

## ИСХРАНА

# Може и без ужине

Четири нутриционисткиње из Аустрије, међу којима је Ана Поповић Липовац, осмислиле су програм за враћање правилној исхрани као могућем начину борбе с вишком килограма

Шта ћете лепше него да једете омиљене тестенине, кромпир и пиринач и да природно слабите, да мршавите док спава-те, јер човек највише масти сагорева у сну када је ниво шећера у крви стабилан. Када Ана Поповић Липовац овако говори људима чија је једина жеља да им се килограми топе без муке, помислиће да је ова нутриционисткиња пронашла неку чаробну пилулу. Међутим, када се боље упознају са њеним програмом „фет фрај“, схватиће да на путу до жељене фигуре ипак морају да „пробуше кашику“, што не значи нужно и муке гладовања.

По образовању фармацеут с дипломом Београдског универзитета, Ана је дуго живела у Москви. Пресељење из руске престонице, где се седмично снабдевала залихама углавном нездраве хране, у олимпијски Инзбрук, град активних Тиролаца који једу здраво и локално, навео ју је да преиспита навике у исхрани. У Аустрији је завршила постдипломске студије нутриционизма и са три колегинице Аустријанке основала програм „фет фрај“ (Fett frei).

Основни концепт је да није важно само колико неко има килограма, већ каквог су квалитета, односно да ли их чине масти или мишићна маса.

Програм почиње мерењем количине мишићне масе, воде и масног ткива БИА анализом на специјалном уређају. Ови резултати се даље прате током читавог програма. Циљ је да се за сваког израчуна оптимална рестриција калорија како би се избегао јо-јо ефекат, нежељени пратилац свих дијета, прича нам Анан приликом недавног боравка у Београду, где повремено држи предавања на тему исхране.

Програм „ослобађања од масти“, заснован на пирамиди немачког друштва за исхрану, траје у три фазе од

по 20 дана, током којих се поштује прописани јеловник са три оброка дневно. Ужине су непожељне и потребно је да између оброка прође четири до пет сати.

– Осећај глади је данас у савременом свету постао луксуз. Томе су највише допринели чести оброци. Тај тренд из осамдесетих и деведесетих звучи логично, али је пракса показала да човек укупно поједе више. Осим



Основу исхране чине сложени угљени хидрати

тога, инсулин задужен за регулацију шећера у крви, има исто тако улогу у стварању масних депоа, тј. блокира сагоревање масти. Што чешће једемо, изазивамо чешће лучење инсулина и тиме смањујемо сагоревање масти – објашњава наша саговорница.

Из јеловника ниједна намирница није потпуно искључена, а правила спремања хране су она већ добро позната: мање соли, шећера, масноћа, мање пржења и поховања. Заступљени су чак и слаткиши, али само као строго ограничени број „цокера“ за два месеца.

У основи пирамиде исхране су комплексни угљени хидрати попут интегралних житарица и кромпира. Уместо белог хлеба на који је већина нашег становништва навикла, препоручује се онај од интегралног брашна. Ана га сама пече и у Београду и у Инзбруку. Овде зато што је тешко наћи добар, а тамо јер је прилично скуп.

– „Фет фрај“ није дијета, већ враћање правилној исхрани као могућем

начину у борби с вишком килограма – каже Ана која је и сама скинула вишак од 20 килограма. Зна да поједе бурек с времена на време, али јој, каже, тешко падне јер кад се једном изађе на прави пут старе навике смећају.

Неизоставни део програма је физичка активност.

– Људи ми често кажу „волим да мало једем, а да се не бавим никаквом физичком активношћу“. То је погрешан приступ. Мора бар три пута недељу да вас пробије зној – поручује ова нутриционисткиња. **Ј. Каваја**



Делегати у Пољској треба да ускладе ставове

## ЗЕЛЕНА ПЛАНЕТА Без превеликих очекивања у Варшави

Варшава – У Варшави је јуче почео глобални самит о клими на којем ће више од 12.000 учесника из 195 земаља и међународних организација покушати да припреми компромисе у вези са с борбом против климатских промена за наредни самит у Паризу, 2015. године.

Од варшавске конференције, која ће трајати до 22. новембра, не очекују се пресудне и кључне одлуке, већ да утре пут париским самитом и обезбеди да се у француској престоници усвоји нови споразум о заједничкој борби против климатских промена који би заменио стари протокол из Кјота. Он престаје да важи 2020.

Пољски министар животне средине Марћин Королец оценио је да је достићи циљ да се у Паризу усвоји нови споразум, а услов за то јесте да се у Варшави утаничи прецизан календар глобалних преговора о клими.

На дневном реду варшавског самита важно место заузима питање финансирања борбе против глобалног загревања и климатских промена. „Знам да много људи сумња, али климатске промене су чињеница и ниједна земља их неће избећи, ни богата ни сиромашна. Погрешан је приступ када се на прво место поставља проблема финансирања борбе против глобалног загревања“, казао је уочи самита бивши генерални секретар УН Кофи Анан.

Анан је пред климатски самит УН указао на то да се борба против климатских промена не може препусти-

ти само политичарима и истакао да се морају мобилисати цела друштва, премда је признао да у овом тренутку кризе, незапослености и неизвесности око радних места та мобилизација неће бити нимало лака.

Пољска као домаћин самита први пут на овој конференцији организује сусрет с привредницима који су често главни противници увођења за њих скупних мера заштите животне средине.

Главни изазов и у Варшави и касније у Паризу јесте да највеће земље и највећи загађивачи прихвате обавезе у вези са заштитом животне средине. То су Кина са 23 одсто светских емисија гасова стаклене баште, САД са 15 одсто, ЕУ са 11 одсто и Индија и Русија са по пет одсто. „За успех преговора неопходно је да нови споразум узме што је више могуће у обзир различите националне околности и способности за смањење емисија угљендиоксида“, казао је шеф делегације САД Тод Стерн.

Уочи самита пољски националисти одржали су у Варшави свој мини-антисамит, на којем су оптужили развијене земље да преко борбе против глобалног загревања настоје да униште конкуренцију мање развијених земаља. „Редукција емисија угљендиоксида јесте елемент притиска развијених привреда које имају мању потрошњу енергије на наше привреде у развоју које троше више енергије“, казао је лидер пољских радикала из Националног покрета Роберт Виницки. **Бета**

## МОДА

# Ода италијанском гламуру у Лондону



Посетиоци ће имати прилику да погледају мушку и женску гардеробу, а биће апострофирана веза између звезда златног доба Холивуда попут Елизабет Тејлор и италијанског стила



Више од 100 одевних комбинација биће експонати изложбе у Викторија и Алберт музеју која је посвећена развоју модне индустрије Италије од послератних година до данас

Гламурозни, свеобухватни поглед на развој италијанске модне индустрије, од првих година после Другог светског рата до данас, биће тема изложбе „Гламур италијанске моде 1945–2014“ која ће бити отворена почетком априла 2014. у лондонском Викторија и Алберт музеју. Посетиоци ће имати прилику да погледају више од 100 комплетних

одевних мушких и женских комбинација, али и детаља, тканина, накита... најпрестижнијих креатора данашњице.

Такође, биће апострофирана веза између звезда златног доба Холивуда попут Елизабет Тејлор и Одри Хепберн, својеврсних амбасадора са стилем са Апенина.

Како преносе британски медији, кустос изложбе Сонет Стенфил месецима је напорно радио на одабиру експоната у циљу што успешнијег дочаравања духа времена када су Рим називали Холивудом на Тибру.

– Последњих пет година радио сам на стварању колекције савремене италијанске моде и уочио како је ова грана била типичан пример рађања нечега из пепела. Тада млади креатори и куће које су стасавале доприне-

ле су настајању нечега што је постало светски бренд, по многим, препознатљив знак Италије попут самог вечног Рима. У опустошеној земљи после Другог светског рата за кратко време Италијани су постали центар гламура – сматра кустос Стенфил.

Међу раритетима поставке су фотографије и одећа са ревије у сали „Бјанка“ у Фиренци одржане 1950: програм у организацији Ђованија Батисте Ђорђина био је прекретница у градњи италијанског стила

Један сегмент изложбе биће посвећен дивама седме уметности које су се од педесетих до седамдесетих година прошлог века искључиво одевале у Италији. Различите по стилу, ролан-

ма на великом платну али и у стварним животима, диве покретних слика попут Тејлорове или Хепбернове допринеле су, нико не оспорава, рађању имена попут „Валентина“, „Булгари“, „Мисони“...

На изложби ће бити исписане и

анегдоте попут оне да је власница најлепших љубичасти очију Елизабет Тејлор током 1962. године са тадашњим супругом Ричардом Бартоном боравила у Риму снимајући

данас култни филм – спектакл „Клеопатра“, када се њен изабраник тада нашао да једина италијанска реч коју његова супруга заиста зна, гласи – „Булгари“.

Како каже кустос Стенфил, изложба ће бити најсвеобухватнија пресек савремене италијанске моде. Међу изложеним предметима биће и они са етикетом модних кућа „Симонет“, „Валентино“, „Гучи“, „Армани“, „Долче и Габана“, „Прада“ и „Версаче“.

Посебан сегмент поставке биће посвећен младим креаторима 21. века попут Ђанбатисте Валија, двојца Марија Чури и Паоло Пичоли.

Изложба се отвара 5. априла и трајаће до 27. јула а цене улазница, које већ могу да се купе преко интернета, коштају 13,5 фунти. **А. Ц.**