

Dr Krista Varady, Bill Gottlieb

DIETA 50:50 - **JEDYNA DIETA** UDOWODNIONA NAUKOWO

DIETA 50

NA 50



500 kalorii co drugi dzień!

4 TYGODNIE • 5 KILOGRAMÓW • 2 ROZMIARY

Dieta, dzięki której jesz wszystko,
na co masz ochotę i chudniesz błyskawicznie!

ODCHUDZAJ SIĘ CO DRUGI DZIEŃ

Dr Krista Varady, Bill Gottlieb

DIETA 5
NA 5
500 kalorii co drugi dzień!

ODCHUDZAJ SIĘ CO DRUGI DZIEŃ

Tytuł oryginału:
The Every Other Day Diet. The Only Fasting Diet Proven by Science

Przełożył: Dariusz Rudziński
Redakcja: Roman Honet
Korekta: Beata Piecychna
Skład: skladigrafika@gmail.com
Projekt okładki: Krzysztof Kibart, www.designpartners.pl

THE EVERY OTHER DAY DIET.
THE ONLY FASTING DIET PROVEN BY SCIENCE
Copyright © 2014 by Krista Varady and Bill Gottlieb
First published in Great Britain in 2014 by Yellow Kite Books
An imprint of Hodder & Stoughton
An Hachette UK company

Copyright © for Polish edition by ILLUMINATIO Łukasz Kierus 2014

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie 1
Białystok 2014
ISBN: 978-83-64645-18-1



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/vivantepl


vivante
www.vivante.pl

Wydawnictwo Vivante
E-mail: wydawnictwo@vivante.pl
Dział handlowy: zamowienia@vivante.pl

Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie www.vivante.pl

Spis treści

WSTĘP. Zapoznaj się z dietą 50:50	9
<i>Dzisiaj zastosuj ograniczony post, a jutro możesz jeść wszystko!</i>	
ROZDZIAŁ 1. Nowa nauka o przestrzeganiu diety 50:50	21
<i>Kolejne badania pokazują, że dieta 50:50 jest naprawdę skuteczna</i>	
ROZDZIAŁ 2. Dzień diety	49
<i>Spożywanie jedynie 500 kalorii nie stwarza problemu, gdy dotyczy co drugiego dnia</i>	
ROZDZIAŁ 3. Dzień ucztowania	91
<i>Jadaj dowolne rzeczy w dowolnych ilościach i nadal zrzucaj zbędne kilogramy!</i>	
ROZDZIAŁ 4. Przestrzeganie diety 50:50	
– zrobisz to łatwo i szybko	101
<i>Oto przepisy na dania, które smakują tak, jakby miały milion kalorii, lecz zawierają zaledwie 400!</i>	

ROZDZIAŁ 5. Dieta 50:50 i ćwiczenia fizyczne	155
<i>Niezwyczajnie skuteczna kombinacja prowadząca do szybszej redukcji wagi, wyszczuplenia sylwetki i wzmocnienia serca</i>	
ROZDZIAŁ 6. Program skutecznej kontynuacji diety 50:50	
– Naukowo udowodniona strategia utrzymania	
obniżonej wagi.	179
<i>Pięć osób na sześć stosujących dietę powraca do dawnej masy ciała, ale ty nie będziesz jedną z tych osób</i>	
PODZIĘKOWANIA	207
PRZYPISY	209

Wstęp

Zapoznaj się z dietą 50:50

*Dzisiaj zastosuj ograniczony post,
a jutro możesz jeść wszystko!*

„Diety okazują się nieskuteczne”.

Zapewne czytaliście taką opinię wielokrotnie – może nawet setki razy. Chociaż sformułowanie „Diety okazują się nieskuteczne” jest już właściwie truizmem, nie oddaje faktycznego stanu rzeczy. Prawda brzmi bowiem trochę inaczej: *diety okazują się nieskuteczne, gdy stosujemy je każdego dnia*, co wynika z faktu, że nikt nie potrafi wytrzymać codziennego wyzbywania się ulubionych potraw. Nikt nie potrafi tygodniami czy też miesiącami przestrzegać skomplikowanych i sztucznych zasad dotyczących odżywiania. Tak, diety okazują się nieskuteczne, ponieważ nie można ich w pełni zastosować!

Ale powody braku efektywności tradycyjnych kuracji odchudzających pokrywają się z czynnikami, które sprawiają, że dieta 50:50 okazuje się skuteczna. W przypadku tej kuracji nie ma mowy o codziennym wyzbywaniu się jedzenia i przestrzeganiu surowych reguł. Nie musisz mi wierzyć na słowo, że taka jest praw-

da, bo w przeciwieństwie do innych diet mamy tutaj do czynienia z kuracją popartą wieloletnimi badaniami naukowymi.

Sama dziesięć lat temu uzyskałam tytuł doktorski w dziedzinie nauk o żywieniu i zostałam profesorem nadzwyczajnym na Uniwersytecie Illinois w Chicago. Rozpoczęłam wówczas badania dotyczące redukcji wagi, a ściślej – ograniczonej formy postu, zalecanej co drugi dzień. To prosta, udowodniona naukowo strategia szybkiego i trwałego obniżenia masy ciała, a następnie utrzymania osiągniętego rezultatu przez resztę życia. Jednocześnie udało mi się przekształcić moje długoletnie własne prace badawcze, przynoszące pozytywne skutki, w praktyczny zestaw wskazówek, który prezentuję po raz pierwszy właśnie w tej książce.

Pragnę w tym miejscu przedstawić współautora *Diety 50:50*. Bill Gottlieb napisał już dwanaście książek o tematyce zdrowotnej, które sprzedano na całym świecie w nakładzie ponad dwóch milionów egzemplarzy. Bill ma certyfikat trenera z zakresu ochrony zdrowia – wydawany przez Amerykańskie Towarzystwo Specjalistów Medycyny Naturalnej – i był redaktorem naczelnym w wydawnictwach o tematyce zdrowotnej (pracował w „Prevention Magazine Books” i w wydawnictwie Rodale Books).

Przy tworzeniu tej publikacji Bill przejawiał umiejętności w dziedzinie sztuki pisarskiej, ale także chętnie podzielił się doświadczeniem jako dziennikarz, który posiada ogromną wiedzę o problematyce zdrowotnej. Wspierał mnie w poszukiwaniach najnowszych źródeł naukowych, przywołanych w niniejszej książce. *Dieta 50:50* przenika entuzjazm i profesjonalizm Billa – trenera z zakresu ochrony zdrowia, który szczerze dba o kondycję swoich pacjentów i czytelników.

W ramach uwag wstępnych zamierzam wyjaśnić różnicę między innymi kuracjami odchudzającymi a dietą 50:50, którą można również określić mianem diety CDD (skrót od pierwszych li-

ter wyrażenia: co drugi dzień). Zaprezentuję tu również osobiste doświadczenia związane z obniżaniem masy ciała poprzez stosowanie proponowanej przeze mnie strategii. Następnie przedstawię krótki przegląd treści tej publikacji i sposób jej wykorzystania, tak aby proces redukcji zbędnych kilogramów zakończył się powodzeniem.

Zobaczmy więc teraz, czym zasadniczo różni się codzienne przestrzeganie diety od kuracji odchudzającej 50:50.

Zapomnij o diecie, która nakazuje wyzbywać się jedzenia - poznaj dietę, która przynosi zadowolenie

Kuracje odchudzające na każdy dzień obejmują zazwyczaj proces wyzbywania się jedzenia. Przeważnie mówią o tym, czego nie można jeść. Mówią też o tym, czego nie należy robić, a wszystko to razem wzięte brzmi tak, jakby przekazywano ci zestaw dietetycznych „dziesięciu przykazań” w stylu:

- Nie będziesz jadać więcej niż 10% tłuszczu.
- Nie będziesz jadać więcej niż 40 g węglowodanów.
- Nie będziesz jadać mięsa.
- Nie będziesz jadać pszenicy.
- Nie będziesz jadać cukru.
- Nie będziesz pożądać cukru swojego sąsiada.

Usiłujesz zatem przestrzegać „objawionego” szeregu nakazów – bez względu na to, czy jest ich dziesięć, czy sto. Ale twoje wysiłki kończą się frustracją. Tak więc „grzeszysz”; spożywasz „złe” rzeczy; czujesz się niczym grzesznik. Potem żałujesz. Obiecujesz

poprawę. Ogłaszasz na przykład: „Nigdy już nie będę jadać pączków!”. Jednak w nieuchronny sposób cały cykl ponownie się powtarza. Znowu ponosisz porażkę.

Dlaczego tak się dzieje? Po okresie wyzbywania się jedzenia nastaje bowiem czas nadmiaru w diecie – podobnie jak po nocy przychodzi dzień. Zakaz spożywania czegoś sprawia, że właśnie to danie kusi cię zwodniczo i zaczynasz mocno go pragnąć. Jesteś na diecie o małej zawartości węglowodanów? Zapewne masz ogromną ochotę na pizzę. A może korzystasz z diety niskotłuszczowej, która bazuje na roślinach? Wówczas prawdopodobnie marzysz o steku. Z kolei przy diecie paleo w swoich marzeniach widzisz enchiladę z serem. Ostatecznie ulegasz tym wszystkim zachciankom. Może nawet w niepojętym sposób.

Głód stanowi następną przyczynę nieskuteczności codziennej diety. To pozytywny i naturalny wskaźnik, za pomocą którego organizm wysyła komunikat, że potrzebuje energii. Głód ma ci uświadomić, że nadszedł czas na większą liczbę kalorii. Niestety, diety reklamowane jako metody obniżenia wagi zmuszają do redukcji wartości kalorycznej posiłków (wbrew twierdzeniom jednego guru od spraw odżywiania, zalecającego wysoki – albo niski – poziom węglowodanów, białka i/lub tłuszczu, ograniczanie kalorii zawsze okazuje się kluczowym elementem kuracji, jeśli chodzi o zrzucanie zbędnych kilogramów). Gdy jesteś więc na diecie, odczuwasz głód. Może nawet stajesz się osobą kapryśną czy też wręcz popadasz w przygnębienie. Przez dłuższy okres nikt nie potrafi radzić sobie z codziennym głodem i towarzyszącym mu stresem. Dieta 50:50 rozwiązuje ten problem, ponieważ nie pozwala, aby stosująca ją osoba wyzbywała się jedzenia w dłuższej perspektywie czasowej.

Diety oferują skomplikowany i zniechęcający łańcuch zasad, których należy przestrzegać – w przeciwnym razie ich lekceważe-

nie sprawi, że pożałujesz swoich decyzji. Słyszysz zatem o tym, co możesz jadać, ile i kiedy. W efekcie wszystkie reguły tego rodzaju przejmują kontrolę nad twoim życiem, a to nie jest przyjemne. Jak odmiennie wyglądałaby sytuacja, gdyby udało się zrzucić niepotrzebne kilogramy i nadal obowiązywałoby hasło:

Jadaj wszystko to, czego pragniesz!

Dieta 50:50 sprawia, że redukowanie masy ciała staje się łatwe. Nie wymaga bowiem konieczności wyzbywania się jedzenia przez dłuższy czas. Obejmuje natomiast jedną prostą zasadę:

Spożywaj 500 kalorii w dniu obowiązywania diety (dzień diety) i jadaj wszystko to, czego pragniesz, w dowolnych ilościach następnego dnia (dzień ucztowania).

Nie musisz zwracać szczególnej uwagi na węglowodany, tłuszcze ani białka. Nie musisz unikać określonych produktów – możesz jadać wszystko. Nie musisz stosować skomplikowanych jadłospisów. I naprawdę możesz korzystać z diety jedynie co drugi dzień. Jak szczegółowo wyjaśniam w pierwszym rozdziale, moje badania świadczą o tym, że w ramach diety 50:50 dochodzi do takiej samej obniżki wagi jak przy stosowaniu codziennej diety.

Zalecana tutaj kuracja pozwala na wyzbywanie się jedzenia tylko przez jeden dzień. Natomiast w kolejnym dniu masz całkowicie wolną rękę, jeśli chodzi o to, co chcesz jeść. Teraz zapewne pomyślisz sobie: „Nie ma szans, żeby to działało. Podczas dnia ucztowania będę jeść tyle, że nigdy nie schudnę”. Jednak badania, które przeprowadziłam, pokazują, że te obawy są bezpodstawne. Nie dochodzi do przejadania się w tym dniu. Osoby

przestrzegające diety 50:50 podczas dnia uczutowania spożywają posiłki średnio na poziomie 110% prawidłowego zapotrzebowania kalorycznego. Natomiast w dniu diety spożycie kalorii sięga 25% zalecanej powszechnie normy. W przypadku dwóch dni uzyskujemy więc o prawie 1/3 kalorii mniej niż ich standardowa dawka na ten właśnie okres. Dzięki tej kombinacji powstała doskonała formuła, która pozwala na stałą i bezpieczną redukcję masy ciała.

Dlaczego osoby na diecie 50:50 nie objadają się w dniu uczutowania? Po prostu nie czują, że wyzbywają się jedzenia! Kiedy przestrzegasz tej kuracji, masz świadomość, że możesz jadać wszystko, czego pragniesz, dokładnie co drugi dzień. Nie musisz obawiać się braku „swobodniejszego jutra”, ponieważ takie jutro nastąpi już następnego dnia, a potem cała sytuacja szybko się powtórzy. Dieta 50:50 usuwa problem wyzbywania się jedzenia poprzez czerpanie satysfakcji ze spożywania różnorodnych posiłków.

Moja historia dotycząca skutecznej redukcji wagi dzięki diecie 50:50

Niniejsza książka zawiera wiele bezpośrednich relacji osób uczestniczących w badaniach poświęconych diecie 50: 50, zwanej także dietą co drugi dzień. Są to historie osób, które oficjalnie uznano za osoby otyłe (mające nadwagę wynoszącą przynajmniej 13,6 kg) i które zwykle pozbywały się około 10 kg lub nawet więcej. Niemniej zanim przedstawię losy wspomnianych osób, chciałabym opowiedzieć własną historię.

Nigdy nie musiałam się zbytnio odchudzać. Czasami jednak – podobnie jak większość ludzi – mam problem z nadwagą. Dawniej próbowałam zrzucić zbędne kilogramy poprzez codzienne ograniczanie kalorii. Ostatecznie okazało się, że najskuteczniejsza

jest dla mnie dieta, którą badam prawie od dekad, czyli 50:50. Oto, co się wydarzyło...

W 1996 roku jako siedemnastolatka należałam do szkolnego zespołu pływackiego. Moje treningi trwały po dwie godziny, a w tygodniu zaliczałam nawet dziesięć sesji treningowych. Potrzebowałam wówczas sporo kalorii – nie tylko z powodu ćwiczeń, lecz także ze względu na okres dojrzewania. Dużo zatem jadłam, choć nie miałam kłopotów z wagą. Przy wzroście 1,7 m ważyłam 61,2 kg; byłam dobrze zbudowana i silna. Gdy rozpoczęłam studia na uniwersytecie, przestałam uprawiać pływanie, lecz wciąż jadłam tyle samo. Kalorie niezbędne do przeprowadzania treningów nigdy nie zwiększały mojej masy ciała mimo siedzącego trybu życia w szkole, dlatego po porzuceniu sportu przytyłam o niemal 7 kg. Taka zmiana to zresztą klasyczny objaw u studentów pierwszego roku.

Na szczęście studiowałam dietetykę i pierwszy raz zetknęłam się z wiedzą na temat kalorii oraz zdrowego odżywiania. Zaczęłam więc jadać rozsądniej. Stopniowo pozbyłam się dodatkowych kilogramów. Pod koniec drugiego roku znów ważyłam około 60 kg. Tyle wynosiła moja waga do 31. roku życia, kiedy to zaszłam w ciążę.

Ostatni trymestr ciąży przypadł na okres Bożego Narodzenia. Zaczęłam chodzić na spotkania rodzinne i nie czułam żadnych ograniczeń w zakresie diety. Jadłam wszystko, co chciałam (nikt przecież nie ocenia krytycznie apetytu kobiety w ciąży!). Przytyłam wtedy nieco więcej, niż zalecał położnik, czyli ponad 18 kg zamiast 11-16 kg.

Po urodzenia dziecka myślałam, że łatwo zrzucę zbędne kilogramy. Dlaczego miałam sądzić inaczej? Pozbycie się dodatkowej masy ciała w czasie studiów nie sprawiło mi trudności. Ale tym razem spotkała mnie przykra niespodzianka. Szybko schudłam

do pewnego stopnia – zrzuciłam ponad połowę kilogramów nadwagi, co jest dość typowym zjawiskiem po urodzeniu dziecka. Ale co z pozostałymi? Niestety, dalsza redukcja utknęła w martwym punkcie, a ja sama utknęłam w swoich myślach.

Wreszcie po kilku miesiącach zaczęłam stosować dietę 1300 kalorii na każdy dzień. Przez sześć miesięcy męczyłam się z codziennym ograniczaniem jedzenia. Na szczęście waga powróciła do normy, więc uznałam, że kłopoty mam już za sobą. Ponownie byłam w błędzie. W ciągu kolejnych sześciu miesięcy znowu niepostrzeżenie przytyłam – do ponad 65 kg. Nie mogłam w to uwierzyć! Odżywiałam się zdrowo i regularnie spacerowałam. Jednak znów miałam nadwagę.

Nie chciałam jeszcze raz wracać do diety 1300 kalorii, którą musiałabym stosować miesiącami. Nie chciałam znosić codziennej walki ze sobą i obserwować wskazań, które z tygodnia na tydzień przy wchodzeniu na wagę ledwie się zmieniały. Byłam gotowa przyjąć inne podejście. Zaczęłam korzystać z metody odchudzania, którą zajmowałam się w ramach pracy naukowej. Była to dieta 50:50, bazująca na ograniczonej formie przestrzegania postu co drugi dzień. Podobnie jak badane przeze mnie osoby, zaczęłam uwielbiać ten sposób odżywiania. Nie musiałam stosować specjalnej diety każdego dnia. Mogłam jeść dowolne rzeczy w dowolnych ilościach co drugi dzień. Przede wszystkim najważniejszy okazał się fakt, że zachodziła natychmiastowa poprawa. Innymi słowy, szybko traciłam niechciane kilogramy i ostatecznie powróciłam do pierwotnej masy ciała. Jeśli dzisiaj przy pomiarze dostrzegam jej nieznaczny wzrost o parę kilogramów, przez jeden bądź dwa tygodnie korzystam z diety 50:50 i waga powraca do normy.

Tak więc dieta 50:50 pomogła mi osobiście. Przydała się także setkom osób uczestniczących w moich badaniach i uznanych ofi-

cjalnie za otyłe. Jestem zatem przekonana, że dieta 50:50 pomoże również tobie. Po przeczytaniu pierwszego rozdziału niniejszej książki nabierzesz zapewne identycznej pewności, gdyż ta część publikacji prezentuje naukowe dowody na skuteczność wspomnianej diety. Sądzę, że moja praca oraz badania są rzeczywiście istotne. Zdaję sobie bowiem sprawę, jakiej stawki dotyczą – otyłość to jedna z największych i najbardziej szkodliwych plag naszych czasów.

Nadszedł czas na rewolucyjne podejście

Amerykańskie Towarzystwo Medyczne uznało otyłość za chorobę akurat w tym samym tygodniu, kiedy pisałam ostatnie fragmenty tej książki. Na gruncie medycyny termin *otyłość* odnosi się do wskaźnika masy ciała, określanego w skrócie jako BMI [od angielskiego wyrażenia *Body Mass Index* – *przyp. tłum.*], który wyraża wartość pomiaru tkanki tłuszczowej. Z punktu widzenia medycznego nadwagę wyznaczają wartości BMI w przedziale 25-29,9. Otyłość wiąże się natomiast ze wskaźnikiem BMI na poziomie liczby 30 lub wyższej. Te ostatnie wskazania odpowiadają zwykle nadmiernemu wzrostowi wagi o przynajmniej 13,6 kg. Uwzględniając wszelkie dostępne dane, w pełni rozumiem decyzję Amerykańskiego Towarzystwa Medycznego.

Prawie wszyscy uczestnicy moich projektów badawczych cechowali się otyłością i zdaję sobie sprawę, że życie może być dla nich trudne. Każdy zbędny kilogram stwarza dyskomfort. Niełatwo wówczas akceptować siebie. Pojawiają się też problemy ze zdrowiem. Badania pokazują, że otyłości towarzyszy wiele innych zaburzeń i schorzeń, w tym choroby serca, udar mózgu, cukrzyca typu 2, nowotwory, choroba zwyrodnieniowa stawów, dna moczniowa, schorzenia wątroby, bezdech senny czy depresja.

Na terenie Wielkiej Brytanii 24% mężczyzn i 26% kobiet cierpi z powodu otyłości, a kolejna grupa 41% mężczyzn i 33% kobiet ma nadwagę. W Australii zaś 25% dorosłych osób cechuje się otyłością, a dalsze 35% boryka się z nadwagą. Podobne statystyki dotyczą Nowej Zelandii, gdzie 28% dorosłych osób zmaga się z otyłością, natomiast u 37% mieszkańców tego kraju stwierdzono nadwagę. Na całym świecie co szósta osoba jest otyła. Tak więc zbyteczne kilogramy są utrapieniem setek milionów ludzi. Mam szczerą nadzieję, że dieta 50:50 im pomoże.

Moje prace badawcze nad przestrzeganiem ograniczonego postu co drugi dzień wynikały z faktu, że doskonale wiedziałam o kosztach, jakie ponosi tak wiele osób dotkniętych problemem nadwagi bądź otyłości. Ponadto dostrzegłam, że standardowe diety, zalecane na każdy dzień, nie pomagają tym ludziom.

Zaczęłam poszukiwać nowej drogi i lepszej metody, aby wesprzeć innych ludzi w walce z nadmierną masą ciała i pozwolić na zachowanie prawidłowej wagi przez resztę życia. Przeprowadziłam w tym zakresie badania, które pokazują, że strategia bazująca na stosowaniu diety 50:50 – w celu kontrolowania masy ciała – okazuje się skuteczna zarówno w przypadku osób z nadwagą, jak i otyłością. Jestem szczęśliwa, że teraz każda osoba, która przeczyta tę publikację i zdecyduje się na opisaną w niej kurację, skorzysta w praktyce z moich naukowych doświadczeń, bezpowrotnie pozbywając się zbędnych kilogramów.

Jak korzystać z tej książki?

Dieta 50:50 jest bardzo prosta. Podobnie bez trudu możesz wykorzystać treść niniejszej publikacji. Sugeruję następujący sposób postępowania:

Zacznij od czytania rozdziału 1, który przedstawia szereg badań wskazujących na skuteczność diety 50:50. Pierwsza część książki sprawi, że nabierzesz zaufania do tej wyjątkowej strategii żywieniowej.

Następnie przeczytaj rozdziały 2 i 3, aby zapoznać się z dniem diety (500 kalorii) i dniem ucztowania (nieograniczona liczba kalorii). Jeżeli opanujesz ten materiał, możesz zastosować dietę 50:50. Ale zanim z niej skorzystasz, pomocna okaże się dalsza wiedza, czyli...

Zapoznaj się z rozdziałem 4 w celu rozwinięcia pomysłów na dzień diety. Ta część zawiera przepisy kulinarne. Dzięki nim dowiesz się, jak przyrządzić lunch bądź danie obiadowe zawierające 400 kalorii. Poznasz również przekąski o wartości energetycznej wynoszącej 100 kalorii. Podajemy 28 przepisów na każdy ze wspomnianych posiłków. Wszystkie opisane tam dania można przyrządzić łatwo i szybko – i wszystkie są niezwykle smaczne.

Przeczytaj rozdział 5, żeby wzmocnić dietę 50:50 ćwiczeniami. Przedostatnia część podsumowuje moje badania dotyczące połączenia tej diety z ćwiczeniami fizycznymi. Takie zestawienie ma sprzyjać pozbyciu się większej liczby kilogramów i dokonaniu tego w krótszym czasie.

Zachowaj szczupłą sylwetkę za pomocą informacji zawartych w rozdziale 6. W tej części znajdziesz program skutecznej kontynuacji diety 50:50, czyli poznasz naukowo udowodnioną strategię utrzymania obniżonej masy ciała. Chodzi tu o kluczową kwestię, gdyż spośród sześciu osób, które stosują dietę, pięć wra-

ca do dawnej wagi w ciągu jednego roku. Z przyjemnością mogę oświadczyć, że jeśli zaakceptujesz program skutecznej kontynuacji diety 50:50, na pewno zachowasz szczupłą sylwetkę.

Witaj na ścieżce łatwej, szybkiej i trwałej redukcji masy ciała

Dieta 50:50 to prosta i przystępna strategia obniżania wagi.

Dieta 50:50 to kuracja łatwa do przestrzegania.

Dieta 50:50 to proces, który został udowodniony naukowo.

Szybko pozbędziesz się zbytecznych kilogramów i osiągniesz zamierzoną wagę.

Zachowasz szczupłą sylwetkę po okresie stosowania diety.

Dokonasz tego wszystkiego, jedząc dowolne rzeczy w dowolnych ilościach co drugi dzień.

Jesteś gotowa – lub gotowy – aby rozpocząć tę dietę? Wystarczy, że przejdziesz na następną stronę.

Rozdział 1

Nowa nauka o przestrzeganiu diety 50:50

*Kolejne badania pokazują, że dieta 50:50
jest naprawdę skuteczna*

Kiedy zaczynamy rozważać zagadnienia dotyczące zdrowia i naszej kondycji, zwracamy uwagę na dokładność oraz powagę eksperymentów naukowych. Poszukujemy bazy, która pomoże nam określić, co faktycznie ma znaczenie. Staramy się dotrzeć do wiarygodnych informacji, stanowiących alternatywę dla bezpodstawnych, zwodniczych, wręcz dziwacznych koncepcji i porad. Innymi słowy, próbujemy oddzielić ziarno od plew. Eksperymenty naukowe nie opierają się bowiem na szumie medialnym oraz pustych nadziejach.

Właściwie zaplanowane i dobrze przeprowadzone doświadczenia pomagają odróżnić prawdę od oczekiwań, a rzeczywistość od fikcji. Natomiast zestaw eksperymentów naukowych, który sprawdza tę samą teorię i przynosi identyczne wyniki (co uczeni nazywają replikacją odkrycia), tworzy wiarygodną, praktyczną skarbnicę wiedzy.

Uwzględniając znaczenie utraty wagi dla naszej kondycji i zdrowia, a także w celu zapobiegania chorobom i hamowania ich rozwoju oraz odzyskania pozytywnej oceny własnej osoby, można sądzić, że większość książek na temat odżywiania zawiera mnóstwo dowodów naukowych. Niestety, w rzeczywistości tak nie jest.

Oczywiście trzeba zaznaczyć, że przeprowadzono badania w odniesieniu do kilku popularnych strategii żywieniowych. Na łamach „Journal of the American Medical Association” opublikowano chociażby analizę, która pokazuje, że kobiety z nadwagą czy też otyłością, stosujące dietę *zone* (strefową), niskotłuszczową kurację dr. Ornisha lub dietę dr. Atkinsa o małej zawartości węglowodanów, po roku dokonują nieznacznej redukcji masy ciała¹. W przypadku wymienionych kuracji było to średnio 1,6 kg, 2,2 kg i 4,7 kg (ale dopiero po roku, dlatego zalecam wyraźnie efektywniejszą dietę 50:50). Z drugiej strony większość popularnych kuracji odchudzających nie ma żadnego uzasadnienia naukowego.

Dlaczego tak wyraźnie podkreślam brak głosu nauki w książkach o odżywianiu? Dieta 50:50 wiąże się bowiem z wieloma badaniami. Przeprowadziłam do tej pory siedem prób klinicznych, obejmujących prawie 400 osób, i opublikowałam wyniki uzyskanych analiz w mniej więcej dwudziestu sprawozdaniach. Powtarzane przeze mnie prace badawcze wykazywały, że dieta 50:50 naprawdę działa. Uczestnicy moich projektów pozbywają się zbędnych kilogramów, a moje obecne trzyletnie badania, poświęcone zachowaniu szczupłej sylwetki i sponsorowane przez amerykański Narodowy Instytut Zdrowia, pozwalają na utrzymanie obniżonej wagi.

Dieta 50:50 stanowi więc udowodnioną naukowo strategię żywieniową, która cię nie zawiedzie. Jeżeli zastosujesz ten program, spożywając 500 kalorii w dniu diety i jadając dowolne rzeczy w dniu ucztowania, zrzucisz nadmiar kilogramów zgodnie z naukowymi ustaleniami. A jeśli wykorzystasz zalecenia opi-

sane w rozdziale szóstym, czyli program skutecznej kontynuacji diety 50:50 – jak pokazują moje najnowsze badania – zachowasz szczupłą sylwetkę.

Zdaję sobie sprawę, że dieta 50:50 może wydawać się zbyt łatwa. Zapewne zaczniesz zadawać sobie pytanie: „Czy naprawdę mogę pozbyć się tych kilogramów, jedząc dowolne rzeczy co drugi dzień?”. Nie miej wątpliwości. Możesz osiągnąć upragniony cel w przedstawiony tu sposób. To nie są puste słowa. O skuteczności zalecanej tu kuracji świadczą rygorystyczne badania naukowe, prowadzone niemal od dekady. Pragnę wzbudzić w tobie zaufanie w tej kwestii, dlatego poświęciłam ten rozdział na prezentację badań i analiz, które potwierdzają słuszność moich zapewnień. Chcę ci wyraźnie pokazać, że nie oferuję nowej diety, pozbawionej naukowej weryfikacji. Ta strategia nie opiera się na doświadczeniach pacjentów jednego lekarza (co ma miejsce w przypadku wielu programów dietetycznych). Nie jest to także strategia wyłącznie teoretyczna, która wydaje się odpowiednia z punktu widzenia metabolicznego i biologicznego, ale kryje się za nią niewielkie uzasadnienie empiryczne.

Jeżeli poznasz zasady stosowania diety 50:50, czytając o moich pracach badawczych i płynących z nich ustaleniach, zaczniesz wcielać w życie niniejszy plan redukcji wagi na bazie zaufania, przekonania i entuzjazmu. Zaczniemy więc od początku – od odkrycia tej diety w piwnicy budynku Uniwersytetu Kalifornijskiego w Berkeley, na którym w 2006 roku robiłam habilitację.

Myszy, które zawsze gubią wagę

Po skończeniu studiów na Uniwersytecie McGill w Kanadzie, gdzie uzyskałam stopień doktorski w dziedzinie nauk o żywieniu,

przeniosłam się do Kalifornii. Zamierzałam tam prowadzić badania w ramach pracy habilitacyjnej – na Wydziale Nauk o Żywności w Berkeley (jako Kanadyjka niezmiernie się ucieszyłam, gdy odkryłam, że zima w Kalifornii Północnej oznacza jedynie ulewne deszcze i że w lutym mogą kwitnąć żonkile!).

Pod kierunkiem mojego konsultanta dr. Marca Hellersteina analizowałam wpływ ograniczania kalorii na nowotwory złośliwe. Już wcześniej sporo badań poświęconych redukcji kalorii i długości przeprowadzono na zwierzętach. Dzięki nim ustalono, że myszy karmione mniejszą ilością pokarmu żyją nawet dwa razy dłużej niż myszy na zwykłej diecie. Ponadto pewne mechanizmy biochemiczne, wywołane ograniczaniem kalorii przy analizach długowieczności, okazały się czynnikami, które działają przeciwnowotworowo. Do mechanizmów tego rodzaju zalicza się wolniejszy podział komórek, niższe poziomy IGF-1 (insulinopodobnego czynnika wzrostu I, czyli składnika pobudzającego komórki rakowe do podziału) oraz niższe poziomy glukozy, głównego źródła zasilania komórek nowotworowych.

Nasze pytanie badawcze brzmiało następująco: czy można zastosować wobec myszy najwyższy poziom ograniczenia kalorii – a zatem post – aby rozwój komórek nowotworowych został spowolniony bez obniżania masy ciała? Naukowcy zawsze próbują wyodrębnić i zbadać określone czynniki, dlatego chcieliśmy oddzielić kwestię redukcji kalorii od utraty wagi.

Ale im bardziej usiłowaliśmy dokonać powyższego wyodrębnienia, tym mocniej nasilał się proces obniżania masy ciała u zwierząt! Jednego dnia stosowaliśmy wobec myszy post, a nazajutrz pozwalaliśmy, aby jadły dowolny pokarm. Niemniej w dniu karmienia gryzonie nie potrafiły zrekompensować całkowitego braku kalorii z dnia postu. Czasami zdołały spożyć 150% kalorii przypadających na zwykły dzień. Niekiedy było to 170%, lecz nigdy nie osią-

gały poziomowi 200% normalnego spożycia kalorii, co pozwalałoby im nadrobić braki z dnia postu. W efekcie zawsze traciły na wadze.

Eksperyment zakończył się porażką, gdyż nie udało się oddzielić wpływu czynnika w postaci ograniczenia kalorii od skutków redukcji masy. Jako naukowiec czułam się rozczarowana! Na szczęście badania, które wydają się prowadzić w ślepy zaułek, mogą nagle stworzyć nowe perspektywy. Właśnie tak zdarzyło się w tym przypadku. Doznałam olśnienia – w głowie pojawiło się odkrywczcze słowo: „Aha!”. To był klasyczny przełom w sposobie myślenia. Uświadomiłam sobie bowiem, że myszy tracą wagę co drugi dzień, gdy nadchodzi czas postu. Ta sytuacja powtarzała się niezmiennie. Zaczęłam się więc zastanawiać, czy jakaś forma postu wykorzystywana co drugi dzień nie pomogłaby ludziom w zmniejszeniu masy ciała? Jeśli człowiek pościłby jednego dnia, a na jutro spożywałby dowolne rzeczy w dowolnych ilościach, czy redukowałby swoją wagę, podobnie jak czyniły to myszy?

W taki oto sposób narodziła się dieta 50:50, czyli kuracja odchudzająca, w której orężem do obniżania masy ciała stał się ograniczony post, przestrzegany co drugi dzień. Jednocześnie nadszedł czas pożegnania myszy z piwnicy budynku uniwersyteckiego w Berkeley. Po prostu w tym okresie mogłam przenieść się do Chicago, gdzie zatrudniono mnie jako adiunkta na Wydziale Kinezyjologii i Odżywiania Uniwersytetu Illinois. Tam rozpoczęłam prace badawcze nad redukcją wagi z udziałem ludzi.

Magiczna liczba

Gdy przyjrzałam się bliżej literaturze poświęconej laboratoryjnemu stosowaniu postu co drugi dzień w odniesieniu do zwierząt – na tle nowotworów oraz chorób serca – dokonałam interesujące-

go spostrzeżenia. Zaobserwowałam, że najskuteczniejszy spadek wielu czynników ryzyka następował w sytuacji, gdy podczas dnia wyznaczonego na post zwierzęta spożywały jedynie 25% standardowej dla nich dawki kalorii. Nie było to ani 75%, ani 50%, ani 0% (kompletny post). Kolejne dane wskazywały, że najzdrowszą opcję stanowi akurat porcja na poziomie 25%. To rozwiązanie określiłam jako ograniczoną formę postu.

Spożywanie 25% normalnej dawki kalorii w dniu postu zapobiegało chorobom i spowalniało rozwój już istniejących, a równocześnie chroniło zwierzęta przed utratą tkanki mięśniowej, która występowała na poziomie 0%, czyli w trakcie całkowitego postu.

Dlaczego to było istotne? Zanikanie tkanki mięśniowej podczas kuracji odchudzającej jest prawdziwą katastrofą. Tkanka mięśniowa (w kategoriach naukowych *beztłuszczowa masa ciała*) stanowi bowiem metabolicznie aktywną strukturę, która spala dużo kalorii. Jej redukcja w ramach diety powoduje zatem mniejsze spalanie kalorii i ponowny przyrost wagi – w formie tłuszczu! To zapewne kluczowa przyczyna zjawiska, że pięć spośród sześciu osób pozbywających się nadmiaru kilogramów powraca do dawnej masy ciała. Postanowiłam opracować plan, według którego podczas dnia postu – w przypadku strategii 50:50 jest to dzień diety – ludzie spożywaliby 25% standardowej dla nich porcji kalorii, czyli około 500. Zaczęłam szukać chętnych do uczestnictwa w tym projekcie badawczym.

Muszę jednak szczerze przyznać, że przed zastosowaniem diety 50:50 w odniesieniu do ludzi brakowało mi wiary w jej skuteczność!

Dlaczego się wahałam? Cóż, sporo osób z nadwagą spożywa około 3000 kalorii dziennie, więc obawiałam się, że tacy ludzie nie zechcą – albo nie zdołają – zaakceptować ledwie 500 kalorii co drugi dzień. Ponadto w tamtym okresie, podczas jednej z kon-

ferencji medycznych, odbyłam rozmowę z dr. Ericem Ravussinem, dyrektorem Ośrodka Badań nad Odżywianiem i Otyłością w Biomedycznym Centrum Badawczym Pennington na Uniwersytecie Stanowym w Luizjanie. Powiedziałam mojemu rozmówcy, że zamierzam przeprowadzić badania nad wykorzystaniem ograniczonego postu (na poziomie 500 kalorii) co drugi dzień w celu obniżenia wagi.

Dr Ravussin zwyczajnie stwierdził: „Nawet nie próbuj”. Ku mojemu zdziwieniu poinformował mnie, że razem ze współpracownikami przeprowadził ostatnio badania dotyczące stosowania postu co drugi dzień. Osoby poddane analizom nie spożywały żadnych kalorii w dniu postu. Ten projekt zrealizowano jednak przy wyraźnych ograniczeniach². Po pierwsze, nie zdołano objąć badaniami osób spoza ośrodka Pennington, gdyż koncepcja postu co drugi dzień wydawała się mocno uciążliwa, więc uczestnikami programu zostali z konieczności miejscowi profesorowie. Po drugie, nie udało się przekonać wielu z tych osób, aby kontynuowały udział w projekcie przez całe trzy tygodnie wyznaczone jako okres badawczy. Spośród szesnastu uczestników zaledwie osiem osób wytrzymało do końca. A nawet ta ostatnia grupa nie kryła niechęci do postu co drugi dzień. Rodziny badanych również przejawiały negatywne nastawienie do tej koncepcji. Dr Ravussin sam brał udział w eksperymencie i przyznał, że był tak „kapryśny i rozdrażniony”, kiedy pościł, iż jego żona z nim nie rozmawiała.

Sama zaplanowałam już wcześniej, aby uczestnicy moich badań spożywali 500 kalorii w dniu postu. Rozmowa z dr. Ravussinem przekonała mnie, że podjęłam słuszną decyzję. Skuteczne przestrzeganie diety 50:50 wymaga ograniczonej formy postu, nie zaś kompletnego odrzucenia posiłków. W opracowaniach naukowych określłam czasami moją strategię skrótem ADMF (ang. *alternate-day modified fasting*), który oznacza właśnie zmody-

fikowaną formę postu co drugi dzień. Należy jeść lekki posiłek w ciągu dnia, aby zachować równowagę na płaszczyźnie emocjonalnej oraz psychicznej. Dzięki takiemu podejściu można uniknąć napięć w relacjach z innymi ludźmi. Poza tym zmniejszamy niebezpieczeństwo pojawienia się kłopotów w sferze zawodowej.

Mimo wątpliwości rozpoczęłam prace badawcze. Skorzystałam z pomocy osób, które miały prawidłową wagę lub nadwagę (ale nie były otyłe). Postawiłam przed sobą zadania o szerokim spektrum. Zamierzałam ustalić, czy w ogóle można przestrzegać tej diety przez kilka miesięcy i czy za jej pomocą uda się faktycznie zredukować masę ciała. Wyniki okazały się zaskakujące. Na oba pytania otrzymałam pozytywne odpowiedzi!

W pierwotnych badaniach uczestniczyły 32 osoby³. Połowa tej grupy stosowała dietę 50:50, a pozostali uczestnicy projektu tworzyli grupę kontrolną – nie korzystali z żadnej ściśle określonej diety, pozostając przy własnych nawykach żywieniowych. Po trzech miesiącach obie grupy zostały porównane. Oczywiście osoby stanowiące grupę kontrolną nie traciły na wadze. Z kolei dieta 50:50 w każdym przypadku doprowadziła do redukcji masy ciała.

Uczestnicy badań z prawidłową wagą zrzucili średnio 5,4 kg w ciągu trzech miesięcy. Osoby z nadwagą schudły przeciętnie 5 kg (w kilku przypadkach było to nawet 11,3 kg). Wystąpił też u nich wyraźny spadek złego cholesterolu – lipoproteiny niskiej gęstości (tzw. LDL) – oraz wysokiego ciśnienia krwi. Co ważne, większości osobom przestrzeganie diety nie sprawiało trudności.

Przekonałam się więc, że dieta 50:50 jest rozsądnym i skutecznym rozwiązaniem dla ludzi, którzy chcą pozbyć się zbędnych kilogramów. Uczestnicy programu z łatwością spożywali 500 kalorii w dniu diety. Natomiast podczas dnia ucztowania jadali dowolne rzeczy.



SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

Zamów książkę

DIETA 50 NA 50

w [księgarni Illuminatio](#)



SPRAWDŹ PEŁNĄ OFERTĘ WYDAWNICTWA NA

www.illuminatio.pl



Bądź na bieżąco i śledź nasze
wydawnictwo na **Facebooku**:

www.facebook.com/illuminatiopl

Książki wydawnictwa Illuminatio
znajdziesz również w **Magicznej Galerii**

www.CzaryMary.pl