

Omiljena hrana topi kilograme: **Ana Popović Lipowatz**

Spavajte i mršavite

Dipl. farmaceut s master diplomom austrijskog univerziteta iz oblasti ishrane Ana Popović Lipowatz osmisli je program mršavljenja Fett-Frei uz pomoć kojeg, tvrdi ona, osoba može da izgubi višak kilograma, vrati se zdravim navikama u ishrani i zauvek oslobodi masnih naslaga - a pri tom da jede omiljenu hranu

„Lakše je promeniti religiju nego način ishrane”, kažu stručnjaci, a sa njima se slaže i Ana Popović Lipowatz, farmaceut i nutricionista čiji su brojni klijenti pridržavajući se njenih saveta i jelovnika uspeli da zauvek povrate vitku figuru, i što je najvažnije „istope” masti a ne mišićnu masu. Poslednjih nekoliko godina Ana živi u Austriji gde postiže odlične rezultate sa svojim programom ishrane Fett-Frei, a nedavno ga je promovisala i u Beogradu.

– Fett Frei nije dijeta, već filozofija i stil života, sticanje pravilnog odnosa prema hrani, kao jedini mogući način borbe s viškom kilograma – kaže Ana Popović Lipowatz. – Ljudi veoma teško menjaju svoje navike u jelu, a najčešće ih i veoma odlučno brane. Veoma je teško odvojiti čoveka od ukusa hrane sa kojom je porastao, a ono što jedemo govori o tome ko smo i odakle dolazimo, daje nam lični pečat. Zato, promeniti ishranu – znači dobrim delom promeniti i sebe.

Bez gladovanja

Bazu jelovnika većine ljudi sa naših prostora uglavnom čine kompleksni ugljeni hidrati : žitarice, krompir, testenina, pirinač, a Ana Popović Lipowatz tvrdi da je i s tim namirnicama moguće prirodno sagoreti masne naslage, naravno, ako se pripremaju pravilno, bez suvišnih masnoća i bez veštačkih dodataka ili kaloričnih soseva.

– Posledice dijete su usporavanje metabolizma, smanjenje aktivnosti i koncentracije, nervoza, nemir. Naše telo to „pamti” kao stanje restrikcije i opasnosti. Po isteku dijete i povratka na stari način ishrane, ono odgovara pravljenoj zalihi kako bi se osiguralo od nekog mogućeg narednog gladovanja, pa se brzo vraćaju kilo-



Ana Popović Lipowatz

grami, a jo-jo efekat je unapred programiran. I ono što je najgore – sa svakom dijetom procenat masti u našem telu, pri možda istoj težini, postaje veći. Zato je bolje nikad ne držati dijetu nego biti stalno na nekoj od njih.

Osnovni postulat programa Fett-Frei je da onaj ko ga se pridržava ne sme da gladuje. Svakom klijentu se pravi poseban, individualan

meni, ali on istovremeno dobija i savete kako da razlikuje slasnu od zdrave i kvalitetne hrane, da ponovo zavoli ukus krompira, na primer, ali bez kečapa i dodataka.

– Čovek samo ako jede može da slabi. Zvuči paradoksalno, ali je tako. Tokom programa Fett-Frei ljudi će vam reći da jedu i mnogo više nego inače! Čovek najviše sagoreva masnoće tokom sna, kada je opušten i kada je nivo šećera u krvi stabilan. Kompleksni ugljeni hidrati održavaju stabilni nivo šećera u krvi dok telo sagoreva mast i tako prirodno dovode do smanjenja telesne težine. Šta ćete lepše nego jesti omiljene testenine, krompir, žitarice, pirinač i prirodno slabiti!

Bolje majonez nego kečap

Opšte je poznato da ugljeni hidrati goje, ali naša sagovornica napominje da ukoliko se izaberu oni najkvalitetniji (integralni i sl.) daju upravo suprotan efekat. Bazu ishrane Fett-Frei čine kompleksni ugljeni hidrati, ali su u jelovniku zastupljeni i povrće, voće, meso, mlečni proizvodi, jaja, riba, pa čak i slatkiši. Ana Popović Lipowatz se bavi i ishranom sportista i ljudi sa metaboličkim poremećajima, i tvrdi da je, zbog postepenog povećanja šećera u krvi, hrana bogata kompleksnim ugljenim hidratima preporučljiva i za dijabetičare.

Koristeći popularne dodatke jelima

Jedan od obroka
Fett-Frei ishrane

Špagete s povrćem

(dve porcije)

150-200 g špageta (integralne ili obične)
glavica luka
2-3 češnja belog luka
2 velike kašike maslinovog ulja
2 srednja paradajza
konzerva seckanog paradajza
tikvica
šargarepa
50 g parmezana u komadu
so

Očistiti i sitno iseći crni i beli luk. Proinstati ih na ulju i posoliti. Dodati šargarepu i tikvice iseckane na duguljaste trake i konzervu seckanog paradajza. Sve zajedno dinstati oko 7 minuta na srednjoj temperaturi.

U proključalu i posoljenu vodu sipati špagete, po uputstvu skuvati i procediti. Pomešati ih sa sosom od povrća. Parmezan narendati na tanke listiće i posuti preko špageta. Ukrasiti svežim bosiljkom. Za jedan uobičajeni ručak Fett frei uz porciju ovih špageta s povrćem može se pojesti 125 g filea ribe pečene ili grilovane, zatim 250 ml jogurta i svežeg voća. Jedna porcija sveže salate, svakako, uvek ide uz ručak!



često dodajemo mnogo kalorija u tanjir a da toga nismo ni svesni.

– Ako me pitate šta je gore jesti: šećer ili mast, ja ću vam reći šećer. U kečapu se nalazi čak 80% šećera. Zbog toga je čak i majonez u malim količinama bolji od kečapa. Slatki proizvodi brzo podižu nivo šećera u krvi, dovode do naglog lučenja insulina koji isto tako naglo obara šećer u krvi. Rezultat je brz osećaj gladi. Veštački zaslađivači takođe pojačavaju apetit i zato ih treba izbegavati.

B. Gajić