

**Slaba novica? Da bi ta režim zares pravilno deloval, se boš moral znebiti vse navlake, ki si jo absorbiral med prazničnik prenajedanjem. Na kratko: popiti boš moral najmanj 10 kozarcev vode na dan.**

**"Rad bi, da podreš svetovni rekord porabe," pravi Greg Joujon - Roche. "A ko enkrat uloviš ritem pitja vode in priporočenega načina prehranjevanja, boš presenečen, koliko teže boš izgubil." Nato pa se ravnaj po tem 72-urnem načrtu ...**

## Zajtrk, 7.00

- 1) Si se pravkar zbudil? Takoj popij dva kozarca vode, da zbudiš svoj sistem po šestih urah "latentne aktivnosti" (oziroma spanja).
- 2) Nato zaužij pest špinače, za dlan veliko jabolko, malce zelene in ščepec ingverja. Vse skupaj zmešaj v mešalniku in si pripravi napitek, ki ima nedvomno okus po sami smrti. "Mešanica popolnoma prečisti tvoje notranje delovanje obstoječih prostih radikalov," pravi Greg. "Ko boš čez tri dni spet začel uživati bolj izdatno hrano, boš kalorije absorbiral drugače, tvoje telo pa bo postalo bolj učinkovito pri prebavljanju hrane in porabi kalorij." Sestavine za pripravo tega napitka pospravi v dobro zaprto posodo. Ja, to sranje boš moral ponovno spiti ob 16.00.
- 3) Zdaj potrebuješ beljakovinski napitek. Dobiš ga v raznih specializiranih trgovinah za zdravo prehrano. Izberi tistega, ki v porciji ponuja manj kot tri grame ogljikovih hidratov in skoraj nič maščobe, na primer Hy-Pro 85 ([www.maximum-shop.com](http://www.maximum-shop.com), 17,90 €). Dve merici beljakovinskega prahu zmešaj z vodo.
- 4) Nato pojej še 15 surovih, organskih mandljev, ki so polni zdravju koristnih maščob, takšnih, ki pomagajo tvojemu telesu porabljeni slabe maščobe, in vlaken, ki te bodo po hitrem postopku spravila na stranišče. Do poldneva se boš počutil odlično, zaupaj nam.

## Kosilo, 13.00

Privošči si veliko skledo žitaric, ki so podobne rižu, na primer proso in kvinojo (na razpolago v večini trgovin z zdravo prehrano). Obroku dodaj vodo in ga segrej v mikrovalovni pečici, nato mu dodaj malce meda in cimeta in kosilo je pripravljeno. Nobenega dvoma ni, da se boš na tej točki že počutil očiščenega od znotraj. Nato si spet pripravi dve merici beljakovinskega napitka z vodo. Ja,

tisto, kar čutiš, so tvoje trebušne mišice.

## Popoldan, 16.00

Čas, da po grlu spraviš še preostanek tiste zelene smrti, ki si jo zaužil že zjutraj. Dobra novica pa je, da se ne boš mogel načuditi količini energije in novemu občutku smisla in namena. Za boga, mimogrede bi lahko ubil slona.

## Zgodaj zvečer, 19.00: čas za telovadbo

Energije za vadbo z utežmi ne boš imel, pa tudi koristila ti ne bo na tej točki. Namesto tega se usedi na tla in iztegni nogi pred sabo, nato pa pokrči desno koleno in ga pritegni na prsni koš. Nato postavi desno stopalo preko leve noge v višini boka. Z desnim komolcem se dotakni desnega kolena in se obrni, kot da bi gledal nazaj. Poleg raztezanja hrbtnih mišic s tem prav tako pritiskaš na ledvici in ju prisiliš k sproščanju strupov, na enak način kot z ožemanjem kuhinjske gobice iz nje iztisneš vodo. Vajo ponovi desetkrat. Potem se spravi na orodja: 20 minut na tekalni stezi, 20 minut na eliptični napravi in 20 minut na kolesu. In nikar ne pretiravaj. 70-odstotna intenzivnost bo povsem dovolj. "Bistvenega pomena je, da se ne naprezaš preveč," pravi Greg, "saj bi tako porabljal samo sladkor v krvi in ne maščobe." Znoj, ki bo pršel naokoli, bo poln toksinov. Zdelo se ti bo, kot da tvoje čelo opravlja veliko potrebo.

## Večer, 21.30

Odpravi se domov in si privošči še eno slastno skledo prosa in kvinoje, nato pa še dve merici beljakovinskega praška z vodo ter veliko bovlo solate, ki jo pripravi iz zelenjave čim več različnih barv. Ne jej nobenega sadja – po celodnevem uživanju hrane, ki stabilizira nivo krvnega sladkorja, bi sadje zelo povišalo stopnjo sladkorja v tvoji krvi. "Tvoja prehrana naj bo čim bolj enostavna," pravi Greg in zraven grizlja Snickers. "Svojemu telesu ne pripravljaj nobenih presenečenj – in nobenih omak svoji hrani."

## Zdaj pa ponovi ...

Ta razstrupljevalni režim traja tri dni – zato se naslednjih 48 ur drži istih pravil. Izklopi telefon, odreci se vsem oblikam užitka in se poglej v ogledalu – videl boš okleščeno različico svojega bivšega jaza. Med paradiranjem po spalnici bodi gol in ponosen, da lahko vidiš penis med svojimi nogami. In nato se pripravi – ker tisto pravo šele pride ...