

Zdržal si tri dni razstrupljanja in preživel. Hura zate. Toda kar zadeva tebe, je šele danes Prvi Dan. Zdaj se začne dieta, s katero boš v štirih tednih pridobil takšne trebušne mišice, da boš z njimi lahko frcal kovance. Da se ne bi po štirih urah vdal, je priporočljivo, da si vso hrano pripraviš doma in jo nosiš s sabo – če že moraš ta dan kam po opravkih. Zapomni si: nobena hrana ne sme biti ocvrta. Vsak obrok, ki ga boš pripravil, je lahko samo pečen, pripravljen na pari ali kuhan.

Jutro, 7.00

Nadaljuj z običajnim jutranjim napitkom za razstrupljanje, ki pa mu dodaj dve trdo kuhani jajci in:

- 1) Multivitaminsko tableto (dobiš jih v lekarni ali drogeriji).
- 2) Prehranski dodatek iz olja jeter polenovke.
- 3) Kalcijeve tablete, saj boš moral pomagati kostem in vezivnemu tkivu, ki so pod velikim stresom zaradi tvojega programa vadbe. Ker si se zaradi diete popolnoma odpovedal mleku (celo v kavi), boš seveda ves potreben kalcij moral nadomestiti.
- 4) Dve 500 mg tableti glutamina – bistvene aminokisliline, ki pospeši obnavljanje mišičnega tkiva.

Opoldan, 11.00

Privošči si beljakovinski napitek (dve merici

beljakovinskega praška z vodo) in 15 mandljev. Preženi dvom vase.

Kosilo, 13.00

"Veliko moških meni, da je imel Brad Pitt v filmu *Klub golih pesti* popolno telo," pravi Greg, "zato je tudi dobra referenca zate. V obdobju svoje diete se lahko večkrat spomniš na rek, ki pravi, da si tisto, kar poješ. Takoj ko boš začel v svojo prehrano vnašati olje, maslo in sol, se bodo te snovi poznale tudi na tvojem telesu. In se tam tudi obdržale. Ti pa si želiš nečesa povsem nasprotnega: da obroki vstopijo v tvoje telo in ga nato zapustijo." S seznama hrane na teh straneh izberi eno beljakovinsko živilo, eno živilo z večjo vsebnostjo ogljikovih hidratov in eno zelenjavo, vsakega živila pa naj bo količinsko za pest. Z vsem, kar je več od tega, tvegaš, da se bodo dodatne kalorije zalepile na tvoj telešček.

Popoldan, 16.00

Ker bo čez tri ure nastopil čas vadbe, je pravi trenutek, da v svoje telo spraviš nekaj sladkorja, ki ti bo dal energijo za dvigovanje uteži in druge telesne napore. Privošči si jabolko.

Energijski prigrizek pred vadbo, 18.15

Pojej še eno jabolko, po katerem boš zaradi svojega izredno prečiščenega sistema občutil velik naval sladkorja v krvi. In potrebo po hitrem govorjenju o stvareh, ki v resnici niti niso tako zanimive. ▶▶▶

Dnevni seznam živil

Tvoj nakupovalni seznam za naslednje štiri tedne

Kosilo in večerja nista nikoli zvenela tako neokusno. Toda nobenega dvoma ni – tvoje potrpljenje se bo splačalo. Predstavljaš si komplimente znancev že zdaj: "Joj, kako je tvoje telo izklesano!" In tako naprej. Nato pa izberi eno živilo iz vsake skupine in sestavi kosilo ter večerjo ...

Beljakovine

Piščanec
Losos
 Trdo kuhana jajca (ali umešana, če jih pripravljáš v mikrovalovki)
Pusta šunka
 Filet Mignon
Tuna
 Zmleta pusta govedina
Puran
 Kozice
Jastog
 Rakci
Vahnja
 Nemastna skuta



Ogljikovi hidrati



Jabolka
 Pomaranče
Jagode
 Melona

Nihče ni rekel, da bo lahko.

Zelenjava

Solata
Kumarice
 Paradižnik
Zelena paprika
 Beluši
Gobe
 Brokoli
Čebula
 Grah
Zelena
 Artičoke
Cvetača
 Zelje
Bučke
 Korenje
Špinača
 Stročji fižol