

עולם האשה

סלפי את השומן המיותר מן המקומות הרגישים - במהירות

לרזות - במקום הנכון



הרעיון שעדיין מבוססת הדיאטה היא המהפכנית פשוט שנוכח זקוק למידה מסויימת - קטנה למדי - של חלבונים, כדי לספק את צרכיהם של תהליכי החיים היומיומיים. אולם בדרך כלל את מלעיטה את גופך בהרבה יותר חלבונים מהכמות הדרושה. הצרה היא רק, שהגוף אינו דוחה עודף זה, אלא מאחסן אותו בצורת חגורות שומן במקומות שונים בגוף. דבר זה קורה גם כאשר את אינך עולה במישקל.

הדיאטה שפיתח ד"ר סטילמן מבוססת על מזון דל-חלבונים. ברגע שגופך מפסיק לקבל עודפי חלבונים, הוא מתחיל להשתמש ברזרבות שאגר בקפלי השומן - ואלו נעלמים. אם משקלך הכללי איננו מעל המותר, את יכולה לצפות לתוצאות האלו:

- הורדת עשרה ס"מ מהכתפיים.
- הורדת 15-25 ס"מ מהבטן, הישבנים והמותניים.
- הורדת 10 ס"מ מהירכיים.
- הורדת שומן מסביב לקרסוליים ולרועות.

הוראות כלליות:

1. איכלי רק את המאכלים דל-החלבונים

המיפלצות שלי

אריק יצא לג'מבורי ביום ראשון, רוני ביום שני, ילקוט גב, שמיכות צבאיות, מיר מיות, שני מקלות, בגדי צופים מחדק, פת אום הרגשתי דקירה בלב: לפני שאספיק לזוז, הם ייצאו לי ככה יום אחד לצבא, חשבתי לי בפאניקה.

הפאניקה עברה, ובמקומה השתלטה הדממה. פתאום היה הבית שקט כל-כך. אפילו

איך נסענו לג'מבורי - ונשארנו בחיים

דנה נהייתה שקטה יותר. לא ממש עצובה, אבל ככה עלייך.

כשהגיע יום-ההורים, ביום רביעי, כבר הייתי מונעגעת כהוגן. תפסתי את דנה ביד אחת, ארנב מלא סוכריות ביד שנייה, ויד קצת רועדות, והרבה מחוצות.

ואני, באופן אישי, גם התפללתי. התפללתי לכך, שזה שהיה אחראי לאירגון הנסיעה הזאת, יפול לי יום אחד לדידים.

הגענו להיכל התרבות, שמחם עמדו לצאת האוטובוסים - ונהיה לי חושך בעיניים. לפני כל אוטובוס - תור של שני קילומטר. שני קילומטר לאורך, וכמובן גם שני קילומטר מטר לרוחב. יהודים, לא?

נעמדתי בקצה התור שנראה לי הכי קצר ורזה, והתחלנו לחכות. אחרי חצי שעה פתי אום שואל אותי זה שלפנינו: "כרטיסים יש לך?" התברר שכרטיסים לא קונים כשעולים לאוטובוס. בשביל זה יש תור לחזר. חשבתי שאני מתעלפת במקום.

גדתי עם דנה הקטנה אל התור לכרטיסי-סים. אחרי רבע שעה שמעתי מהומה מנקודת ההחלפה, בפתח הקופה. ההמומה הפכה מהר מאוד לסקאנדל: התברר שהקופאי סגרה את הקופה והפסיק למכור כרטיסים. היתה לו הוראה למכור רק אלפיים כרטיסים, אז הוא מכר אלפיים כרטיסים - ושלוש על ישראל. זה שבחוק חיכו עוד כמה אלפי הורים נוספים, לא עשה עליו כל רושם.

חסרי הכרטיסים החליטו שאם אין כרטיסי-סים, זה לא סיבה לא לנסוע. גל האדם התי-ענק הסתער לעבר האוטובוסים. התורים התי-

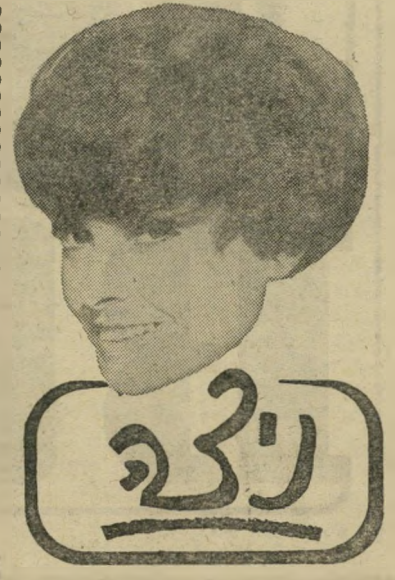
המותרים. עליידי כך תוסיפי לגופך לא יותר מ-20 גרם חלבונים ליום. לרשתך מיבחר עצום של ירקות, פירות, ומאכלים אחרים.

נפצו לרסיסים, ואני הרגשתי עצמי נסחפת עם הזרם, כשבקושי אני מצליחה לשמור על הקטנה שלא תאכז לי.

זעקות שוד ושבר החלו ממלאות את ה"חלל": "איפה הארנב שלי?" "איפה דני'לה?" "איפה הנעל שלי?" "אמא, איפה את?" עלייך. הנהג באוטובוס שאליו נספגנו אני ודנה, היה, לסלונה, בחזר טוב-לב. הוא ירד

מכיסא-מלכותו והתחיל לשלוף במרץ רב מתוך הערימה ידיים, רגליים, וכל מה שנראה לו כנתון במצוקה, וכך, כעבור זמן מה, מצאנו עצמנו יושבות בפנים, קצת חיוורות, קצת רועדות, והרבה מחוצות.

ואני, באופן אישי, גם התפללתי. התפללתי לכך, שזה שהיה אחראי לאירגון הנסיעה הזאת, יפול לי יום אחד לדידים.



מכביר למטרה זו. אך מה קורה אם מישקלך הכללי בסדר - אולם קפלי שומן מכווערים הצטברו סביב ביטנד, מותניך, ירכיך? הסרת השומן רק במקומות מסויימים בגוף, היתה מאז ומתמיד חלומן של רבבות נשים. עד היום, היה זה חלום בלבד. עתה, הפך החלום למציאות: רופא אמרי-קאי, ד"ר אירווינג סטילמן, פירסם זה עתה בארצות-הברית ספר, שהפך מייד לרב-מכר, על הדיאטה החדשה שפיתח, שנועדה לסלק את השומן מאותם מקומות שבהם הוא הצטבר.

אם את שמנה, אין זו בעייה בש"י בילך להרזות: קיימות דיאטות ל-

- אל תאכלי מאכלים שאינם ברשימה זו - גם אם אינם ברשימת המאכלים האסורים.
- שלא תעזי לנגוע ברשימת המאכלים האסורים. אפילו לא בקצה הלשון.
- איכלי רק עד כדי שובעה, לא כדי להתפסם. ברגע שאת מרגישה שמילאת את עצמך - חדלי. אם תמשיכי, רק תצברי קלוריות מיותרות.
- אם ברצונך להשיג תוצאות מהירות במיוחד - פצלי את ארוחותיך. איכלי שש פעמים ביום, ארוחה קטנה מדי פעם.
- אמצעי נוסף להשגת תוצאות מהירות במיוחד: מתוך המיבחר העומד לרשותך, העדפי מאכלים דלי קלוריות. כדור שזה יצמצם את המיבחר, אך זה יביא לתוצאות מהירות יותר.
- המשיכי בדיאטה שישה שבועות רצוף פים - בלי הפסקה. לאחר השבוע הראשון תראי כבר תוצאות. כל הפסקה בדיאטה - פוגמת בה.
- לאחר שישה שבועות, רצוי לעבור בדיקה יסודית קלה, שתכלול גם בדיקת דם, כדי להבטיח שאינך סובלת ממחסור בחלבונים. יש להניח שלא תסבלי, אבל מה שבטוח בטוח.
- אם אינך שבעת-רצון מהתוצאות - המשיכי בדיאטה שישה שבועות נוספים. בסיומם - עשי שוב בדיקת דם, וחזרי לדיאטה לשבועיים נוספים. עתה יהיו מאחוריך מאה ימים של דיאטה - מספיק כדי לחסל כל שאריות של מוקדי שומן. חזרי לדיאטה הרגילה, שתאפשר לך לאכול את כל המאכלים, אך בכמויות כאלו שלא תחזרי לעלות במישקל.
- אם לדעתך נותרו עדיין בגופך איורי רים פרובלמטיים - את יכולה לחזור מח"דש על המחזור הראשון. אין בדיאטה כל סכנה לבריאותך.
- שתי הרבה - שמונה עד עשר כו"סות תה, קפה, או משקאות קלים דלי-קלוריות, הממותקים רק בחומרים מלאכרי-תיים. אל תשתי משקאות המכילים סוכר. אל תשתי חלב.
- גומלך לך לקחת מדי יום גלולת ויטאמין.
- התעמלי קצת. מעט תרגילי התעמל-לות, מבוצעים בקלות. טיול ברגל של שניים-שלושה קילומטר (לא בהכרח בכת"המשך מעבר 97)