



ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ; SAY SQUEEZY!

**Η ΜΑΧΗ ΑΠΕΝΑΝΤΙ
ΣΤΟ ΛΙΠΟΣ ΚΡΙΝΕ-
ΤΑΙ ΣΤΑ ΣΗΜΕΙΑ,
ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΕΡΔΙΣΑ
ΧΑΡΗ ΣΤΑ ΠΡΟΪ-
ΟΝΤΑ SQUEEZY
ATHLETIC.**

ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΝΔΡΕΑ ΠΑΠΑΚΩΣΤΑ

Πριν από κάποια χρόνια φαινόταν εύκολο, αλλά με τα χρόνια γινόταν όλο και πιο δύσκολο. Κάθε που πλησίαζε ο καιρός να βγω στην παραλία, έβλεπα το σωσίβιο γύρω από τη μέση μου και δε θύμιζε ναυαγοσώστη. Και δώσ' του οι δίαιτες, να έρθω «στα κιλά μου». Είχα δοκιμάσει πολλά, μέχρι και την αφαγία ή «δίαιτες του φεγγαριού», αστρολογικής επινόησης και «εγγυημένου» αποτελέσματος. Δε λέω, ίσως υπήρχε αποτέλεσμα, όχι όμως αυτό που περίμενα. Γιατί με τα κιλά που χάνονταν, αντί για λίπος έχανα δύναμη. Μέχρι που έμαθα το λόγο: η αποτελεσματική διαίτα μπορεί να μετρηθεί σε εκατοστά, όχι μόνο σε κιλά. Το θέμα είναι

να χάσεις λίπος, όχι δύναμη. Το «κλειδί» για να το πετύχεις είναι οι υδατάνθρακες με χαμηλό Γλυκαιμικό Δείκτη, οι οποίοι ανεβάζουν κατά το ελάχιστο δυνατό τις τιμές του σακχάρου στο αίμα και τροφοδοτούν σωστά τα ενεργά κύτταρα, με αποτέλεσμα τη βελτίωση της ενεργού σωματικής μάζας, δηλαδή του μυϊκού συστήματος. Αυτή είναι η επιστημονική θεωρία, που μπορεί να αναλυθεί σε πολλές σελίδες. Μην τρομάξεις, δεν είναι ανάγκη να την αποστηθίσεις. Μόνο δυο λέξεις πρέπει να θυμάσαι: Squeezy athletic. Δεν πρόκειται για ακόμη μία «θαυματουργή διαίτα» που υπόσχεται την επιτυχία. Τα προϊόντα Squeezy athletic

μπορούν να αποδείξουν επιστημονικά ότι ο καθένας μπορεί να χάσει αποτελεσματικά σωματικό λίπος χωρίς να χάσει τη ζωτικότητα του, χάρη στον εξαιρετικά χαμηλό Γλυκαιμικό Δείκτη των μόλις 15,5 μονάδων. Στην πράξη το αποδεικνύουν με ένα πρόγραμμα που χωρίζεται σε τρεις φάσεις. Ας πούμε, π.χ., ότι ο στόχος σου είναι να αδυνατίσεις κατά δέκα κιλά. Σε πρώτη φάση θα χάσεις τα μισά. Τρεις για τρεις μέρες πέντε γεύματα Squeezy και τίποτε άλλο –εκτός από αφεψήματα και καφέ χωρίς ζάχαρη–, ενώ κάθε τέταρτο μέρα «επιβραβεύεσαι» με ένα κανονικό φαγητό μοιρασμένο σε πέντε γεύματα. Στη δεύτερη φάση έχεις

στόχο άλλα δυόμισι κιλά, που θα τα χάσεις αντικαθιστώντας καθημερινά ένα γεύμα Squeezy με κανονικό φαγητό, χωρίς μέρα «επιβραβεύσης». Και στην τελευταία φάση, για να χάσεις τα υπόλοιπα δυόμισι κιλά, αντικαθιστάς δύο γεύματα Squeezy με κανονικό φαγητό. Απλό και αποτελεσματικό, όπως φέτος στην περίπτωση μου, που ξεχωρίζω πλέον στον καθρέφτη κάτι ξεχασμένου κοιλιακού. Μόνο που, σε καιρούς κρίσης, υπάρχει ένα πρόβλημα: Να σφίξω με το ζωνάρι, συστήνει το ΔΝΤ. Ας μου το έλεγε πριν ολοκληρώσω το πρόγραμμα του Squeezy athletic. Τώρα πια δεν υπάρχουν άλλες τρύπες στο ζωνάρι...

