

ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ

## Η δίαιτα 16-8 (τις 8 ώρες τρως ό,τι θέλεις)

Μην ανεβάζετε άλλες foodies. Τώρα μπορείτε να τρώτε το φαγητό! Η personal trainer των star αποκαλύπτει την δίαιτα-υπερόπλο.

Δημοσίευση: 11 Ιαν 2016, 15:28



Μία ηθοποιός πρέπει να γυμναστεί για να παίξει σε ταινία δράσης; Χρειάζεται να κυλιστεί στην αμμουδιά αγκαλιά με τον αγαπημένο της γιατί γυρίζει μία αισθηματική κομεντί; Έχει στο πρόγραμμα της να εμφανιστεί στις Χρυσές Σφαίρες με εξώπλατο Βερσάτσε ή να απονείμει ένα βραβείο στα Όσκαρ; Αυτές είναι δουλειές για την personal trainer Βάλερι Γουότερς. Εδώ και 17 χρόνια εξασφαλίζει στους star του Χόλιγουντ γρήγορα αποτελέσματα ώστε να παρουσιάζονται με την καλύτερη σιλουέτα. Η Σαρλιζ Θερόν ακολούθησε τις συμβουλές για να ετοιμαστεί για το ρόλο της Φουριόζα στο Mad Max: The Fury Road, η Κέιτ Μπέκινσεϊλ για να φορέσει τις ολόσωμες ελαστικές φόρμες στο Underworld, η Τζέσικα Μπιλ για να συντηρεί τα πιο διάσημα οπίσθια στο σινεμά σήμερα και η Σίντι Κρόφορντ για να παραμένει ακμαία στα 49 της.

**Η διατροφή:** Στα 17 χρόνια που φροντίζει τους star έχει δοκιμάσει όλες τις διατροφικές μόδες που έχουν περάσει. Έχοντας απορρίψει κάθε μία από αυτές για διαφορετικούς λόγους έχει καταλήξει στη δίαιτα **Renegade**. Η ίδια, χάρη σε αυτήν κατάφερε να ξαναφτάσει στο βάρος που είχε όταν ήταν 25 χρονών. Η βάση του προγράμματος είναι η χρονική περίοδος της αφαγίας μέσα στη μέρα: 16 ώρες αφαγία (συμπεριλαμβανομένου του ύπνου) και 8 ώρες φαγητό. Και, αυτό που ακούμε για πρώτη φορά από το στόμα ενός ειδικού, η κατάργηση του πρωινού.

«Στην αρχή μου ακουγόταν τρελό. Νόμιζα πως αν δεν φάω πρωινό θα πεθάνω. Από τότε όμως που έβαλα τους πελάτες μου σε αυτή την δίαιτα, όλοι είναι ανακουφισμένοι που δεν χρειάζεται να τρώνε πρωινό. Το πιο σημαντικό σχετικά με αυτό το πρόγραμμα είναι ότι ταιριάζει στους πολυάσχολους ανθρώπους. Ποιος έχει χρόνο να τρώει και πολύ περισσότερο να ετοιμάζει 5-6 γεύματα τη μέρα που λένε συνήθως οι δίαιτες; Μπορείς να αφιερώσεις όλη αυτή την ώρα σε πιο δημιουργικά πράγματα από το να τρως.

Επιπλέον αποκτάς πολύ περισσότερη ενέργεια εξαιτίας του γεγονότος ότι η αφαγία διεγείρει το συμπαθητικό νευρικό σύστημα (το σύστημα που κρατάει το σώμα σε εγρήγορση). Οι πιο πολλοί άνθρωποι λειτουργούν με το παρασυμπαθητικό (το σύστημα που βοηθάει τον οργανισμό να κρατήσει τις εφεδρείες του) και γι' αυτό έχουν τόσο χαμηλά επίπεδα ενέργειας όλη μέρα. Η αφαγία κρατάει από την ώρα που πηγαίνουμε για ύπνο και για 16 ώρες. Τις επόμενες 4 ώρες μπορείτε να τρώτε εύπεπτες πρωτεΐνες, λιπαρά και φρούτα. Τις 4 ώρες που ακολουθούν μπορείτε να τρώτε την μεγαλύτερη ποσότητα της μέρας με λαχανικά, κρέας και υδατάνθρακες. Απαγορεύεται η ζάχαρη και τα γαλακτοκομικά. Είναι σημαντικό να καταναλώνετε πολλά λαχανικά. Να διαλέγετε αυτά που είναι φρέσκα, στην εποχή τους και καλλιεργούνται στα μέρη σας».

[woman.in.gr](http://woman.in.gr)