

Dieta Lagerfeld: 42 kg topite în 13 luni

Cum se instalează sezonul cald, cum toate doamnele și domnișoarele își amintesc subit că vine vremea plajei și trebuie să arate bine. Așa că...repede la dietă! Cele

care vor totuși să slăbească nu de pe o săptămână pe alta, ci pe termen mai lung și cu efecte spectaculoase au la îndemână varianta lui Karl Lagerfeld. Când faimosul

designer și-a dat seama că avea o problemă de greutate, a apelat la nutriționistul Jean Claude Houdret pentru un plan de subțiere a siluetei. Împreună, cei doi au dezvoltat un program care l-a ajutat pe Lagerfeld să dea jos 42 kg în doar 13 luni! După cura încununată de succes, cei doi au scris și o carte pe acest subiect, *The Karl Lagerfeld Diet*, vândută în sute de mii de exemplare. În volum, Lagerfeld mărturisește că moda a fost cea mai mare motivație a sa pentru a slăbi, el fiind un dușman declarat al persoanelor plinuțe. Dieta este oarecum simplă, bazându-se pe scăderea consumului zilnic de calorii, măsurate în kilojouli, pe eliminarea carbohidraților (adio, pâine, orez și cartofi!) și pe limitarea consumului de grăsimi. În schimb, se consumă la greu lactate degresate și vegetale, piept de pui la grătar, pește plus un amestec de suplimente proteice recomandate de dr. Houdret pentru a reduce riscul pierderii în greutate a masei musculare.

Dieta se împarte în trei faze, în funcție de numărul de kilojouli consumați:

•**Faza unu:** un consum de 3300 – 3700 kJ/zi, pe o perioadă de numai 2 săptămâni. Sunt recomandate suplimentările proteice și vegetalele. În această etapă, se constată o scădere importantă în greutate. Dar se poate începe direct cu cea de-a doua fază, dacă doriți.

•**Faza doi:** un consum de 4200-5000 kJ/zi. În locul suplimentului proteic de seară e permis un piept mic de pui sau pește la grătar, plus un iaurt degresat sau un pic de brânză slabă la fiecare cină.

•**Faza trei:** un consum de până la 5000-6700 kJ/zi. Revin tiptil carbohidrații, sub forma unei felii de pâine integrale la micul dejun. Fructele sărace în carbohidrați sunt recomandate înainte de culcare: căpșuni, pepene verde și struguri. Acum sunt permise, în cantități mici, ciocolata, dar și ciorba de pește, ouăle, șunca, omleta cu brânză. Ce se poate mânca în fiecare zi? La micul dejun: un grapefruit, un iaurt degresat, cafea sau ceai. La prânz: legume și suplimente nutritive pe bază de proteine. Pentru gustare: un măr. La cină: legume, piept de pui, iaurt slab și fructe proaspete.

Ca orice regim, și acesta a atras păreri pro și contra. Argumente favorabile: alimentele se prepară ușor (la grătar sau aburi), dieta e bună și pentru femei, și pentru bărbați, și este sănătoasă. Dezavantaje: alimentele și suplimentele proteice costă mult, iar dieta durează destul! Lagerfeld încurajează în plus înfometarea, și nu combinarea regimului cu exerciții fizice: "Obișnuiam să bag mâncarea în gură, apoi o scuipam", mărturisea el. "În acest fel, simțeam gustul, dar fără calorii. Așa scapi de frustrări."

