



DIETA MONTIGNAC

– RADOSNE ODCHUDZANIE

Jesteś ambitna, dynamiczna, podejmujesz właściwe decyzje, w karierze zawodowej wielokrotnie toczysz zwycięskie bitwy. Ale po raz kolejny przegrywasz w walce z własnym ciałem i otyłością... Jaki jest sekret smukłej sylwetki bez wyrzeczeń, głodzenia się i liczenia kalorii... Czary? Nie – to Montignac, metoda odchudzania rodem z Francji.

Tekst: Elżbieta Wrotkowska

Człowiek sukcesu za swój status płaci bardzo wysoką cenę, często zapominając, co tak naprawdę jest dla niego ważne. Najbardziej odbija się to na sposobie odżywiania – je mało wartościowe pokarmy, o niestałych porach, w pośpiechu między służbowymi spotkaniami. Stąd tylko krok do nadwagi. Atakowany z każdej strony opowieściami o „cudownych” dietach chwyta się coraz to innej. Wielu dało się skusić na tabletki, które już w miesiąc „zrzuca” za nas 20 kilogramów, bądź drakońską dietę obiecującą pozbycie się nadwagi w trzy dni. Prawie każdy jest, był lub będzie ofiarą liczenia kalorii – największej żywieniowej mistyfikacji XX wieku. Brniemy w ślepią uliczkę

ciągłego spoglądania na wagę, myśląc, że dzięki temu obronimy się przed zbędnymi kilogramami, których z dnia na dzień przybywa. Tymczasem rozwiązanie tego problemu jest tak blisko...

Jesteśmy tym, co jemy

„Często jadam na mieście i biorę udział w obiadach służbowych”, zdradza Michel Montignac, pytany o sekret swojej szczupłej sylwetki. Wielu zareaguje na to śmiechem bądź niedowierzaniem, a jednak... Montignac, z pochodzenia Francuz, którego uprawiany zawód doprowadził do znacznej nadwagi, wiedziony uporem i zniechęcony do nieskutecznych diet ograniczających kalorie, opracował metodę odchudzania, a właściwie sposób na życie,

której naczelną dewizą jest: „Przybierasz na wadze, nie dlatego że za dużo jesz, ale dlatego że jesz źle”.

Sztuka wyboru

Najważniejszą i prostą zasadą jest umiejętne dobieranie produktów żywnościowych, tak by zapewnić organizmowi odpowiednią ilość składników odżywczych – białek, węglowodanów i tłuszczów. Kryterium wyboru to nie wartość energetyczna, a zestawienie. Stosując tę metodę, nie liczymy kalorii, choć może być to trudne z uwagi na wszechogarniającą nas kampanię prokaloryczną. Należy przede wszystkim unikać „złych” węglowodanów (o wysokim indeksie glikemicznym IG – który określa zdolność cukrów do



podwyższania poziomu glukozy we krwi) oraz „złych” tłuszczów (podwyższających poziom cholesterolu). W pierwszej fazie diety, kiedy zrzucamy zbędne kilogramy, nie wolno także jeść dań węglowodanowo-tłuszczowych. Konieczne jest zrezygnowanie z podjadania między posiłkami oraz jedzenie bez pośpiechu i o stałej porze. Na tym kończą się zakazy, dieta ta bowiem oferuje całą listę niezwykle smacznych i pożywnych potraw – jej autorem jest w końcu przedstawiciel narodu, który słynie z wyrafinowanego kulinarnego gustu i oczywiście ze zgrabnych sylwetek. Metodę tę, paradoksalnie, bardzo łatwo wdrożyć w życie, jedząc w restauracjach. To, co było przyczyną naszego problemu – zbyt częste spożywanie obfitych posiłków poza domem – może się teraz stać zbawienne i niezwykle pomocne w odkrywaniu nowych smaków i wprowadzaniu diety Montignac w codzienność.

Przykazania restauracyjnego pracocholika

Dzień jak co dzień, kolejne służbowe spotkanie, a Ty z nową wiedzą i chęciami, by w końcu coś zmienić w swoim menu, siadasz przy stoliku i zamawiasz, ale... co? Właśnie to pytanie najczęściej zadają sobie adepci tej metody odchudzania. Odpowiedź na nie wymaga jednak przyswojenia sobie kilku zasad...

Zamawiając, zawsze pamiętaj, aby unikać łączenia węglowodanów z tłuszczami w jednym posiłku. Jeśli więc masz ochotę na stek, to powinnaś zrezygnować z ziemniaków i zjeść go np. z warzywami,

które mimo że zawierają cukry, to jednak te o niskim IG. Zdarza się jednak, że nie będziesz mieć wyboru – wtedy staraj się zjeść jak najmniej. Nie zapomnij w takiej sytuacji zamówić warzyw z dużą zawartością błonnika, np. sałaty, porów, szparagów, karczochów czy bakłażanów. Bardzo ważne jest także, aby do głównych dań wybierać mięsa z zawartością

PRZYBIERASZ NA WADZE, NIE DLATEGO ŻE ZA DUŻO JESZ, ALE DLATEGO ŻE JESZ ŹLE.

„dobrych” tłuszczów, np. ryby, a jeśli podawane są z sosami, koniecznie zwróć szczególną uwagę na ich skład i pochodzenie – czy zawierają białą mąkę, czy były przygotowywane w restauracji, albo może kupiono je gotowe. Tych trzech bezwzględnie się wystrzegaj ze względu na olbrzymią dawkę „złych” węglowodanów. Nie zamawiaj potraw zawierających cukier (sacharozę) – czyli wszelkiego rodzaju słodzonych dżemów, miodu, słodczy. Jeśli chodzi o desery, to jeżeli możesz, wybieraj surowe owoce – maliny, truskawki bądź jagody. Od czasu do czasu pozwól sobie na

czekoladę (powyżej 70 proc. miazgi kakaowej), sorbet, lody lub bitą śmietanę – co ciekawe, porcja lodów zawiera mniej szkodliwych węglowodanów niż jeden ziemniak! Należy jednak bardzo uważać i nie przesadzać z deserami. Jeśli zdarza ci się jeść śniadania w restauracji, to pamiętaj, aby zamawiać chleb pełnoziarnisty lub z pełnej mąki – nie jadaj go na obiad i kolację. Wystrzegaj się także białego ryżu i makaronów. Jeśli uczestniczysz w spotkaniu, na którym pije się alkohol, zamów sobie czerwone wino (najlepiej Bordeaux), zanim jednak wzniesiesz toast, poczekaj przynajmniej do połowy posiłku. Za to bezwzględnie wystrzegaj się piwa i wódki, które tuczą i czynią spustoszenie w Twoim organizmie, szczególnie wypite na pusty żołądek.

Długofalowo znaczy skutecznie

Każda dieta, szczególnie Montignac, ma sens tylko wtedy, gdy stosujemy ją konsekwentnie. Największym grzechem, popełnianym niestety najczęściej, jest folgowanie swoim kulinarnym zachciankom, po których następują okresy restrykcyjnego odchudzania się. Należy pamiętać, że w ten sposób nie tylko nie zrzucamy zbędnych kilogramów, ale wręcz narażamy się na ponowne przybranie na wadze. Jeśli jednak uświadomisz sobie, co tak naprawdę jest dla Ciebie ważne, i będziesz trwała w swoim postanowieniu, niestraszne Ci będą suto zastawione stoły na kolejnym służbowym spotkaniu, a Twoja sylwetka niejeden raz stanie się obiektem zazdrośnych spojrzeń.