אם המשקל הגבוה ביותר שלכם הוא 86 ק"ג והמשקל הנמוך ביותר הוא 58 ק"ג, הטווח שלכם הוא 28 קילוגרמים.
5. המשקל שהייתם רוצים. ככל שתשאפו ליותר, גם אם עמוק בתוכם אתם לא משוכנעים שתוכלו להגיע ולשמור על המשקל "האידיאלי" הזה, כך תתנגדו יותר לרעיון של משקל "סביר".
6. משקל "שלב השיוט" שלכם. זהו המשקל שבו נשאתם למשך הזמן הארוך ביותר בחייכם, משקל שבו, או קרוב אליו, גופכם חש בו נוח והיה רוצה להישאר בו.
7. תורשה. האם השפעתה חזקה, מנוצעת או לא קיימת? אם קיימת נטייה במשפחה שלכם להעלות במשקל, מוטב לא לשאוף למשקל נמוך ולא ריאלי. אתם רק תמצאו את עצמכם נלחמים בכוחות חזקים מכם.
8. מטפר ההריונות. בהתחשב באישה ובמטפר הילדים, כל ילד מוסיף 900 גרם למשקל האמיתי.

9. מובד השלד שלכם. עצמות כבדות מסיפות X ועצמות קלות מורידות Y מהסיכום.

מגיעים להסכמה בנוגע למשקל האמיתי שלכם

נעת מגיע הרגע שאנו משווים את היעדים שלנו: המשקל שאתם תרצו להגיע אליו והמשקל האמיתי שאותו אני מחשיב כמשקל שיש לכם את הסיכויים הטובים ביותר להשיג וגם לשמור.

באופן אידיאלי, היעדים של שנינו אמורים להיות זהים או קרובים. עם זאת, לעתים קרובות אנו לא מגיעים להסכמה.

מטופלים או משתמשים באתר האינטרנט מבקשים לשקול יותר מהמשקל האמיתי שלהם רק לעתים נדירות. אם הייתם מפתיעים אותי בכך, הייתי מיד מרחא כפיים כיוון שאני יודע שגדל הסיכוי שלכם להגיע ליעד, וחשוב יותר, לשמור על המשקל הנכון.

יחד עם זאת, אני לא מסכים לעולם לפקח על ירידה במשקל שאין סיכוי לשמור עליה, כיוון שאחד הגורמים העיקריים לכישלון של דיאטות הוא הניסיון של האנשים לרזות באופן לא מציאותי. בדרך כלל, המטופלים שלי באינטרנט סומכים עלי ומסכימים למשקל הזה. יש כאלה שכאשר הם מתקרבים ליעדם, הם עושים מאמץ אחרון בניסיון לשכנע אותי לזוז מעמדתני. לעתים אני מסכים לשנות את יעדם במספר קילוגרמים נוספים תוך בדיקה הוורת של ההתקדמות שלהם.

לעתים לאנשים יש דימוי מבולבל של גופם. כשזה קורה, ירידה במשקל לא תהפוך דימוי עצמי שלילי לחיובי אלא רק תחזיר את הבעיות שלהם כאשר מאמצייהם לא יובילו אותם למטרתם.

ראשי פרקים של הטיפול שלכם וארבעת שלביו

כאשר אנו מגיעים להסכמה על המשקל האמיתי שלכם, תקבלו את ההצעה הבאה:

שלב ההתקפה

"אם אתם מחליטים להתחיל היום, היום הראשון של הטיפול שלכם, אתם תתחילו בשלב ההתקפה שנמשך מספר הימים הנכון עבורכם ולוקח בחשבון את המשקל שאותו יש להוריד ואת המאפיינים האישיים שלכם."

בואו ניקח דוגמה של אישה בת 40, גובהה 1.65 מטר והיא שוקלת 70 קילוגרמים. המשקל האמיתי שלה הוא 60 קילוגרמים, לכן עליה להוריד 10 קילוגרמים. כאשר נתאים את הדיאטה שלי אליה, משמעו שהיא תבצע שלב התקפה שנמשך 4 ימים ותוריד בו 1.8 קילוגרמים.

שלב השיוט

"יום 5 של הטיפול שלכם, אתם תעברו לשלב השני, שלב השיוט. משך השלב תלוי בכמה משקל עוד נותר להוריד."

אם נשתמש בדוגמה הקודמת, שלב השיוט אמור להימשך 8 שבועות. אם מדובר בכם, בסוף שבוע 8 כבר תורידו 10 קילוגרמים, ותגיעו למשקל האמיתי שלכם ביום שנקבע כאשר נרשמתם.

הסטטיסטיקה באתר שלנו לשלוש השנים הראשונות מראות:

- * 70 אחוז מהמנויים שנמצאים תחת הדרכה הגיעו למשקל האמיתי שלהם בתאריך שניבא אותו ביום 1.
- * 25 אחוזים מגיעים לשם, אך עם עיכוב ממוצע בטווח שבין 1 שבוע ל-3 חודשים, בהתאם לקשיים שצצו בדרכם.
- * 5 אחוזים נכשלו או נעלמו טהעין ללא כל הסבר.

זהו אחוז הצלחה שאין שני לו בעולם התזונה הרפואית, בעיקר לאור העובדה ששני-שלישים מאותם אנשים כבר ביצעו יותר מארבע דיאטות הרזיה שלא הגיבו כל הצלחה.

שלב הביסוס

יום לאחר שהשגתם את המשקל האמיתי שלכם, תקבלו את הדואר האלקטרוני הראשון של שלב הביסוס החדש, שנמשך 5 ימים לכל חצי קילוגרם שירד.

אם ניצמד לדוגמה של ירידת המשקל של 10 קילוגרמים, תהיו זקוקים ל-100 ימים כדי "לבסס" את המשקל שהגעתם אליו. מרגע זה ואילך, למשך כל חייכם, עליכם להשקיע מאמץ מרוכז בשלושה אמצעים: ימי חמישי של חלבונים טהורים, ויתור על מעלות ועל מדרגות נעות ואכילה של 3 כפות סובין שיבולת שועל ביום.

שלב ההתייצבות הקבועה

השלב הרביעי, שלב ההתייצבות הקבועה, מתחיל יום אחרי תום שלב הביסוס. הוא מתוכנן להימשך לכל אורך חייכם. ורק המשקל המיוצב מציין שהאדם שהיה בעל עודף משקל "נרפא" כעת ויכול להימחק מהסטטיסטיקה של בעיות המשקל.

שלב ההתייצבות המקוונת מתחיל ברגע ששלב הביסוס מגיע לסיומו. הוא מציג בפניכם פיקוח של פעמיים בשבוע, דואר אלקטרוני המכיל הנחיות לימי חמישי של חלבונים טהורים, דואר אלקטרוני נוסף בימי שני הכולל הנחיות לניהול "ששת ימי החופש האחרים", מה הוא מציע וכיצד?

תחילה, את נוכחותי באמצעות ההנחיות ושיחות הצ'אט האישיות היומיות שלי.

פיקוח קבוע, לשמור ולפקח על כל עלייה במשקל, מערכת התראות שמאפשרת לנו לנקוט פעולה ברגע שמני עובר את הגבול. בכל פעם שאתם חורים עלייה של עשירית מהמשקל שירד, אני שולח לכם מתקפת נגד חדשה.

הבה נבחן את האישה שהורידה 10 קילוגרמים ממשקלה. עבודה, 1 ק"ג שהיא מעלה מייצג עשירית. בהתחשב במספר האחוזים שהיא

העלתה, היא תצטרך גם יותר פיקוח וגם יותר עידוד כדי להוריד את המשקל שעלה. המטרה היא לגרום לכם להשיב אליכם את השליטה כמה שיותר מהר, כיוון שקל יותר להוריד משקל שרק עכשו העליתם לפני שיהפוך לקילוגרמים מבוססים לאורך זמן.

קבלה והרשמה

ברגע שאתם יודעים מהו המשקל האמיתי שלכם ואת מהלך הטיפול שלכם, אתם יכולים להירשם בכל זמן. ברגע שתצטרפו, תקבלו שני כלים יעילים במיוחד: הדוח המסכם שלכם ו"הדירה" שלכם. בואו נתחיל עם הדוח המסכם שלכם.

הדוח המסכם שלכם

כדי שנוכל להכין את הדוח המסכם הזה, עליכם להירשם להדרכה ולענות על שמונים שאלות שיאפשרו לכם להבין מהן נקודות התורפה שלכם, הנקודות החזקות וההרגלים ודפוסי ההתנהגות שאחראים לבעיית המשקל שלכם.

אתם מקבלים בחזרה סיכום מסווג שאורכו כעשרים עמודים. אני ממליץ לכם להראות אותו לרופא שלכם. דוח מסכם זה עוזר לכם להבין טוב יותר את מצבכם, והוא מאפשר לי להראות לכם כיצד השיטה שלי יכולה להיות מותאמת אליכם, ורק אליכם.

הדירה שלכם

"הדירה" שלכם היא מקום מפלט עם חדרים וירטואליים. כאן תמצאו את כל הכלים והמבנה שאחם זקוקים להם כדי לרדת במשקל בצורה יעילה:

• המקור הדיגיטלי שלכם מכיל מונות לשלב ההתקפה ולשלב השיטות: 72 חלבונים ו-28 ירקות, עם הערך התזונתי שלהם. לחיצה אחת פשוטה, ואתם תדעו כל מה שצריך לדעת על המזון שבחרתם.

- * המזווה מכיל 58 מוצרי מכולת המתלווים לדיאטה כגון דגים בשימורים, מדצרים מעושנים, סוגי תומץ, סוגי חרדל, סוגי תה, סובין שיבולת שועל וחיטה, רטבים, תבלינים, קקאו דל שומן, עמילן תירס. התבוננו ברשימה היטב לפני שאתם הולכים לקניות.
- * חדר האוכל שלכם, שעליו מונח ספר עב כרס המכיל 600 מהמתכונים הפופולריים ביותר של משתמשי האתר שלנו. אם אתם יצירתיים, שלחו אלי את המתכונים שלכם ואני אענה לכם באופן אישי עם מתנה קטנה ומפתיעה.
- * **הסלון שלכם**
 - * עם גישה ישירה למפגשי צ'אט שבהם תוכלו להיות במחיצתי במפגשי הצ'אט האישיים שלי.
 - * **הספרייה שלכם**, שם תוכלו למצוא את הספרים והשיטות העיקריים בנושא דיאטה מהמדינות השונות, כולל סקירה על כל אחד ואחד.
 - * **חדר הכושר הכולל 20 סרטוני וידיאו**, כל אחד מטפל באזור שרירים שונה: שרירי החזה, שרירי הכתף, בטן ועכוז וכן הלאה. לחיטוב נוסף של הגוף, אתם יכולים לבחור תרגילים מסרטוני הווידיאו הללו כתוספת לתוכנית החובה והנחיות הפעילות הגופנית שאני שולח לכם טדי בוקר.
 - * **בית המרקחת שלכם** נמצא בארון בחדר האמבטיה. כאן תמצאו את כל עזרי הדיאטה השימושיים בזמן ירידה במשקל. גם הם מגיעים עם סקירה שתדריך אתכם, מאחר שקיימים אלפי סוגים שונים ברחבי העולם, ומידת יעילותם יכולה להשתנות עד מאוד בהסתמך על איכותם, יעילותם ומחירם.

גירוי התשוקה למצות את החיים

זה זמן רב שאנו יודעים כי פעילות גופנית קבועה משחררת אנדורפינים המעניקים לנו תחושה של הנאה מעצם היותנו פעילים.

עם זאת, נתגלה שפעולה זו היא הרבה יותר מהותית, כיוון שהפעילות הגופנית משחררת דופמין וסרוטונין, שני מעבירים עצביים הקשורים לתפקודים הגבוהים ביותר של המוח האנושי. דופמין מגביר את רמת האנרגיה החיונית, מוטיבציה, הרגשה טובה, שמחה להיות בחיים, את התשוקה למצות את החיים, לתכנן פרויקטים ולבצע אותם.

סרוטונין מספק אושר והנאה מעצם היותנו בחיים. מחקרים מקיפים שנערכו לאחרונה הראו שבזמן דיכאון חמור, פעילות גופנית היתה יעילה לא פחות מתרופות נגד דיכאון הפעילות ביותר. זהו נושא חשוב בהתחשב בעובדה שאנשים בעלי עודף משקל סובלים מדיכאון בתדירות הגבוהה פי שניים או שלושה משאר האוכלוסייה.

שירות ההדרכה עצמו

שוב, מה שהופך את אתר ההדרכה והשירות לכל כך חדשני הוא העובדה שכאן אתם מטופלים כאדם אינדיבידואלי בכך שאתם מנהלים מערכת יחסים ודיאלוג אישיים. יתרה מכך, ההתקדמות שלכם נתמכת על ידי דו-השיח היומני שלכם: בדואר האלקטרוני שלכם נערב אתם מספרים לי כיצד עבר יומכם, ואני עונה בבוקר שלמחרת באמצעות דואר אלקטרוני משלי שמכיל את ההנחיות שלי לאותו היום, המותאמות לדישיות הייחודית שלכם.

הדואר האלקטרוני הראשון שלי יציג בפניכם גם מראה פנורמי של הטיפול שלכם בכללותו, ויראה לכם מה קורה בארבעת השלבים בהתבסס על מצבכם האישי.

בדואר האלקטרוני השני שלי אערוך את שלב ההתקפה שלכם ונספר הימים שעליכם לבצע אותו.

בזמן שאתם מתקדמים בשלושת השלבים האחרים, אני שוב שולח לכם דואר אלקטרוני שבו אני מסביר את מטרתם ומה אתם ואני אמורים לצפות מהם.

מאותו רגע ואילך, בכל בוקר, תקבלו את הדואר האלקטרוני שלכם עם ההנחיות הנכתבות עבורכם כמענה לדוח שאתם שולחים בערב הקודם.

דוח משוב הערב שלכם הוא חיוני ביותר

המידע שמספק דוח משוב הערב שלכם הוא העיניים והאוזניים שלי. בלעדיו אינני מסוגל לעזור לכם מאחר שאין לי שום דרך לדעת מה עשיתם עם ההנחיות שלי. זהו דוח קצר ואתם יכולים למלא אותו בעזרת שש הקלקות בלבד:

1. משקלכם לאותו היום.
2. כל דבר שאכלתם שלא הייתם אמורים לאכול, מדורג לפי סולם המדרג אותם מזונות שחטאתם בהם. אתם מרכיבים את הרשימה הזאת באמצעות לחיצה על קטגוריות מוכנות מראש כמו לחם, בשרים מוכנים, עוגה, שומנים, אלכוהול, שוקולד וכדומה. בשלב מאוחר יותר, כשאתם לא מבינים מדוע ביום מסוים עקומת המשקל שלכם מבצעת עלייה חדה כשהיא היתה בירידה קבועה, המזונות שיצרו את העלייה האקראית יוצבו בפניכם.
3. המוטיבציה שלכם – אתם תדרגו אותה בסולם שבין 1 ל-5, מאופוריה ועד רעון לוותר.
4. דוח סיכום של הפעילות הגופנית שביצעתם.
5. דרגת התסכול שלכם בסולם של 1 עד 5.
6. המזון שחסר לכם ביותר באותו היום. כאשר תתחילו לרצות את אותו המזון יותר מדי, אני אשלח לכם גיבוי שיעזור לכם להמשיך.

ההחלטות לגביכם מתקבלות על סמך ששת הפרמטרים הללו ולפיהם ניתן לגבש ולכתוב את ההנחיות שלכם לבוקר שלמחרת. זו הסיבה שבעטייה אני מבקש מכם לא לשכוח את דוחות הערב שלכם.

דואר הבוקר האלקטרוני שלכם הכולל הנחיות

דואר הבוקר האלקטרוני שלכם הוא השליח האישי שלי והוא כולל שלוש פסקאות:

- הנחיות האכילה שלכם
- הנחיות הפעילות הגופנית שלכם
- תמיכה לחיזוק המוטיבציה

הנחיות האכילה שלכם

הנחיות האכילה שלכם מספקות לכם מגוון בחירה נרחב של ארוחות בוקר, שלוש ארוחות צהריים, שלוש ארוחות ערב, הטיף מהיר ושני תפריטים – אחד שהוא חשוב יותר ואחד שהוא מפורט יותר. אם לא מתחשק לכם שום דבר מהמבחר, אתם תמיד מוזמנים לצלול לתוך המתכונים שבאתר או לנסות מנה שנהניתם ממנה בעבר.

הנחיות הפעילות הגופנית שלכם

הנחיות הפעילות הגופנית שלכם ייתנו לכם את תוכנית החובה הכוללת הליכה המותאמת לכל שלב (20 דקות בשלב ההתקפה, 30 דקות בשלב השיטוט, 25 דקות בשלב הביסוס ו-20 דקות בשלב ההתייצבות הקבועה), את ארבעת התרגילים הבסיסיים ואת הרגלי ההרזיה שיש לפעול לפיהם.

קיימת גם תוכנית אופציונלית המבוססת על האופן שבו הטיפול, המשקל וההרגלים שלכם נותקדמים.

תמיכה לחיזוק המוטיבציה

בכל יום אתם תקבלו תמיכה לחיזוק המוטיבציה שלכם מאחד שאני אתן את המשוב שלי על אופן ההתנהלות של היום הקודם ועל משקלכם, וכמו כן את תגובתי למועידות או לגבי השליטה העצמית שלכם.

כאשר הכול מתנהל כשורה, אני אומר לכם זאת. את הסיפוק שאתם גורמים לי אני אחלוק איתכם ואני אעודד אתכם להמשיך הלאה. כל צעד קריטי גורם לכם לקחת צעד נוסף, גדול יותר. אם היו לכם מעידה אחת או יותר, אתם אמורים לספר לי עליהן בעמודה באתר שגם מדרגת אותן החל במעידה חסרת ערך ועד מעידה חמורה מאוד. אם חטאתם, אל תתפלאו כשאבקש מכם בבוקר למחרת לפצות על כך באמצעות יום נוקשה יותר ופעילות גופנית מזוגברת.

לשבור את העצירה במשקל

בזמן שרוב המטופלים שלי דרך האינטרנט מתקדמים, הם חווים תקופות של עצירה במשקל, ואף על פי שהם פעלו בהתאם להנחיותי במדויק, המשקל שלהם מתעקש ולא יורד. הם אף עשויים – כן, זה אכן קורה – להעלות מספר קילוגרמים. אם דבר כזה קורה לכם, זה בסדר ליום 1, 2, 3, אבל אם אתם מגיעים ל-5, 6 ימים ללא תוצאות, עלולים להתחיל להיווצר קשיים כיוון שאתם תתחילו לתהות אם העצירה הזאת נובעת מגופכם או מהשיטה ותיקפו בחשק עצום להתנחם באכילה.

זוהי הנקודה שבה התמיכה חיונית. לעתים, דרושות רק מילות הסבר בכדי להחזיק מעמד עוד יום או יומיים ולאפשר לירידה במשקל להתבטא במספרים שעל המאזניים הביתיים. אם לא תרימו ידיים, ההתנגדות של הגוף תיעלם לבסוף. עם זאת, אף אחד אינו יודע בדיוק מתי זה יקרה. חשוב במיוחד להתמיד ולא להיכנע.

במקרים קשים, ייתכן שיהיה נחוץ להגביר את הלחץ כדי לגרום לדברים לפעול. ייתכן שאז אציע את "מתקפת הבליוץ" עם 3, 4 או אפילו 5 ימים של התקפה של חלבונים טהורים עם צריכת מים גבוהה יותר, הגבלה בצריכת מלח, 60 דקות מלאות של הליכה, וחומר על בסיס צמחי שמנקה רעלים. ואז המנוע המושבת יתעורר שוב לחיים.

מפגש הצ'אט היומי שלי

מדי יום אני עונה לשאלות של המגויים שלי בשיחה חיה ואישית. מספר דיאטניות עובדות בצמוד אלי ועונות על שאלות כלליות שאינן מיועדות אלי באופן אישי. השאלות מכסות כל נושא. יש שאלות רבות בנוגע למוזונות שאסור לכם לאכול, וגם לגבי מוזונות "נסבלים". קיימים בערך 30 מוזונות בקטגוריה הזאת שאינם משתייכים באופן רשמי לרשימת המוזונות שלי.

בפגישות הייעוץ שלי, בתשובות שלי במהלך מפגשי הצ'אט הללו או בתשובות הרואר האלקטרוני שאני שולח אליכם, אני מסכים לעתים לבקשות מאנשים שהיו רוצים להקל על עצמם בדיאטה כיוון שעליהם להוריד משקל רב או מפני שהם עוברים תקופה רגשית קשה. כל עוד התריבה הזאת מהדיאטה הרשומה מנעה תחושות של תסכול ולא הפריעה לתהליך ההרזיה, נכנעתי ללחץ הידירותי שלהם. לאדם אחד מדובר בהוספה של גבינה לבנה רגילה לבסיס פיצה מותר לאכילה מסובין שיבולת שועל של דוקאן. אחר, מכור לשוקולד, ביקש קצת קקאו מופחת שומן. וכדי לשפר את טעמו של המאפינס או את לחם הג'ינג'ר מסובין שיבולת שועל (שניתן למצוא באתר שלי), כף קטנה של קמח תירס.

אני מכנה את המוזונות הללו "סופגי הלם". עם זאת, מותר להשתמש בהם רק אם תהליך הירידה במשקל שלכם עומד בלוח הזמנים והגו מספק. יש להפסיק את צריכתם ברגע שהירידה במשקל נעצרת. יתרה מכך, אנחנו מודדים את השימוש בהם, גם מבחינת הכמות – למשל, 1 כפית של קקאו ליום – וגם מספר הפעמים שמותר לצרוך – לא יותר משני מוזונות נסבלים ביום. תוכלו למצוא מידע נוסף ב־www.dukandiet.com

הדיאטניות שעובדות לצדי במהלך מפגשי הצ'אט הן כולן נשים שירדו במשקל בעזרת השיטה שלי ולעתים מכירות אותה טוב יותר מטני. הן אדיבות ומגלות הבנה ואמפתיה. סוניה, קריסטל והאנה מטפלות בדוברי האנגלית. לורנה ומרסדס מטפלות בדוברי הספרדית.

מאז שהאתר עלה לרשת, הספקתי לענות כבר על 15,000 שאלות באופן אישי. ביחד, התשובות הללו מרכיבות גוף של מידע שמכסה כמעט כל תסריט אפשרי וכל תהייה שאנשים עלולים להעלות במהלך הטיפול. אתם יכולים להגיע למידע הזה אם תשתמשו במנוע חיפוש ותקלידו את מילות המפתח, כמו "בלוטת התריס", לדוגמה, או "עצירות", או "יוגורט 0% שומן". אז תוכלו לראות את 24 התשובות על בלוטת התריס ואת 52 התשובות על עצירות. מגוייס רבים פשוט צוללים לתוך מאגר המידע הזה, מוצאים את כל מבוקשם שם, והם קוראים את תוכן מפגשי הצ'אט היוזמים כדי לדעת מה קורה בתוך הקהילה. האתר הוא כלי שיט אדיר המשיט את כל האנשים הרבים שעל סיפוגו לעבר אותו יעד – "להירפא מהיותם בעלי עודף משקל".

* * * * *

קוראים יקרים, אנא הבינו שהקדשתי את זמני לעבור איתכם על התהליך הזה כיוון שהוא חלק בלתי נפרד מהשיטה שלי. קריאת הספר ויישום ההנחיות שלו מספיקים לכם כדי לרדת במשקל ולהתייצב במשקל שהנעתם אליו. עם זאת, כל אחד מכם שהוא בעל משקל "מסובך" או היסטוריה ארוכה של "מצב קשה" שיש לו צורך אמיתי ורציני לרדת במשקל אבל לא חש בטוח מספיק בקשר למאבק הניצב בפניו – כאן הוא ימצא את הסיוע והתמיכה הדרושים.

סקר ארצי של דיאטת ד"ר דוקאן על תוצאות לטווח קצר, בינוני וארוך

הייתי רוצה לבקש טובה מהקוראים שלי. מטרת השאלון שלהלן היא לאסוף כמה שיותר תשובות כדי לאפשר לנו לבנות את מחקר המשקל האולטימטיבי שבוחן יותר מ-1,000 מקרים של ירידה במשקל של מעל 8 ק"ג. בתמורה, אנו נספק לכם מידע שוטף לגבי התקדמות המחקר.



קוראים יקרים, שלחו אלי את השאלון המלא אם החלטתם סופית לבצע את הדיאטה בצורה רצינית, תוך כוונה נחושה לא רק לרדת במשקל אלא גם לייצב את המשקל בעזרת ביצוע שני השלבים האחרונים שבתוכנית שלי, שלב הביסוס ושלב ההתייצבות הקבועת. כשנקבל את השאלון המלא הראשון שלכם, תהיו כבר בשלבים הראשונים של הדיאטה ואני משוכנע שהמחקר הזה יעזור לכם לבצע אותם טוב יותר. אני איידע אתכם בקשר להתקדמות הפרויקט שתוצאותיו יתרמו רבות למאבק נגד בעיות המשקל ברחבי העולם. המחקר הזה אמור להיערך בתשע שפות בשבע-עשרה מדינות בו בזמן. בעזרת תוצאותיו, בזכות ההשתתפות שלכם, אני מקווה לתת

לשיטה שלי – שתהיה גם שלכם אם היא תאפשר לכם להוריד במשקל ולנצח את בעיית המשקל שלכם – את הלגיטימציה הסופית שלה ואת ערך הסיטוכין שלה.
 בבקשה, צלמו את השאלון, מלאו אותו ושלחו אותו לכתובת המופיעה בהמשך, אם תיבחרו להיות חלק מהמחקר, אצור איתכם קשר.

- * שם פרטי ושם משפחה:
- * כתובתכם:
- * עיר: מיקוד:
- * כתובת דואר אלקטרוני:
- * גיל:
- * מגדר: גבר/אישה
- * גובה במטרים וסנטימטרים:
- * משקל נוכחי (בתחילת הדיאטה):
- * אם כבר התחלתם את דיאטת ד"ר דוקאן, כמה משקל כבר הספקתם להוריד?
- * המשקל הגבוה ביותר ששקלתם אי פעם:
- * המשקל הנמוך ביותר ששקלתם אי פעם (מעל גיל 18):
- * מספר הדיאטות שכבר ביצעתם:
- * מה אתם מעדיפים? מתוק/מלוח/אין העדפה
- * האם אתם זקוקים לכמויות גדולות של מזון? כן/לא
- * האם אתם אוכלים בין הארוחות? כן/לא
- * האם מתח משפיע על משקלכם? כן/לא
- * האם יש במשפחתכם היסטוריה של השמנה?
 כלל לא/קצת/ממוצעת/רבה
- * כאשר אתם מבצעים דיאטה, האם הירידה במשקל: קלה/קשה

- * האם אתם הולכים יותר מ־20 דקות ביום? כן/לא
- * מדוע אתם חצים לרדת במשקל? רוחה אישית/בריאות/להיות יפים/להיות מושכים/לחיות חיים נורמליים
- * כיצד הגעתם לספר?
חבר או קולגה המליץ עליו
המליצו עליו בעיתונות
הרופא שלכם המליץ לקרוא אותו
דרך עיון בחמת ספרים
דרך האינטרנט
דרך פורום של משתמשים (בבקשה ציינו איזה):
-
אחר (בבקשה פרטו)

אם כבר ירדתם במשקל תוך ביצוע של דיאטת ד"ר דוקאן, אודה לכם מקרב לב אם תוכלו ליידע אותי על כך. מלאו את השאלון וכתבו לי כמה זמן חלף מאז שהצלחתם להגיע למשקל האמיתי שלכם ובעיקר, אם פעלתם באופן מדויק לפי שני השלבים של התוכנית – שלבי הביסוס וההתייצבות הקבועה.

אם תכתבו את כתובת הדואר האלקטרוני שלכם ואת כתובתכם, אשלח לכם עדכונים קבועים לגבי המחקר. תוכלו גם להשתתף במפגשי הצ'אט כדי לקבל תשובות לכל השאלות שעולות בראשכם במהלך הדיאטה ושהספר לא נותן להן מענה.

כדי להשתתף, אנא שלחו את השאלון שלכם לכתובת:

Caradine
Dukan Diet National Study
6, rue Charles Fourier
75013 Paris
France

על אודות המחבר

ד"ר פייר דוקאן הם חופא המתמחה בתזונה של בני האדם מאז 1973. כתב מחקרים רבים בנושא תזונה בקהילה המדעית, וגם עובד עבור הציבור הכללי. הוא כותב באופן קבוע בעיתונות ומופיע בטלוויזיה. ד"ר דוקאן הם יושב הראש של R.I.P.O.S.T.E, איגוד בינלאומי של תזונאים. הפופולריות של השיטות והעבודות של ד"ר דוקאן במדינות בעלות תרבויות שונות כמו קוריאה ובולגריה ממחישה כיצד הפך לתזונאי הצרפתי הנקרא ביותר בעולם. ב־2009 היה **דיאטת ד"ר דוקאן** הספר הנמכר ביותר בפולין. כיום מאמינים אנשי מקצוע רבים מתחום הבריאות ואפידמיולוגים שדיאטת ד"ר דוקאן היא השיטה הטובה ביותר המסוגלת לבלם את בעיות המשקל שעדיין נמצאות במגמת עלייה בכל רחבי העולם.

מפתח עניינים

	א
אשכולית 120	אבוקה 97
אתרי הדרכה לדיאטה באינטרנט 300-297	אבטיח 120
ב	אדיפוציטים 148-149
בוטנים 119	אוזן 36, 38, 48, 71, 93, 118, 139
בורגול 122	אוסטיאופורוזיס 171
בוריטוס חסה 275	אוזן בסמטי 122
ביצים 39, 72-73, 93, 139-140	אוזן בר 123
"האי הצף" של דוקאן 256	אושר וירידה במשקל 302-304
בישול, 217	"האי הצף" של דוקאן 256
בריך עוף ואומלט עשבי תיבול	איברים פנימיים 69-70
של דוקאן 272	איזופלאבונים 170, 171
מטולאות בסרטן 248	אינטרנט ואי הדרכה תקופתית
פריטטה פטריות 271	אינסולין 34, 35, 44
רפופת (פודינג) 255	אלכוהול 35, 37, 59, 312
בבנות 35, 119, 132	אין 35, 59, 125, 189
בצקת 51	אנים 99
בקר 16, 36, 38, 48, 68, 69, 72, 93,	אנס 119
207, 137, 118	אספרטיים 77-79, 82, 86, 152
בקר כווסח וייטנאמי 235	אפונה 35, 97, 122
גראטן כרובית 256	אפרסקים 120
המבורגר דוקאן 273	ארוחת "חגיגה" 30, 124-127, 132,
סטייק בגריל 233	134, 135, 160, 164, 167, 172,
צלי בקר 234	179
	ארוחת בוקר 86, 285

- דג בגריל 244
 דג טבושל 245
 סונה בשלושה פלפלים 268
 מולים מרינייר 247
 מרק בויאבו 252
 נאים 138
 סול מאודה 242
 סלמון אפוי בנייר כסף 246
 פילה בקלה כציר מולים 242
 קציצת סרטן של דוקאן 276
 שרימפס מקפצנים בעשבי חיכול 251
 שרימפס עם טיונו 250
 דגנים 34, 39, 44, 48, 75, 79, 86
 97, 121, 122
 דובדבנים 35, 119, 132
 דוחן 97, 122
 דופטין 186, 311
 דיאטות גרווער 106
 דיאטות דלות במלח 58-60
 דיאטת אטקינס 36, 38
 דיאטת האסקימואים 49
 דיאטת בוורלי הילס 41, 49
 דיכאון, ופעילות מופנית 129, 177, 311
 דילוג על ארוחות 84-85
- ה**
- הדרסה טקונת 297-316
 דאר המיקר האלקטרוני 313-314
 דוח משוב ערב 312
 וחישוב המשקל האמיתי 304-306
 טפגש תבאט היומי 315-316
 קבלה והרשמה 309-310
 הודינים צמחיים 170-171
 היסטוריה משפחתית, והמשקל 115-116
 האמיתי
- קבב בקר טורגלוקף 269
 רוסטביף 131
 שיפוודי בקר 232
 ברווז 36, 38, 48, 71, 93, 118, 139
 בריסאולה 72
 בשר חזיר 38, 48, 68, 69, 85, 86
 93, 118, 120, 123, 132, 137
 ירך, טעושנת 72, 82
 מדליוני חזיר 236
 שומן, 36
 בשר טלה 36, 38, 48, 69
 בשר כבש 16, 36, 38, 48, 123, 132, 137
 בשר נא 69, 137
 בשוים ריים 68-69
 בשוים מיזבשים 38
- ג**
- גאלטה, מאפה סובין שימלת שועל 73, 79-82, 86, 90, 94, 128, 143
 גבינה 30, 77, 121
 עוגת גבינה קלילה 284
 גיל, והמשקל האמיתי 115
 גיל המעבר 28, 51, 59, 105, 107, 116, 169-173, 301
 רא גם טנופאודה
 גיל ההתבגרות 164-165
 ג'ינג'ר 99
 גלולות למניעת הדיין 166
 גראטן טרוב ירוק 263
 גראטן טרובית 258
- ד**
- דגים ופירות ים 70-71, 208-209
 כיצים ממולאות בסרטן 248
 גראטן צדפות סקאלופ 249
 דג אפוי 245

- הסחת התיאבון 51
 חיזוק המערכת החיסונית 52
 ירידה במשקל בלי איבוד מסת שריר 52-53
 מניעת בעקת ואגירת מים 51-52
 מספקים פחות קלוריות 49
 עיכול, ושריפת קלוריות 50
 קטגוריות במקום קלוריות 60-61
 ושתית מים 53-58
 חמאה 36, 37
 חמוצים 12-13, 69, 83, 94
 חרדל 83, 94, 141
 עוף עם, 238
 חריקת שיניים 83
- ט**
- טוח משקל, והמשקל האמיתי 116
 טונה בשלושה פלסלים 268
 טופי 73-74, 171
- י**
- יובש בפה 89
 יוגורט 77, 86
 בימי חמישי של חלבונים טהורים 140
 סויה 77
 רוטב, 99, 221
 יום חלבונים טהורים לכל החיים 26, 31, 32, 47, 102, 113, 127-128, 135-141, 143, 144, 147, 164, 165, 308
 בעת היריון והגקה 167, 168
 בעת מנופאוזה 171, 172
 בעת נטילת מלוחות למניעת היריון 166
 למעשנים 174
 ילדים, השמנת, 162-164
- היפותלמוס 99, 303
 היריון ולידה 167-169
 הל 99
 הליכה 157, 192-199
 מיצד ללכת 197-199
 כנה ללכת 196
 כשלב הביסוס 197
 כשלב ההתייבבות הקבועה 197
 כשלב ההתקפה 196
 כשלב השיוט 197
 שרירים המעורבים ב, 193-194
 המבורגים
 המבורגר דוקאן 273
 מטויה 75-76
 צמחיים 75-76
 הנאה חוסר תנאה 183-186, 187
- ו**
- ויטמינים 90-91
 וניל 82
- ז**
- זוקיני ולוטה 266
- ח**
- חומס 97, 122
 חומץ בלסמי 98
 חומצות אמינו 39, 50
 חישוב ה-BMI 149
 חלב סויה 76
 חלבונים 38-45
 אכילת בשר 39-40
 עיכול, שרפת קלוריות וסיפוק 48
 ערך קלורי גמון של, 42-43
 רכיב תזונה הכרחי 41-42
 חלבונים טהורים 46-61
 ודיאטה זלת מלח 58-60

ט

- מאפה סובין שיבולת שועל (גאלטה) 143, 126, 94, 90, 86, 82-79, 73
- מאפינס דוקאן 280
- מדד מסת השומן (BMI) 149
- מוון קר 151-152
- מוונות טבעיים שישאירו אתכם רזים 207-211
- מוונות מותרים לאכילה בשלב ההתקפה 68-84
- איברים פנימיים 69-70
- ביצים 72-73
- בשרים רזים 68-69
- דגים 70-71
- חלבונים מהצומח 73-77
- יך חזיר, דודו ובקר מעושנים 123
- ליטר וחצי מים ביום 78-79
- מצרי חלב דלי שומן 77-78
- סובין שיבולת שועל 79-82
- עופות 71
- פירות ים 71
- תוספות 82-84
- מיונז ירוק 219
- מיונז ללא שומן 220
- מיונז עשבי תיבול של דוקאן 220-221
- מיונז קלאסי 219
- מים 53-58, 78-79
- אילו, כדאי לשתות 56-57
- חשיכות בשתייה, 53-58
- טיהור הגוף 54-55
- מתי כדאי לשתות, 56
- וצלוליט 65
- תחושת מלאות 57-58
- מלאי מזון לדיאטה 85
- מלך 120
- מלח, דיאטה דלת, 58-60

- יך חזיר מעושנת 123
- ידקות
- בוריטוס חסה 275
- גראטן כרוב ירוק 263
- גראטן כרובית 258
- זוקיני ולוטא 266
- טונה בשלושה פלפלים 268
- מלפפונים – מוגשים עם או קר 261
- סרק דלורית 264
- סרק הפלא 265
- פטריית ממולאת 260
- פריטטה פטריות 271
- פריקסה פטריות 259
- חרו בוטב לבן 261
- יתריספוק 185-186

כ

- כולסטרוול 36, 130
- בביצים 39, 72-73, 139
- בטמפה 75
- בבנד 69-70
- בסויטן 75
- בפירות ים 39
- בסויה 76-77
- בשומן מן החי 44
- בשיבולת שועל 79
- כוסברה 82
- כורכום 99
- כליות, וצריכת מים 42-43, 54-56

כז

- לבוש 153
- לחם 35, 37
- מאה אחוז חיטה מלאה 120
- בשלב הביסוס 30
- לעיסה 158-159
- לקטוז 48, 76, 77, 140

- בשלב השיט 128, 102
 סויה 171
 טופי 171, 74-73
 יוגורט סויה 77
 חלב סויה 76
 סייטן 75-73
 שבבי חלבון סויה 76
 סוכרלוז 152, 86, 82, 77
 סוכר לבן 120, 35
 סוכרת 174, 167, 119, 105, 84, 79
 189
 סורטיני 71-70
 סייטן 75-73
 סלטים 100, 91
 סלט עוף ועשבי תיבול 267
 רטבים ל, 99-97
 סקר תוצאות דיאטת דוקאן
 319-317
 סרוטונין 311, 129
 סרטן
 ביצים ממולאות בסרטן 248
 סורטיני 71-70
 קציצת סרטן של דוקאן 276
- ע**
- עדשים 122, 97, 35
 עוגיות סוכין שיבולת שועל שוקולד-
 צ'יפס 281
 עוגת גבינה קלילה 284
 עוף משקל רציני 148-147
 עוף 71
 גלילות הדוח ועוף 241
 כריך עוף ואוטלט עשבי תיבול
 של דוקאן 272
 לבבות 38
 מעושן 72
 נתח עוף טנדורי 239
 סלט עוף ועשבי תיבול 267
- ואגירת מולים 59-58
 והפחתת התיאבון 60-59
 מלפפונים – מוגשים עם אא קר 261
 טנגו 120
 טנדו שנייה 160
 מנומאחה (המסקת הויסת) 53, 28,
 173-169, 107, 105, 91
 ואגירת מים 52-51
 הורמונים צמחיים 171-170
 מניעת העלאה במשקל 172-171
 ועורך משקל קיים 173-172
 מטטיק 84-83
 מסעדות, אכילה ב, 86
 מנעוליות ומדרגות נעות 156, 142-141
 מעקב אישי דרך האינטרנט 316-297
 מקרמית 119
 מקלחת 153-152
 מרקים
 מרק בריאבו 252
 מרק דלורית 264
 מרק הפלא 265
 משקאות חמים ואו קפה: זה
 משקאות קרים 152, 78
 משקל ההתייבבות והכון 115-113
 המשקל האמיתי 117-115
 חישוב, 306-304
- ז**
- נטייה לעורף משקל 147-146
 נקטריות 120
- ס**
- סוכין שיבולת שועל 73, 47, 32, 26,
 134, 94, 90, 86, 82-79, 74
 171, 156, 147, 144, 143-142
 174
 גאלט, טאפה, 73, 82-79, 86,
 143, 128, 94, 90

- וחיזוק יעילות דיאטת דוקאן
 191-186
 בשלב הביטוס 129-128
 בשלב השייט 102, 128, 157,
 197, 196
 תפקידה כירידה במשקל לטווח
 ארוך 179-186
 פריטטה פטריות 271
 פריקסה פטריות 259
- צ**
- צדפות 39, 71, 138, 209
 גראטן צדפות סקאלופ 249
 פילה בקלה בציר מולים 242
 צום 91, 116
 ציפורן 82, 99
 צ'יפס 123, 163
 צלוליט 55, 102, 203, 205
- ק**
- קארי 82
 קבבי טופו 278
 קוביות טרק דלות שומן 217
 קוביות קרח 152
 קוטג' 50, 77, 140
 קוסקוס 122
 קוקה-קולה ויוו 57
 קור וירידה במשקל 150-155
 קטונים 51, 57, 90
 קטניות 34, 35, 39, 44, 48, 122
 קטשופ 83
 קיווי 120
 קיטאה 97, 122
 קיטוחים
- "האי הצף" של דוקאן 256
 מאפינס דוקאן 280
 עוגיות סובין שיבולת שועל
 שוקולד-צ'יפס 281
- עוף בליטון 240
 עוף טרנגו 270
 עוף עם חרדל 238
 עוף צלוי עם טרנגון ולימון 237
- עייפות 89
 עישון 173-175
 עלייה במשקל 146
 עמידה 157
 עמידות לזיאטות 106, 189-191, 301,
 עמילן תירס 216
 ענבים 35, 119, 132
 עצירה במשקל 189-191, 301-302,
 314
 עצירות 90, 301, 302
- D**
- פולנטה 122
 פוחמינות 34-36, 44
 וחלבונים טהורים 48
 וירקות 48
 פירות 35
 ושיטנים 37
 פטל 120
 פטריות
 מטולאות 260
 עוף טרנגו 270
 פריטטה 271
 פריקסה 259
 פיטואסטודגנים 170
 פיסטוקים 119
 פיצת דוקאן 277
 פירות יבשים 119
 פסטטה 35, 37, 121-122, 163
 פעילות גופנית 65, 89, 155-157,
 176-206, 310-311
 ארבעה הריגלי מפתח 199-206
 הליכה 192-199
 הנאה וחוסר הנאה 183-186, 187

- טבאים 230-216
 ריח רע מהפה 89
 רפרפת (פורינג) 255
- ש**
- שבבי חלבון סויה 76
 שום 82
 שומן טן החי 38, 44
 שומנים 36-38, 44
 שוק כבש 123
 שינון (נאוס) 43
 שינוי דרך האכילה 158-160
 שלב הביסוס 18, 26, 29-30,
 109-132, 308
 ארוחות "חגיגה" 30, 124-127,
 132, 134, 135, 160, 164, 167,
 172, 179
 בשרים שאפשר להוסיף 123-124
 חלבונים ודלקות 118-119
 חשיבות, 129-131
 יום אחד בשבוע על סהרת
 החלבונים 127-128
 מנה ארת של כבינה ביום 121
 מנה ארת של פרי ביום 119-120
 מנת אחזנות ל, 280-284
 משך, 117-118
 המשקל האמיתי 115-117
 משקל ההתייצבות הנכון - 115
 113
 ומתבגרות 165
 סובין שיכולת שועל 128
 סיכום, 132
 ופחמימות 36
 פעילות גופנית 128-129
 שתי מנות של מזונות עמילניים
 בשבוע 121-123
 שתי פרוסות לחם מאה אחוז
 חיטה מלאה ביום 120
- עונת גבינה קלילה 284
 קרם קפה, גיל או שוקולד 254
 קרטבל רוברב 282
 רפרפת (פורינג) 255
- קינטון 82**
- קלוריות**
- וחלבונים טהורים 49-50
 ססירה, 23, 26, 33, 60, 68, 294,
 295
 ועישון 173
 ערכן של, 33-34
 בשומנים 37
 שרפת, בפעילות גופנית 40,
 155-158, 180, 182, 189, 194,
 198, 204
 שרפת, וקור 150-155
 ותגובת הרייבאונד - ההשפעה
 התזונת 110-112
 קפה 56, 78, 82, 86, 94
 קרם קפה, גיל או שוקולד 254
 קרטבל רוברב 282
 קישו 119
- ך**
- רוטב אלודו 229
 רוטב בריביקו פאפאיז 230
 רוטב בנייז דיאטני 221-222
 רוטב בשמל 228
 רוטב הולנדיז 227
 רוטב ויניגרט בסיסי 1 217-218
 רוטב ויניגרט בסיסי 2 218
 רוטב חרות 228
 רוטב יוגורט 221
 רוטב לבן 223
 רוטב עגבניות 224
 רוטב עשבי תיבול טריים 225
 רוטב ציידים 226
 רוטב רביגוט 222

- ועישון 175, 174
 ועמידות לדיאטות 106
 פעילות גופנית והליכה ב, 102,
 197, 196, 157, 128
 רטבים לסלט 99-97
 תוספות לשלב השיום 102
 תפריטים לשבוע 1 ב, 291-289
 שטן זית 37, 84
 שטן המניות 37
 שטן קנולה 37
 שעועית לבנה 122
 שעועית ליטה 122
 שקדים 119
 שרירים המעורבים בחליכה 193-194
 שתייה 53-58, 78-79, 85, 159-160
- ת**
- תאי שומן 148-149
 תבלינים 82, 94, 99, 141
 תגובת הריבאונד - ההשמנה
 110-113
 תה 56, 78, 82, 86, 94
 תיאבון 23, 37, 44
 הפחתה, עם חלבונים טהורים 51
 הפחתה, עם שתיית טים 57-58
 הפחתה, וצריכת מלח 59-60
 תותים 120
 התיאוריה שמאחורי דיאטת ד"ר
 דוקאן 27-32
 תפוחי אדמה 35, 97, 121-123
 תפוחים 120
 תפריטים 285-291
 תרגיל לבטן, יריכים וזרועות 201-202
 תרגיל הזרועות המדולדלות המיוחד
 205-206
 תרגיל הירכיים המיוחד 203-205
 תרגיל שרירי העכוז המיוחד 202-203
 תרד בוטב לכן 261
- תגובת הריבאונד - ההשמנה
 110-113
 חזרות 110-113
 שלב ההתייצבות הקבועה 19, 26,
 30-31, 133-144, 308
 ימי המישי של חלבונים טהורים
 135-141
 מעליות ומדרגות נעות 141-142
 סוכין שיכולת שועל 142-143
 סיכום, 144
 שלב ההתקפה (חלבונים טהורים) 26,
 28, 32, 67-94, 307
 מזונות מותרים לאכילה 68-82
 נושך, 87-88
 מתכוונים ל, 231-257
 סיכום, 93-94
 עצות כלליות 84-86
 תגובת הגוף ל, 88-91
 תוספות 82-84
 תוצאות צפויות מ, 91-92
 תפריטים לשבוע 1 ב, 285-288
 שלב השיום (חלבון+ירקות) 26,
 28-29, 32, 36, 47, 83, 87,
 95-108, 140, 307
 בזירה בקצב ההחלפות 101-102
 זגיל ההתבגרות 165
 זגיל המעבר או מנופאחה 107,
 172
 גלולות למניעת הידיון 166
 והדיון ולידה 168, 169
 ירקות שמוחה ושאסור לאכול
 96-101
 כטה קילוגרמים אתם צפויים
 להשיל 102-104
 ונוטיבציה או כוח רצון 106
 משך, 104-107
 מתכוונים ל, 258-279
 ונטייה נולדת להשמנה 105-106
 סיכום, 108



ד"ר פייר דוקאן הוא רופא צרפתי בעל 35 שנות ניסיון בתזונה קלינית. במהלך הקריירה הרפואית שלו, נילה ד"ר דוקאן, מומחה לניירולוגיה בראשית דרכו המקצועית, את נוסחת ההרזיה המצליחה שלו, ושכלל אותה בעבודתו עם המטופלים שלו. כיום הוא מקדיש את הקריירה שלו למתן עזרה לאנשים שרוצים לרדת במשקל ולשמור עליו לתמיד.



הוצאת מסר בי

www.matarbooks.co.il



9 00990001785 0

דאטאקוד 99-1785

מוצרי מומלץ: 98 ש"ח

הספר הותאם למוצרים הקיימים בישראל ולשומרי כשרות.

דיאטת ד"ר דוקאן חצתה את גבולות צרפת וכבשה את העולם בעזרת חסידיה, שהצליחו להוריד במשקלם לאחר שביצעו את תוכנית ארבעת השלבים הייחודית שלה. דיאטת דוקאן, שפיתח ד"ר פייר דוקאן, רופא צרפתי שהקדיש את הקריירה שלו לעזור לאנשים לרדת במשקל, אינה מצדדת בספירת קלוריות. במהלך העשור האחרון השיגו מיליוני אנשים ברחבי העולם ירידה דרמטית - וקבועה - במשקל בעזרת שיטת ד"ר דוקאן, הרותמת אליה את כוחם של החלבונים הטהורים.

שלב 1: התקפה

תקופה שבין 2 ל-7 ימים שבמהלכה משינים ירידה דרמטית במשקל.

שלב 2: שיוט

אוכלים כמה שרוצים מתוך 100 מזונות. אכילה לסירוגין: ימים שבהם אוכלים חלבונים טהורים וימים שבהם אוכלים חלבונים בתוספת ירקות בריאים עד להגעה למשקל היעד.

שלב 3: ביסוס

5 ימים לכל חצי קילוגרם שיורד, מוסיפים לתפריט פירות, לחם, גבינה וירקות אחרים.

שלב 4: התייצבות קבועה

אוכלים מה שרוצים בלי להעלות במשקל - בתנאי שמקפידים לשמור על שלושה כללים, כולל אכילה של חלבונים טהורים ביום אחד קבוע מראש בשבוע.

גלו את סודותיה של תוכנית ההרזיה המהפכנית שסחפה את העולם בסערה

www.dukandiet.com
www.pierredukan.com

חיים נבון