

[www.vulkani.rs](http://www.vulkani.rs)  
[office@vulkani.rs](mailto:office@vulkani.rs)

Naziv originala:

Valérie Orsoni

LE BOOT CAMP DIET

Copyright © 2015 Valérie Orsoni

Translation Copyright © 2015 za srpsko izdanje Vulkan izdavaštvo

ISBN 978-86-10-01390-0



Ova knjiga štampana je na prirodnom recikliranom papiru od drveća koje raste u održivim šumama. Proces proizvodnje u potpunosti je u skladu sa svim važećim propisima Ministarstva životne sredine i prostornog planiranja Republike Srbije.

LeBootCamp  
**DIJETA**

VALERI ORSONI

Prevela Sanja Bošnjak



Beograd, 2015.


*Mom sinu Baptistu, za njegovo geslo:  
„Ako nema rešenja, onda nema ni problema.“  
Živa istina!*

# SADRŽAJ


<b>UVOD</b>	<b>6</b>
Deset glavnih koraka pre DETOKSA	21
<b>DETOKS</b>	<b>24</b>
Pravila	27
Vežbe Dvadeset peti sat	46
Deset najboljih DETOKS namirnica	51
Vodič za DETOKS namirnice	56
Jelovnici	58
Recepti	70
<b>ATAK</b>	<b>90</b>
Pravila	27
ATAK vodič za GI/GO uobičajenih namirnica	102
Deset najboljih saveta za mršavljenje	105
Plan ataka na celulit	110
Zastoji i nova referentna tačka	119
Jelovnici	126
Recepti	136
<b>BUSTER</b>	<b>150</b>
Pravila	153
Vodič za BUSTER namirnice	159
Jelovnici	160
Recepti	166
<b>ODRŽAVANJE</b>	<b>174</b>
Pravila	177
Vodič za namirnice u fazi ODRŽAVANJA	188
Deset najboljih načina da alkalizujete ishranu	194
Plan vežbanja u ODRŽAVANJU	198
Jelovnici	210
Recepti	220
<b>TABELA NAPREDOVANJA GUBITKA TEŽINE</b>	<b>244</b>
<b>LITERATURA</b>	<b>246</b>
<b>INDEKS</b>	<b>249</b>
<b>ZAHVALNICE</b>	<b>254</b>

# *UVOD*





# ČETIRI FAZE ČETIRI STUBA ČETIRI GARANCIJE ČETIRI PRINCIPA



Dozvolite da se predstavim.

*Ja sam žena, baš kao i vi.*

*Godinama sam se borila s kilažom i neuspješnim nasumičnim dijetama.*

*Ne verujem u život pun odricanja i jojo-dijete.*

Nakon što sam isprobala više od četrdeset dijeta – sama (kopus-dijetu, praistorijsku); s porodicom (ananas, niskokaloričnu, visokoproteinsku); ili s prijateljima (razdvojenu, posnu, visokoproteinsku); nakon što sam izgubila ali i vratila kilažu, od koje su mi na kraju pucali šavovi na farmericama, nakon očajanja zbog tolikih neuspeha i osećaja beznađa kad se pogledam u ogledalo, jednog jutra sam se probudila i odlučila da mi je jednostavno svega dosta!

Umorna od besmislenih pristupa, koji su se menjali od ograničavanja jelovnika do ishrane opasno bogate proteinima, odlučila sam da se obrazujem da bih bolje razumela moju suvišnu kilažu i pametno je napala.

Da bih u tome uspela, udružila sam snage sa ocem, koji je u to vreme takođe bio gojazan. Zajedno smo se obavezali da ćemo se pridržavati gurmanskog pristupa bez obzira na sve (previše volimo da jedemo da bismo se neprekidno odricali hrane, i da, Francuzi smo, tačnije Korzikanci).

Možda ću zvučati kao da sam iz kamenog doba, ali istraživanja su nas dovela do biblioteke – jer ovo se dešavalo mnogo pre nego što smo uveli internet. Tamo smo gutali knjige o ishrani, vežbanju, pa čak i psihologiji! Postepeno smo počeli da sakupljamo i isprobavamo zamisli koje su nam delovale logično i zdravo. Usput smo se pomirili sa činjenicom da bi bilo nerazumno, pošto su nam trebale godine da se ugojimo, da pokušamo da izgubimo sve suvišne kilograme za samo dve nedelje uz bezukusnu hranu i jednolične dijetete.

Rezultati? Posle godinu dana krojenja, sastavili smo sve uspešno iz svake dijetete koju smo istražili i dostigli našu savršenu težinu, i to bez patnje ili lišavanja.

A onda? Prijatelji su počeli da me mole za pomoć da bi i oni postali zdravi i vitki. U to vreme sam sagorevala na užurbanom korporativnom poslu. Odlučila sam da svom životu dam veći smisao i podelim ovo znanje s milionima žena kao što sam ja, koje su na ivici da odustanu. I tako je rođen *LeBootCamp.com*.

Pošto nisam lekar, ubrzo sam se suočila s medicinskim stručnjacima koji su reklamirali dijetetske pilule i suplemente. Iako sam davala iscrpna objašnjenja i dokaze, upadljivi uspeh programa kao da nije značio mnogo jer nije bio predstavljen medicinskim terminima. Očigledno, bilo je prekasno za mene da upišem medicinski fakultet pa sam se okružila desetinaama stručnjaka koji su znaju mnogo više od mene: dala sam lekarima, dijetetičarima, naučnicima, olimpijcima, nutricionistima i psiholozima da isprobaju moje teorije.

Za razliku od onih „čudesnih dijeta“, koje se nisu promenile još od sedamdesetih, *LeBootCamp* dijeta se neprekidno razvija, prihvata nova medicinska i naučna otkrića i tako postiže da njene metode ostanu delotvorne i na duge staze. Vredno radimo: zaista, svaku novu zamisao uključenu u *LeBootCamp* dijetu mora da podrži najmanje pet dvostruko slepih medicinskih studija na reprezentativnom uzorku (uzorak od pet ljudi ne važi!), u skladu sa ozbiljnim i proverenim protokolima.

Sproveli smo studiju u kojoj smo pratili 800 žena uključenih u *LeBootCamp* program tokom šest meseci. Uzorak je bio podeljen u dve grupe od po 400:



prva grupa za proučavanje holesterola, a druga za glikemijsku kontrolu. Nakon mesec dana *LeBootCamp* programa, prosečan gubitak težine u obe grupe – pored bolje glikemijske kontrole i nivoa holesterola – iznosio je 6 kg. A posle šest meseci prosečna izgubljena i nikad vraćena težina, popela se na 13 kg.

A kod muškaraca?

Iako sam program započela baveći se samo potrebama žena, ubrzo sam shvatila da se i muškarcima takođe dopadaju recepti, vežbe za ublažavanje stresa i fitnes.

Zato nemojte oklevati da podelite ovu knjigu sa dečkom, prijateljem ili partnerom. Uključite ih u vaš program. Neka isprobaju vaša nova jela; pozovite ih da kuvaju sa vama (i za vas!). Vrlo brzo, imaćete vitkijeg partnera – i verniju podršku!

Valeri Orsoni, San Francisko, januar 2015.



# ČETIRI FAZE



## **DETOKS**

---

Da očistite telo

## **ATAK**

---

Napad na kilograme

## **BUSTER**

---

Da ubrzate proces!

## **ODRŽAVANJE**

---

Da vam se izgubljeni kilograme  
više nikada ne vrata

## 1 DETOKS

---

Osnova programa. Dvonedeljna faza, u koju sam uvrstila deset najboljih namirnica za detoksikaciju u izbalansirane jelovnike sastavljene tako da vam nahrane telo antioksidansima, izbace toksine i daju više energije.

**ŠTA POSTIŽETE:** Brzo gubite prve kilograme, vraća vam se energija, koža blista.

**KLJUČNA ZAMISAO:** Detoksikacija.

## 2 ATAK

---

Pošto vam se telo pročistilo i prvih nekoliko kilograma nestalo, spremni ste za atak na uporni preostali višak kilograma i smanjenje celulit. Ova druga faza traje dok se izgubi 75% planirane težine. Uz moje savete, uspostavite zdrave životne navike i naučićete da uravnotežite dnevne obroke.

Turbodetoks dan (TD dan) primenjuje se svake nedelje, da se ubrza izbacivanje toksina i poveća gubitak kilograma. Postepeno ćete uvoditi nove namirnice i ukuse u ukusne i jednostavne recepte. Tokom ATAKA gubitak kilograma biće uspešan i podsticajan i pomoći će vam da s lakoćom dostignete savršenu težinu.

**ŠTA POSTIŽETE:** Naciljali ste tvrdoglave kilograme, napali ih i uklonili; gubite 75% planirane težine; celulit je u velikoj meri smanjen; telo zategnuto.

**KLJUČNA ZAMISAO:** Glikemijsko opterećenje i njegov uticaj na gubitak kilaže. Pored toga, u ovoj fazi ću vam predstaviti pojmove zastoja i nove referentne tačke, strategije koje osiguravaju dalji gubitak kilograma. Naučićete kako da pretvorite užasne zastoje u sigurne prekretnice, od kojih će svaka biti lična pobeda.

## 3 BUSTER

---

Ovaj postupak traje sedam dana i primenjuje se nekoliko puta tokom programa. Ponovićete ga svaki put kad stignete do zastoja u fazi ATAKA ili kad god u fazi ODRŽAVANJA osetite potrebu da se osvežite; na primer, posle devojачke večeri, letovanja gde je hrana bila neodoljiva, posle velikog stresa na poslu, ili ako želite da imate još ravniji stomak.

Za vreme ovog kratkog perioda uzdržavamo se od mesa, mlečnih proizvoda, kvasca, glutena i alkohola, da bismo pravilno potpomogli detoksikaciju tela.

**ŠTA POSTIŽETE:** Pročišćeno telo, sposobnije da brže izgubi kilograme, i ravan stomak.

**KLJUČNA ZAMISAO:** Ekstremno čišćenje od bolesti izazvanih kvascem.

#### 4 ODRŽAVANJE

---

Ova poslednja faza je neograničena. Uz pomoć ove knjige, uz našu stranicu na Fejsbuku ([www.facebook.com/groups/lebootcampdiet](http://www.facebook.com/groups/lebootcampdiet)) i aktivnih korisnika, naše internet stranice ([LeBootCamp.com](http://LeBootCamp.com)), naših postova na Tviteru ([twitter.com/lebootcamp](https://twitter.com/lebootcamp)) i Instagramu ([@valerieorsoni](https://www.instagram.com/valerieorsoni)), naučićete da sebi sastavljate uravnotežene jelovnike i borite se sa raznim životnim izazovima: restoranima, zabavama, društvenim dešavanjima, putovanjima i tako dalje.

Kad izgubite i poslednji kilogram viška, težina će vam se prirodno uravnotežiti. Fizička aktivnost će vam postati sastavni deo života dok budete zatezali onih poslednjih nekoliko tvrdoglavih područja. Do tada ćete naučiti da izbegavate prehrambene zamke i stranputice popularnih dijeta. Bićete spremni da samostalno i samouvereno krenete na put zdravlja i izgubljeni kilogrami nikad vam se više nikad neće vratiti!

**ŠTA POSTIŽETE:** Dostigli ste savršenu težinu i visok nivo energije. Volite svoje telo!

**KLJUČNA ZAMISAO:** Alkalna ravnoteža kao podrška zdravom životu i sprečavanje povratka izgubljenih kilograma.

# ČETIRI STUBA

## 1 GURMANSKA ISHRANA

---

Neki jedu da bi živeli. Ja živim da bih jela, i lično sam ubeđena da nema ničeg goreg od života ispunjenog odricanjem i bezukusnim jelima. Da, obećavam vam, možemo živeti i zdravo i dugo i uživati u ukusnim namirnicama iz svih prehrambenih grupa.

Dok sam kao dete odrastala u Francuskoj, tata mi je bio kuvar i imala sam preimućstvo da se upoznam sa veoma raznovrsnom kuhinjom, koja je kultivisala moje čulo ukusa – iako, moram priznati, bilo je i hrane koju više ne bih mogla ni zamisliti da jedem (puževi ili škembići). Vratimo se korenima, kad smo istinski uživali u svemu što priroda ima da ponudi. Naime, u mom programu nema zabranjenih namirnica!

## 2. LAGANE VEŽBE

---

Priznajmo, svi živimo užurbano i retko kad idemo u teretanu (zapravo, mnogi ne mogu ni da je priušte). Trebalo bi da vratimo urođene sposobnosti i ponovo otkrijemo za šta su nam tela stvorena, da se setimo vremena kad smo bili u formi i vitki i bez teretane. Postoji direktna veza između broja teretana, oznaka na namirnicama, novih dijeta i gojaznosti. Logično, više je gojaznih, pa je i veća potreba za teretanama? Pogrešno! Naime, nije epidemija gojaznosti dovela do pojave većeg broja gorenavedenih stavki. Možda ćete se zapanjiti, ali upravo je obrnuto. Zaglupljivanjem društva, ovi opštepoznati stubovi savremenog života samo su pogoršali problem.

Istina je da u našem najprirodnijem stanju uopšte ne treba da patimo – kao da smo u vojsci! – da bismo se doveli u formu, niti da se satima znojimo u teretani. Upravo o ovakvom vežbanju govorim u svom programu: srce treba da vam pumpa, a mišići da se pokreću bez previše napora – moj pristup je: forma bez znoja! Pratite moje vežbe *Dvadeset peti sat* i videćete kako ih je lako uklopiti u vaš uvek pretrpani raspored.

## 3 MOTIVACIJA

---

Nije dovoljno samo znati šta je ispravno. Dokaz? Na stotine knjiga o zdravlju i dijetama objavili su istaknuti lekari, gurui, nutricionisti, medicinske sestre, dijetetičari i treneri, ali niko nije uspeo da zaustavi epidemiju gojaznosti.

S druge strane, ako iz dana u dan otkrivete šta uspeva dok uvodite sitne ali delotvorne nove tehnike, na sigurnom ste putu ka vitkosti. Studija koju je sproveo Univerzitet Berkli u Kaliforniji, nesumnjivo je dokazala ovu činjenicu. Posmatrane su dve grupe pojedinaca tokom 18 meseci: prvoj su odjednom data sva uputstva kako da izgube kilograme, dok je druga dobijala po jedno uputstvo dnevno narednih devedeset dana. Posle 18 meseci, druga grupa je izgubila dvaput više kilograma i zadržala novu težinu duže od prve grupe.

Zato i mogu da vam jemčim da ćemo, ako pratite moj program, dobijati bitke protiv tih upornih kilograma, i to dan za danom, korak po korak, sve dok ne ostvarite svoju savršenu težinu. U dane kad ste neraspoloženi, kad vam reč „motivacija“ ne znači ništa, kad vam saboteri dijete dovode u iskušenje istrajnost, naoružaću vas proverenim tehnikama da biste ostali na pravom putu, bez obzira na sve.

#### 4. STRES I UPRAVLJANJE SNOM

---

Uprkos brojnim studijama koje povezuju stres sa gojaznošću, ta povezanost se obično zanemaruje i dovodi do neuspeha mnogih dijeta. Kad je osoba koja drži dijetu srećna, onda je i uspešna, i zato vam nudim pristup oslobođen griže savesti, zasnovan na proverenim strategijama, koje će vam pomoći da vratite unutrašnji mir i smanjite nivo stresa. To će vam za uzvrat smanjiti nivo kortizola, poboljšati kvalitet sna i stesati salo sa stomaka. Usmereno vežbanje, stomačno disanje, tehnike vizuelizacije i moja lična, vrlo cenjena motivaciona metodologija, dovešće vaše telo i um u bližu harmoniju. Energija će vam poleteti.

# ČETIRI GARANCIJE

## 1 ETIKA

---

Zbog sopstvenih loših iskustava sa popularnim dijetama, a i jednostavno zbog toga kakva sam, moj pristup se odlikuje i najvećim poštovanjem prema vama. Budite sigurni da se držim strogih etičkih pravila, i sve što ovde delim sa vama zasnovano je na čvrstim medicinskim i naučnim osnovama, iako sam se trudila da vam ove principe predstavim na zabavan način, da biste ih lakše razumeli i primenili u svakodnevnom životu.

## 2 ZDRAVLJE

---

Sve što radimo u životu treba da ima pozitivan uticaj na naše zdravlje i blagostanje. Zato mi je najosnovniji cilj da poboljšate fizičku sposobnost i vitalnost. Nakon što sam ugrozila sopstveno zdravlje opasnim dijetama, sad sam potpuno posvećena zdravom načinu života. I to želim da podelim sa vama u mom programu, čvrsto uverena da samo zdravo telo može brže da gubi kilograme i ne vrati izgubljenu težinu.



### **3 KVALITET**

---

Biću kratka: kvalitet ide podruku s najvišim etičkim i zdravstvenim standardima; nikad neću ugroziti te standarde. Rešena sam da proizvodi i usluge koje vam predstavim budu uvek najizvrsniji. Dovoljno o tome.

### **4 INOVACIJA**

---

Dosada i jednoličnost su uglavnom najodgovorniji za neuspeh dijeta. Samo pogledajte kako su kratkog veka bile visokoproteinska i monodijeta. Obožavam da istražujem nove namirnice, nove zamisli ili nove trendove u vežbanju, što me drži na oprezu, uvek budnom. Računajte na to da ću podeliti s vama nove proizvode i ideje, koji će vam taj put gubljenja kilograma učiniti lakšim i zabavnijim.

# ČETIRI PRINCIPA

## 1 NEMA ZABRANJENIH NAMIRNICA

---

ČINJENICA: Zabrana određenih namirnica dovodi do jojo-dijete.

Pošto sam iz prve ruke videla šta se desi kad se lišavamo određenih namirnica, obećala sam sebi da nikad više, ali baš nikad, ne primenim na svom telu tako oštre mere. Pored toga što je nezdravo, odricanje vodi ka opsesivno-kompulzivnom ponašanju, što zauzvrat pokreće efekat jojo-dijete (izgubite kilograme, a onda ih dobijete još više; izgubite više nego prvi put, ali ih dobijete još više, i tako unedogled).

Zato u mojoj dijeti nema zabranjenih namirnica. Ipak, neke namirnice su očigledno zdravije od drugih – preporučujem da pre svega izbegavate nepotrebne toksine, tako što ćete uvek jesti organsku hranu – i na njih ćemo se i usredsrediti.

## 2 ČIŠĆENJE TELA

---

**ČINJENICA:** Čisto telo je i vitko telo. Čisto telo samo potpomaže zdrav gubitak težine.

Naše telo je svakako propisno opremljeno za izbacivanje toksina koje stvaramo, gutamo, udišemo, ili upijamo preko kože. Međutim, u ovom užurbanom svetu, uz povećano zagađenje okoline, sve veću pojavu pesticida i drugih hemikalija u lancu ishrane, i izuzetno visok nivo stresa s kojim se suočavamo, telo nam je pod prevelikim pritiskom, tako da nam njegove osnovne funkcije detoksikacije nisu više dovoljne. Odatle faza DETOKS, turbodetoks dan (TD dan) i povremena BUSTER faza, da potpomognu telu da se očisti.

## 3 ALKALNA RAVNOTEŽA

---

**ČINJENICA:** Kiselo telo je umorno i osetljivo telo. Alkalno telo je puno energije i zdravo.


Merimo nivo kiselosti našeg sistema pomoću određivanja pH, ciljajući na savršeni pH urina koji iznosi sedam (čista voda), da bismo na najbolji mogući način podržali sve naše telesne funkcije. Što je još važnije, brže gubimo kilograme kad nam telo ima savršenu alkalno-kiselu ravnotežu.

## 4 UNOS ŠEĆERA

---

**ČINJENICA:** Svi previše unosimo prerađeni šećer.

Ustanovljena je neposredna veza između sve veće gojaznosti i dramatičnog povećanja upotrebe šećera (od 4.5 kg po osobi godišnje u 1815. do 54 kg po osobi 2000. godine). Osim čistog šećera, previše unosimo i namirnice s visokim glikemijskim indeksom, što pretvara naša tela u mašine za skladištenje sala. Zajedno ćemo naučiti kako da uživamo u slatkom u životu a da ne upropastimo trud oko gubitka kilograma.



## Da li je moj pristup uspešan?

Ne verujte meni na reč! Ovo vam jemče sledbenici moje dijete širom sveta. Pogledajte njihova svedočenja ovde: [www.lebootcamp.com/en/success/view](http://www.lebootcamp.com/en/success/view).

Pre nego što vas pustim da zaronite u poslednju dijete u životu, dozvolite mi da vam ispričam priču o Patriši, prvoj sledbenici moje dijete. Bilo je to nedelju dana nakon Dana zahvalnosti 2003. godine, kad sam pokrenula svoju prvu internet stranicu sa uputstvima za gubitak kilograma. Koliko god da sam naučila o ishrani, vežbanju i podučavanju, bila sam potpuni početnik u tome: nisam imala poslovni plan, bankovni račun, a ni pojava koliko da naplatim svoje usluge. Budimo iskreni: pokrenula sam posao bez ikakvog razmišljanja o njegovoj strukturi – bila sam tako puna radošti i nade što mi se pruža mogućnost da pomognem drugim ženama širom sveta da dostignu svoju savršenu težinu!

Vozila sam se vozom koji povezuje San Francisko s predgrađima. Prilično gojazna žena pored mene započela je razgovor (u Americi ljudi prilično lako započinju razgovor sa strancima).

„Bože, baš ste srećni što ste tako mršavi!“, rekla je. „Majka Priroda je bila blaga prema vama. Izgledate prelepo!“ Na šta sam ja odgovorila: „Majka Priroda je blaga samo ako joj pomognete – verujte mi, vodila sam bitku protiv neželjenih kilograma otkad znam za sebe; sve dok nisam razradila zdravu strategiju za postizanje rezultata koje sam tako dugo želela. Sad zapravo pokrećem sopstveni zdravstveni onlajn-program.“

„Kakva divna zamisao!“, uzviknula je. „Koliko košta i kad mogu da počnem?“ Ovo je označilo početak velike pustovine tokom koje je Patriša izgubila 20 kg, i nikad ih nije vratila.

Dakle, jeste li spremni? Sjajno! Da bih vam pomogla da počnete, preporučujem vam da ispratite 10 koraka pre nego što se upustite u prvu fazu mog programa, to jest u DETOKS.