

Nitro

Never In The Right Order

174

ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2010
€4,40

**ΚΑΤΕΡΙΝΑ
ΣΤΙΚΟΥΔΗ**

Η sexy Kat

ΑΚΟΝΙΖΕΙ
ΤΑ ΝΥΧΙΑ ΤΗΣ

**ΓΙΑΝΝΗΣ
ΣΕΡΒΕΤΑΣ**

Ο Mr. «Ράδιο αβύθλου»

ΝΤΥΝΕΤΑΙ ΣΟΥΠΕΡΜΑΝ ΚΑΙ
ΜΑΣ ΣΩΖΕΙ ΑΠ' ΤΗ ΒΑΡΕΜΑΡΑ

Gay ή fashion victim;

ΠΟΤΕ ΤΑ ΡΟΥΧΑ ΕΝΟΣ
ΣΤΡΕΪΤ ΣΤΕΛΑΝΟΥΝ
ΛΑΘΟΣ ΜΗΝΥΜΑ

ΣΠΥΡΟΣ ΡΕΒΗΣ
Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΠΟΥ ΟΛΟΙ
ΛΕΝΕ ΠΩΣ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΠΙΣΩ
ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΖΟΥΛΙΑ ΔΗΛΩΝΕΙ:

*«Θα βάλω
την Ελζηνίδα
Τοττοσιόνα
στη Βουλή»*

+

ΤΖΟΥΛΙΑΔΑ:
Η ΑΛΗΘΙΝΗ
ΙΣΤΟΡΙΑ
ΜΕ ΑΓΝΩΣΤΑ
ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΑ
& ΜΑΡΤΥΡΙΕΣ
ΚΟΝΤΙΝΩΝ ΤΗΣ
ΑΝΘΡΩΠΩΝ

Μοντελομάζωξη

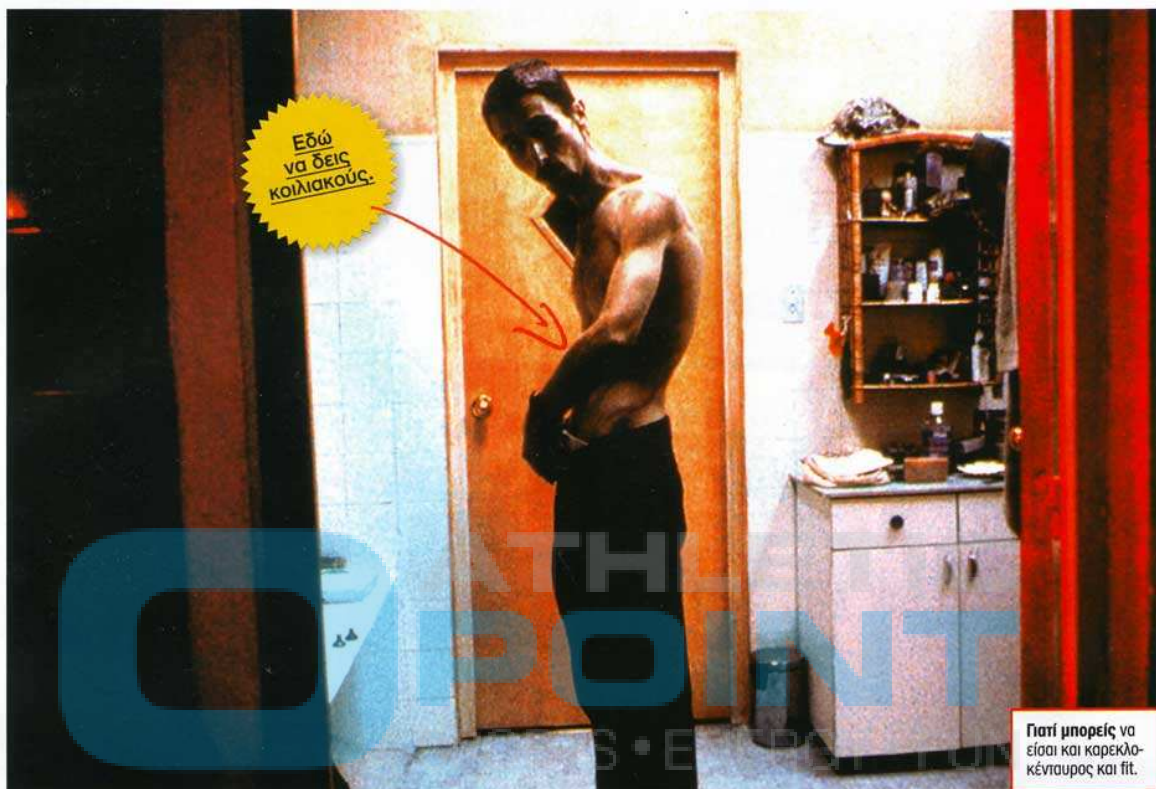
**Η ΜΑΡΙΑ ΚΑΙ
Η ΙΩΑΝΝΑ ΤΟΥ**

«NEXT TOP MODEL»

ΣΥΝΑΝΤΙΟΥΝΤΑΙ ΣΤΟ «NITRO»



9 771108 583009 04



Πώς έχασα 14 κιλά χωρίς πείνα (και χωρίς φαΐ)

ΔΕΚΑΩΡΑ ΣΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ, ΦΑΓΗΤΟ ΑΠΟ ΝΤΕΛΙΒΕΡΙ, ΜΩΡΟ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ... ΣΕ 5 ΧΡΟΝΙΑ ΠΗΡΑ 15 ΚΙΛΑ ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΠΕΦΤΑΝ ΟΥΤΕ ΜΕ ΥΠΕΡΩΡΙΕΣ ΣΤΟ ΣΚΟΥΟΣ. ΜΕΧΡΙ ΠΟΥ ΕΝΑΣ ΦΙΛΟΣ ΜΟΥ ΕΦΕΡΕ ΕΚΕΙΝΗ ΤΗΝ ΠΕΡΙΕΡΓΗ ΣΚΟΝΗ ΣΤΟ ΚΥΛΙΝΔΡΙΚΟ ΚΟΥΤΙ.

Δουλεύω κοντά είκοσι χρόνια. Τα πιο πολλά σε μια καρέκλα μπροστά από έναν υπολογιστή. Τα τελευταία, μάλιστα, η στάση-καρέκλα έγινε μόνη κατάσταση. Βάλε σε αυτό το ότι πέροι παντρεύτηκα και έγινα πατέρας, τα οικογενειακά βάρη φάνηκαν πρώτα στη ζυγαριά. Η οποία προσφάτως έβγαλε τα μισά μου, του-

λάχιστον, ρούχα ακατάλληλα προς χρήση. Κι εκεί που κάποτε έλεγα, σχεδόν ρατσιστικά, πόσο πλήθιοι είναι αυτοί που παχαίνουν και δεν κάνουν τίποτα για να αδυνατίσουν («Εκτός από όσους έχουν ιατρικό πρόβλημα, οι υπόλοιποι δεν έχουν καμία δικαιολογία» επέμενα), να που είχα βρεθεί σε αυτήν ακριβώς την

κατάσταση. Και έπρεπε να την ανατρέψω. Αλλά πώς ακριβώς; Τη λύση μου την έδωσε ο Αλέξης, ο κολλητός από το σκούος, προφέροντας αργά και σταθερά μία λέξη: αφαγία!

Με το που τον άκουσα, άρχισα να κάνω σκέψεις. Πόσο αντέχει ο ανθρώπινος οργανισμός χωρίς φαγητό; Θα γίνω άραγε σαν τον Κρίστιαν Μπέιλ στο *Machinist* (φωτό), που έφτασε 40 κιλά «καίγοντας» όλους τους μυς του; Μήπως να αναζητούσα κι έναν κοινωνικό σκοπό, όπως αυτοί που στήνουν αντισκοίνα έξω από τα υπουργεία και σηκώνουν μια παντιέρα που γράφει «απεργία πείνας»; (Το βράδυ όμως πηγαίνουν στη Μαβίλη και τρώνε βρόμικο).

Όπως λέει ο Άλαν Ντ. Λίμπερσον, γιατρός και συγγραφέας του *Treatment of Pain and Suffering in*

the Terminally Ill, η περίοδος που ο οργανισμός αντέχει χωρίς φαγητό εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, όπως η ηλικία, ο σωματότυπος, το βάρος, η γενική κατάσταση της υγείας του οργανισμού. Ο 74χρονος Γκάντι, ας πούμε, κατάφερε να μείνει χωρίς φαγητό 21 μέρες πίνοντας μόνο μερικές σταγόνες νερό ημερησίως. Άλλες ιατρικές μελέτες αναφέρουν αντοχή 28, 36, 38, ακόμα και 40 ημερών. Στα στρατόπεδα συγκέντρωσης των ναζί, μάλιστα, υπήρχαν άνθρωποι, όπως έμαθα, που είχαν αντέξει χρόνια αφαγίας.

«Ποιο Άουσιβιτς, ρε Σπύρο, σύνελθε» ήρθε το ξύπνημα από τον Αλέξη. Μου εξήγησε πως η διατροφολόγος αδερφή του του έδωσε ένα συμπλήρωμα που αντικαθιστά τα γεύματα της ημέρας και σε αδυνατίζει. Περιέχει όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, έχει ως βάση το σιτάρι και έγκριση από τον ΕΟΦ. Αυτό ήταν. Η λύση είχε μόλις παρουσιαστεί μπροστά μου μέσα σε ένα κυλινδρικό κουτί με το όνομα Squeezy (το βρίσκεis στο Athletic Point, Παπάγου 4, Άγιος Στέφανος ή στο www.athleticpoint.gr). Θα είχα μαζί μου αυτό το πράγμα (μια σκόνη που την αναμειγνύεις με νερό, γάλα ή γιούρτι και που στη γεύση μοιάζει με την κρέμα-ρυζάλευρο της μπέμπας) και, όποτε θα ερχόταν η ώρα του φαγητού, θα ετοιμάζα ένα ποτήρι και τέλος. Ευόλο.

Αμ δε. Τις πρώτες τρεις μέρες ψιλοπεινούσα. Υποφερτά. Προσπαθούσα να μη σκέφτομαι την πείνα μου, αλλά τον τελικό στόχο: εμένα με 15 κιλά μείον. Σταδιακά άρχισα να μην πεινάω καθόλου, άσε που είχα περισσότερη ενέργεια, καθώς το στομάχι μου ήταν ουσιαστικά άδειο και δεν ένιωθα το βάρος που έχεις έπειτα από ένα κανονικό γεύμα. Το πρόγραμμα είχε ως εξής: 3 μέρες, 5 γεύματα αποκλειστικά με Squeezy, μετά 1 μέρα κανονικό φαγητό (τα πολύ παχυντικά φαγητά αποκλείονται). Όταν ερχόταν αυτή η τέταρτη μέρα έκανα πάρτι – τόσα πράγματα μαζί στο πρωινό δεν τα είχα φάει ούτε σε μπουφέ ξενοδοχείου: παξιμάδι με βούτυρο και μαρμελάδα, αβγό βραστό, δημητριακά, ψωμί με μέλι και ταχίνι... Υδατάνθρακες ως επί το πλείστον το μεσημέρι και πρωτεί-

νη το βράδυ. Όχι σκέπη όμως. Αυτό λένε πως είναι λάθος τελικά. Πρέπει να τρως μαζί και λίγους υδατάνθρακες. Έτσι, πρόσθεσα και μια κουταλιά ρύζι στη σπαλομπριζόλα.

Μ' αυτά και μ' αυτά, εκτίμησα και το καλό φαί: άμα είναι να το παίρνεις σε ελάχιστες ποσότητες, φροντίζεις να είναι Α ποιότητας. Τυρόπιτες, μπιοκότα, σάντουιτς-παντόφλες κ.λπ. ούτε που τα σκεφτόμουν. Επίσης, μαγειρεύα με περισσότερο μεράκι και προσοχή και ό,τι έφτιαχνα ήταν τέλειο – ή, τέλος πάντων, έπειτα από τέσσερις μέρες αφαγίας μου φαινόταν ότι ο Μποτρίνι μπορούσε να φάει τη σκόνη μου. Και τα κιλά άρχισαν να πέφτουν γρήγορα.

Τη δεύτερη εβδομάδα ήρθαν οι λιγούρες. Απίστευτες λιγούρες όμως. Φιλούσα τη γυναίκα μου και μου μύριζε. «Μαρούλι έφαγες;» Μαρούλι; Εγώ; Είναι δυνατόν να λιγουρεύομαι μαρούλι; Κατάντησα αντικειμενικός. Κάθε φορά που έτρωγε κάποιος στο γραφείο, εξαφανιζόμουν. Κι αν τύχαινε να παρακολουθήσω την τελετή, ήμουν μετά κατάλληλος για πρόσληψη στα ΕΛΤΑ της περιοχής να σαλιώνω γραμματόσημα. Για να μη μιλήσω για την όσφρηση. Ούτε όταν έκοψα το τοιγάρο δε μύριζα τόσο καλά. Μπορούσα να καταλάβω όλα τα συστατικά ενός φαγητού από τη μυρωδιά («Πάλι έβαλες κύμινο στα σουτζουκάκια;»).

Εκεί που άρχιζα να σκέφτομαι το φαγητό περισσότερο κι από το σεξ, μπήκα (ευτυχώς) στη δεύτερη φάση του προγράμματος, όπου πλέον αντικαθιστάς το 1 από τα 5 γεύματα Squeezy της ημέρας με κανονικό φαγητό. Σε αυτό το σημείο έκανα ένα λάθος: από τη λιγούρα μου, οι ποσότητες που κατανάλωνα ήταν μεγαλύτερες από αυτές που έτρωγα ανά γεύμα πριν ξεκινήσω τη δίαιτα. Κι εκεί που είχα χάσει έξι κιλά, κόλλησα. Ξεκίνησα να χάνω πάλι μόνο αφού έμαθα να μην τρώω με το μάτι, αλλά με το πότε χορταίνει το στομάχι μου. Εκεί κατάλαβα πως αν θέλω να αλλάξω διατροφικές συνήθειες. Να τρώω πολλές φορές από λίγο. Άρχισα να νιώθω τύψεις κάθε φορά που είχα φουσκωμά: σήμαινε πως είχα φάει περισσότερο απ' όσο είχε ανάγκη ο οργανισμός μου.

Πώς λειτουργεί

Πριν ξεκινήσεις το πρόγραμμα (που ριζίζεται σε 3 φάσεις) οριοθετείς το στόχο σου. Στο ακόλουθο παράδειγμα ο στόχος είναι τα 10 κιλά.

1η φάση ✓

>Μέχρι να χάσεις τα μισά κιλά του στόχου (5 κιλά): Για 3 μέρες τρως 5 γεύματα Squeezy και τίποτα άλλο. Μπορείς να ανακατέψεις τη σκόνη με νερό ή γάλα ή γιούρτι (πάντα άπαχα). Επιτρέπονται τα αφεψήματα και ο καφές χωρίς ζάχαρη. Προσπάθησε να πίνεις πολύ νερό. Κάθε τέταρτη μέρα είναι «μέρα επιβράβευσης»: τρως κανονικό φαγητό (χαμηλών λιπαρών) μοιρασμένο σε 5 γεύματα.

2η φάση ✓

>Μέχρι να χάσεις το μισό των υπόλοιπων κιλών (2,5 κιλά): Αντικαθιστάς καθημερινά ένα γεύμα Squeezy με κανονικό φαγητό. Δεν έχεις πλέον «μέρα επιβράβευσης».

3η φάση ✓

>Μέχρι να χάσεις τα τελευταία κιλά (2,5 κιλά): Αντικαθιστάς 2 γεύματα Squeezy με κανονικό φαγητό.

Την τέταρτη εβδομάδα μπήκα στην τρίτη φάση του προγράμματος και έβαλα 2 κανονικά γεύματα στο καθημερινό μου μενού, το οποίο τώρα αποτελούνταν από 2 γεύματα σκόνης συν 2 κανονικό φαγητό (έκοψα το απογευματινό και έτρωγα ανά 4 ώρες). Ρύθμισα γρήγορα την ποσότητα και πλέον μπορώ να πω πως, πέρα από μερικές εξάρσεις λιγούρας για γλυκό, δε μου λείπει τίποτα. Έχω χάσει 14 κιλά (σήμερα το πρωί). Αισθάνομαι ελαφρύτερος και με περισσότερη ενέργεια. Έχω ένα πρόγραμμα φαγητού που δεν είναι τελικά τόσο δύσκολο να τηρήσω. Παίζω ποδόσφαιρο και μπάσκετ κάθε βδομάδα χωρίς να πονάνε πια τα γόνατα και η μέση από το βάρος μου και έχω εκτιμήσει το καλό, σωστό φαί. Και, χμ, σαν να φαίνονται και πάλι οι κοιλιακοί μου. ☹