

Biblioteka ZDRAVLJE

10

Autor

Dr Ana Gifing

Autorska prava

FINESA – Beograd

Izdavač

FINESA, Kralja Milutina 46, Beograd

00381(0)11 26 45 122; 00381(0)11 306 77 21; 00381(0)64 645 48 56

www.finesa.edu.rs

Za izdavača

Branislav Maričić

Urednik

Lidija Maričić

Lektura i Korektura

Lidija Maričić

Tehničko uređenje

FINESA

Štampa

Publish – Beograd

Tiraž

10.000 primeraka

ISBN 978-86-6303-019-0

Dr Ana Gifing

HRONO ISHRANA ZA POČETNIKE

Drugo izdanje

Beograd 2016.

Sadržaj

Uvod	6
Hrono program vaja vaše telo	8
Dobro jutro!	48
Dobar dan!	51
Dobro veče!	67
Tabele kiselosti i baznosti namirnica	87

Uvod

Odavno znamo da nam neka hrana škodi, a neka pomaže da podignemo svoj imunitet i zdravlje na najviši mogući nivo. Umerenost u količinama i raznovrsnost namirnica u svakodnevnoj ishrani su garancija odlične forme. Treba imati u vidu da nas naš organizam i podsvest daleko više čuvaju od bilo kakvog aktivnog razmišljanja i planiranja. Kada su u telu dobro uravnoteženi nutrijenti, hormoni, enzimi, minerali, voda i drugo, bazična fiziologija radi u našu korist. Ukoliko se naruši ta ravnoteža, ceo svesni i nesvesni sistem će podstaći patološke promene u organizmu i stvorice idealne uslove za pojavu različitih oboljenja. Koliko hrane ćete da pojedete ne treba da određuju vaše oči ili misli, već vaš autonomni metabolički centar. Morate dozvoliti da signali kao što su glad i sitost odnosno hormoni grelin i leptin, diriguju vašem umu, a nikako obrnuto. Bilo koja preterana želja za nekom vrstom hrane je pokazatelj da sa vašim organizmom nešto nije u redu. Savremen način života, tehnologija prerade hrane, veliki izbor namirnica koje u osnovi nisu hrana za ljude, ali i reklamiranje ozbiljno loših proizvoda, stvorili su armiju gojaznih ljudi širom planete, kao i galopirajuće rastući broj onih koji pate od kardiovaskularnih bolesti ili su već oboleli od neke vrste raka. Nauka je neumoljiva, a svaki organizam je priča za sebe.

Netolerancija na hranu je „tihan ubica“. Svakog dana u organizam unosimo neke namirnice koje nas mogu učiniti veoma bolesnim. Usled dodavanja različitih ukusa, aroma i boja, u današnje vreme ne možemo osetiti koja se hrana ne metaboliše dobro i koja stvara otrove u ćelijama.

Svako novo iskustvo u praksi proteklih godina, omogućilo mi je da kreiram najkvalitetniji *Program ishrane*, sa apsolutnim uspehom, jer u potpunosti odgovara svakom pojedincu bez obzira na njegovo zdravstveno stanje. Reč je o kombinaciji najsavremenijih saznanja iz oblasti fiziologije ishrane, endokrinologije, biohemije, molekularne biologije i biofizike.

Program je u osnovi proizvod višegodišnjeg iskustva i školovanja u najznačajnijim svetskim centrima, kao i saradnje sa najvećim imenima današnjice u mnogim oblastima Anti Aging Medicine.

Hrono ishrana dr Gifing je autorsko delo, zaštićeno pod brojem K-81/09. Primenjuju ga izabrani anti ejdžing centri u svetu.

U okviru Ordinacije za preventivnu medicinu dr Gifing, obavljaju se sve neophodne dijagnostičke procedure u cilju utvrđivanja trenutnog zdravstvenog stanja, a zatim se u toku višemesečnih kontrolnih pregleda prate postignuti rezultati.

**Tekst koji ćete čitati je rezultat ličnog iskustva
u radu sa više od 60.000 pacijenata!
Dr spec. Ana Gifing**

Hrono program vaja vaše telo

Neproverene dijetе koje se plasiraju putem pisanih i televizijskih medija, pored jo-jo efekta (smanjivanje-vraćanje i dodatno dobijanje na težini), mogu da uzrokuju i niz zdravstvenih problema.

Ne morate, međutim, da se izgladnjujete kako biste se rešili viška kilograma, dovoljno je da ishranu bazirate na pravilnim kombinacijama namirnica i da jedete uvek u određeno vreme!

Program Hrono Ishrane dr Gifing je jedinstven po tome što pomaže svakom čoveku da ostvari idealnu težinu istovremeno sa postizanjem odličnog zdravlja, bilo da je težina prevelika ili previše mala. Bazira se na pravilnom unosu hrane u vremenu kad se ona može na najbolji mogući način iskoristiti u cilju stvaranja energije, a ne masnih naslaga.

Već za 10 do 30 dana smanjuju se vrednosti holesterola, triglicerida i šećera. Ne postoji brojanje kalorija, merenje namirnica, već samo dobra kombinacija namirnica i pravo vreme za određeni obrok. Čak je i večeru moguće pojesti kasnije uveče, ni tu nema bitnih ograničenja. Kad primenimo pravu satnicu, otkrijemo listu namirnica koje su štetne, metaboličku mapu organizma i vrhunsko iskustvo stručnjaka koji prate rezultate, rezultat je vrlo brzo vidljiv!

Oslobodite se viška kilograma bez gladovanja

Hrono ishrana dr Gifing iz dana u dan osvaja sve više poštovalaca zdravog stila života kod nas, dok je u svetu postala pravi hit jer daje 100 postotne rezultate kad je u pitanju gubitak patolo-

ških masnoća u telu i očuvanje strukturnih i rezervnih masti. Isto tako daje i dugoročne rezultate u usporavanju procesa starenja.

U slučajevima kada postoji poremećaj u vrednostima šećera, holesterola i triglicerida u krvi ovo je jedini pravi terapijski izbor za postizanje normalnih vrednosti, ali i odlična preventiva za nastanak dijabetesa, bolesti srca, krvnih sudova i različitih malignih oboljenja. Pored toga, ovaj program ishrane dovodi do povećanja nivoa proteina u telu, istovremeno i mišićne mase kod svih ljudi koji imaju bilo koju vrstu deficita.

Vitki i uvek siti

Svakom čoveku je potrebno da koristi određene vrste namirnica u različito doba dana, kako bi njihova iskoristljivost za stvaranje energije bila najveća, a gomilanje otpadnog materijala pri tom najmanja. Ovaj metod ishrane, pored regulacije telesne težine istovremeno poboljšava izgled siluete. Telo postaje oblikovano prema urođenoj, fiziološkoj konstituciji, koja je uvek lepa. Izražen stomak, pozamašna zadnjica, naslage na bokovima, debele butine, nisu pokazatelji prirodne građe tela, već posledica nepravilne ishrane.

Nije isto ako u neko doba dana jedemo jednu vrstu hrane koju prema našem prirodnom ritmu izlučivanja hormona i enzima ne možemo da iskoristimo baš tada, a bilo bi blagotvorno da smo je pojeli nekoliko sati ranije ili kasnije.

Individualni biološki ritam

Metabolizmom čoveka diriguju hormoni i enzimi koji se izlučuju u okviru važnih organa. To lučenje je uvek vremenski određeno, ali ne prema individualnim navikama pojedinca, već po zakonima univerzalnog ritma dana i noći. Taj tempo možemo

posmatrati kao sled koji izgleda ovako: izlazak sunca, podne, posle podne, zalazak sunca, noć. U zavisnosti od tog niza, izgledaće i vaš individualni biološki ritam. Postoji određeno vreme za stvaranje i potrošnju energije, kao i formiranje masnih depozita koji se kasnije koriste za stvaranje energetske zaliha. Ovi intervali su fiziološki i nesvesni, a određeni su zapisom u našem genetskom materijalu. Hrana koju pojedete nikako se ne može upotrebiti za direktno stvaranje energije.

Savršena figura za kratko vreme

Kada pažljivo birate vreme konzumiranja obroka i vrstu namirnica koje ćete pojesti, više nećete imati naslage sala u određenim zonama tela pa će vam se i figura za kratko vreme promeniti.

Pravila hrono ishrane dr Gifing nalažu da su prioriteti u dnevnom rasporedu obroka. Akcenat je na doručku i ručku, koji su najčešće zanemarivani obroci.

Ujutro je obavezno pojesti obrok bogat životinjskim masnoćama i sporovarećim ugljenim hidratima koji podrazumevaju hleb i žitarice.

Između svakog obroka trebalo bi da prođe optimalno pet sati, što ne znači da je neophodno da jedete na četiri sata.

Treba da znate da ne postoji ograničenje u količini hrane koju ćete da pojedete, jer se samo određene namirnice uzimaju u precizirano doba dana.

Zabranjeno je konzumiranje svih gaziranih pića koja sadrže šećere i veštačke zaslađivače kao što su Coca Cola, Sprite, Schweps, Fanta, voćni sokovi, energetska pića...

Nije preporučljivo da kombinujete proteine i ugljene hidrate za ručak i večeru, ali je moguće da tako pripremljen obrok jedete