



U ovoj uvjerljivoj, mudroj i zabavnoj priči, Mireille Guiliano s puno stila otkriva jednostavne tajne "francuskog paradoksa" - kako uživati u hrani, a pritom ostati vitak i zdrav. Njezin pogled na zdravlje i prehranu je šarmantan, razuman i pun ljubavi prema životu. Francuskinje se ne debljaju, iako jedu kruh i tjesteninu, uživaju u vinu, jedu tri obroka dnevno, a večeru smatraju senzualnim užitkom.

Mireille Guiliano daje i čitav niz čudesnih i nadahnutih recepata: ne samo čarobna juha od poriluka i omlet s cvjetovima tikvica već i raskošna pjena od čokolade i croissant. Naglašavajući blagodati svježine, raznovrsnosti, umjetnosti i nadasve užitka, autorica pokazuje da doslovce svatko može naučiti jesti, piti i kretati se poput Francuskinja.

Evo nekoliko njenih savjeta:

Početni korak: inventura

Ekstremne dijetе, baš kao i druga krajnja rješenja nisu dugotrajne, mogu biti djelotvorne neko vrijeme, no u neko doba ćete ih sigurno prekršiti, što je normalno i karakteristično za ljudsku prirodu. Odbacite sve moguće dijetе i umjesto toga, prigrbite ono što imaju Francuskinje: uravnotežen i prokušan odnos prema hrani i životu.

Prva faza je poziv na buđenje. Tijekom tri tjedna zapisujte sve što ste pojele. Možda ćete uočiti veću zastupljenost neke hrane ili činjenicu da jedete više kad ste nervozne i pod stresom. Smanjite tu vrstu hrane.

Druga faza je reprogramiranje, uvod u francusku školu o veličini prihvatljivog obroka i važnost raznovrsne prehrane. Taj process obično traje oko tri mjeseca, iako je u nekim slučajevima dovoljan i mjesec dana. Neka naglasak bude na kvaliteti, a ne kvantiteti.

Faza broj tri zove se stabilizacija: razdoblje u kojem u prehranu ponovno uvodite sve što volite jesti, ali u pravilnim količinama, a faza četiri je ostatak života. Kada ste postigli svoju ciljanu težinu i ravnotežu, ostalo je fino podešavanje.

Prije nego počnete

Barem polovica naših loših navika vezanih uz prehranu izrodi se iz nemara i nebrige spram naših potreba i užitaka. Uglavnom ne primjećujemo što jedemo, ne pratimo svjesno okuse, ne uživamo iskreno u hrani i zbog toga se kilogrami gomilaju.

Možda da umjesto tri kriške kruha pojedete svega jednu, a da uz ručak ne popijete dvije nego jednu čašu vina? Sladoled ili kakav kalorični desert ne jedite svaki dan u tjednu nego si ga priuštite samo nakon nedjeljnog ručka. Sitnice čine čuda.

Počnite uživati u raznolikim okusima. Gastronomska dosada pravi je put ka nezdravoj prehrani, stoga eksperimentirajte s novim okusima. Birajte hranu prema sezoni, jedite namirnice karakteristične za određeno godišnje doba, jeftinije su od egzotičnih, a još su i neizmjerljivo punije okusa.

Iz prehrane izbacite sokove, puni su skrivenih šećera. Radije tijekom dana popijte barem osam čaša obične vode. Ne sviđa li vam se okus vode kao takve, dodajte krišku limuna. Polako naučite kontrolirati veličinu obroka, smanjujući porciju. Važno je da dođete do toga da vas zadovoljava količina mesa ili ribe koja teži od 120 do 180 grama.

Krećite se! Rijetko koja od nas uživa u znojenju u teretani ili joggingu, no nije loše naći neki oblik tjelovježbe koji vas veseli. Ako ne pronađete ništa po svom ukus, šćite barem dvadeset minuta dnevno, a ako koristite lift, radije pješćite stubama što će rezultirati sagorijevanjem značajnog broja kalorija, bez da to doživite kao velik napor i Sharon Stone koja izgleda sjajno za svojih 48 godina kune se u penjanje stepenicama umjesto liftom.

Nagradite se jedan dan u tjednu, naprimjer, subotom ili nedjeljom jer će vam se inače tijelo osvetiti budete li se u duljem razdoblju odricali svog omiljenog užitka. Sami odredite što je to, slastan croissant za doručak ili čaša vina za večeru-samo budite umjereni

Pratite godišnja doba

Francuskinjama je odlazak na tržnicu tradicija koju nikada ne preskaču i uvijek kupuju onoliko hrane koliko im je dostatno za dan-dva, kako bi sve namirnice bile apsolutno svježje. Srećom, i naše tržnice su šarene i pune raznih plodova koji mame, pogotovo u proljeće.

Bilo bi dobro da naučite upotrebljavati začinsko bilje jer oplemenjuje okuse hrane, a bez dodatnih kalorija. Osim toga, ono će vam pomoći da manje solite hranu koja potiče zadržavanje tekućine u tijelu i privremeni dobitak na težini. Možete ga posaditi u lončiću na vašem balkonu ili prozoru i hrani dodati u posljednji tren, kako biste maksimalno uživali u njegovoj aromi.

Eksperimentirajte sa senfom, malo senfa u krem juhi, sendvićima, preljevima za salatu, ribljim umacima ili složencima učinit će okus jela bogatijim i složenijim.

I za kraj, evo zašto se Francuskinje ne debljaju:

- jedu iz zadovoljstva
- jedu više voća i povrća
- jedu 3 obroka

- jedu sa svih 5 čula
- kontroliraju težinu odjećom
- jedu u društvu
- jedu sezonsku hranu
- redovito piju vino uz obrok, ali samo 1 čašu
- razvesele se šampanjcem, bez posebne prigode
- piju vodu cijeli dan
- obožavaju ići na tržnicu
- unaprijed planiraju svoje obroke
- vole pozivati goste na večeru
- pažljivo ukrašavaju hranu
- koriste stepenice umjesto lifta kad god je moguće
- uređuju se za iznošenje smeća na ulicu
- obožavaju modu
- individualisti su i ne slijede masovne trendove
- znaju da «ljubav teše liniju»
- vole se smijati
- vole voditi ljubav

www.mireilleguiliano.com