

Το Bestseller του 1.000.000 Αντιτύπων.

Αποφύγετε τους Κινδύνους των Κακών Υδατανθράκων.

Ισορροπήστε τις Ορμόνες και τα Επίπεδα της Ινσουλίνης.

Η ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΖΩΝΗ

Ένας Διατροφικός Χάρτης που Εξασφαλίζει:

Μόνιμο Χάσιμο Βάρους

Αναπροσαρμογή του Γενετικού σας Κώδικα

Προφύλαξη από τις Αρρώστιες

Μέγιστες Αθλητικές Αποδόσεις

Αύξηση της Πνευματικής Διαύγειας

BARRY SEARS, PH.D.

ΜΕ ΤΟΝ BILL LAWREN

ΑΘΗΝΑ, 2001

ΕΚΔΟΣΕΙΣ Δ. Κ. ΕΠΕ

“Η ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΖΩΝΗ”

- **Χρησιμοποιήστε το φαγητό για να αποκτήσετε μια καλύτερη ποιότητα ζωής.**

- Ενώ τρώνε λιγότερα λιπαρά, οι Αμερικανοί παχαίνουν.

- Δεν παχαίνετε υποχρεωτικά τρώγοντας λίπος.

- Οι αθλητές έχουν καλύτερες αποδόσεις με μια διατροφή υψηλών λιπαρών.

- Μπορείτε να κάψετε περισσότερο λίπος κοιτάζοντας τηλεόραση παρά κάνοντας προπόνηση.

- **Μια διατροφή βασισμένη σε πολλούς υδατάνθρακες είναι επικίνδυνη σε ασθενείς με καρδιαγγειακά προβλήματα.**

- Η ποιότητα της ζωής σας ελέγχεται από τη διατροφή που ακολουθείτε.

- Το φαγητό είναι σαφώς το πιο ισχυρό φάρμακο, που έχετε στη διάθεσή σας.

- **Οι καινούριες διατροφικές συμβουλές που προέρχονται από το Αμερικάνικο κράτος, τους διατροφολόγους και τους ιατρούς, αποδείχθηκαν λανθασμένες.**

- **“Η Διατροφική Ζώνη” σας εξηγεί το γιατί.**

- Πετύχετε το μόνιμο χάσιμο λίπους, μέγιστη αθλητική απόδοση και μειώστε τη πιθανότητα της αρρώστιας.

- **“Η Διατροφική Ζώνη” σας εξηγεί τον τρόπο.**

ISBN 960-90243-2-7



9 789609 024327

Συγγραφέας του Bestseller των Η.Π.Α.

“Η ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΖΩΝΗ”

BARRY SEARS, Ph.D.

ΚΑΤΑΚΤΩΝΤΑΣ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΖΩΝΗ

Το Επόμενο Βήμα στην Επίτευξη της Άριστης Υγείας
και στη Μόνιμη Απώλεια Λίπους

- ✓ Διατροφικές Στρατηγικές
- ✓ Πρωτεϊνικές Συνταγές
- ✓ Μυστικά της Διατροφικής Ζώνης

για

- ✓ Μέγιστη Απώλεια Λίπους
- ✓ Ισχυρή Πνευματική και Σωματική Απόδοση
- ✓ Άριστη Υγεία

ΜΕ
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ
ΑΠΟ 150
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ
ΣΥΝΤΑΓΕΣ
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ
ΖΩΝΗΣ

Η ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΖΩΝΗ ΚΑΙ ΤΑ ΟΛΥΜΠΙΑΚΑ ΜΕΤΑΛΛΙΑ
ΤΩΝ Η.Π.Α. ΣΤΗ ΒΑΡΚΕΛΩΝΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΤΛΑΝΤΑ

ΑΘΗΝΑ, 2002

ΕΚΔΟΣΕΙΣ Δ. Κ. ΕΠΕ

ΚΑΤΑΚΤΗΣΤΕ ΤΟΥΣ ΚΑΝΟΝΕΣ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΖΩΝΗΣ ΓΙΑ ΑΡΙΣΤΗ ΥΓΕΙΑ

ΕΠΙΠΕΔΟ 1: ΧΑΛΚΙΝΟΙ

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΤΙΣ ΓΙΑΓΙΑΣ

1. Πίνετε τουλάχιστον 1800 γραμμάρια νερό την ημέρα (οκτώ ποτήρια των 230 γραμμαρίων). Το σώμα σας αποτελείται κατά 70% από νερό που μπορεί εύκολα να χαθεί.
2. Τρώτε περισσότερα φρούτα και λαχανικά, και λιγότερα ζυμαρικά, ψωμί, δημητριακά και άμυλο κατά τη διάρκεια της ημέρας.
3. Τρώτε πιο συχνά γεύματα με λιγότερες θερμίδες.
4. Τρώτε μικρές ποσότητες χαμηλής σε λίπος πρωτεΐνης σε κάθε γεύμα και σνακ.

Το αποτέλεσμα: Θα πάψετε να παίρνετε περιττό σωματικό λίπος.

ΕΠΙΠΕΔΟ 2: ΑΡΓΥΡΟΙ

ΓΙΑ ΝΑ ΑΡΧΙΣΤΕΤΕ ΝΑ ΔΙΝΕΤΕ ΠΡΟΣΟΧΗ

1. Καθορίστε πόση πρωτεΐνη χρειάζεστε την ημέρα και καταναλώστε αυτή την ποσότητα.
2. Χρησιμοποιήστε τη μέθοδο του μαπιού για να ελέγξετε την αναλογία πρωτεΐνης/υδατανθράκων σε κάθε γεύμα.
3. Προσθέστε έξιτρα μονοακόρεστο λίπος (ελαιόλαδο) σε κάθε γεύμα.
4. Πιείτε 230 γραμμάρια νερού τριάντα λεπτά πριν από το γεύμα.

Το αποτέλεσμα: Θα αρχίσετε να χάνετε περιττό σωματικό λίπος.

ΕΠΙΠΕΔΟ 3: ΧΡΥΣΟΙ

ΓΙΑ ΝΑ ΣΚΕΦΤΕΣΤΕ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΙΣ ΟΡΜΟΝΕΣ

1. Σιγουρευτείτε ότι οι περισσότεροι υδατάνθρακές σας προέρχονται από φρούτα και λαχανικά. Χρησιμοποιήστε τα δημητριακά, το άμυλο, τα ζυμαρικά και το ψωμί με μέτρο.
2. Ποτέ μην αφήνετε περισσότερες από πέντε ώρες να περάσουν χωρίς να φάτε ένα γεύμα ή σνακ Ζώνης.
3. Πάντα να τρώτε ένα πρωινό Ζώνης μέσα σε μια ώρα από τη στιγμή που σηκώνεστε από το κρεβάτι.
4. Πάντα να τρώτε ένα σνακ Ζώνης προτού πέσετε για ύπνο.
5. Πάντα να τρώτε ένα σνακ Ζώνης 30 ή 45 λεπτά πριν ασκηθείτε.

Το αποτέλεσμα: Βρίσκεστε στη Ζώνη και έχετε κάνει ό,τι περνάει από το χέρι σας για να αποκτήσετε την Άριστη Υγεία.

ISBN 960-90243-3-5



9 789609 024334

DR. BARRY SEARS

**Η ΠΙΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΑΝΑΚΑΛΥΨΗ
ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΖΩΝΗΣ**

**Η
ΩΜΕΓΑ
RX
ΖΩΝΗ**

**ΕΧΟΥΝ
ΠΟΥΛΗΘΕΙ
ΠΑΝΩ ΑΠΟ
4.000.000
ΒΙΒΛΙΑ
ΖΩΝΗΣ**

**«Το νέο φαρμακευτικό ιχθυέλαιο θα είναι
το θαυματουργό φάρμακο του 21ου αιώνα».**

**ΑΘΗΝΑ, 2003
ΕΚΔΟΣΕΙΣ Δ.Κ. ΕΠΕ**

DR. BARRY SEARS

ΩΜΕΓΑ R_x ΖΩΝΗ Η ΕΠΟΜΕΝΗ ΓΕΝΙΑ ΤΗΣ ΖΩΝΗΣ

Ο Dr. Barry Sears αποκαλύπτει, πώς το επαναστατικό φαρμακευτικό ιχθυέλαιο σε συνδυασμό με τη "Διατροφική Ζώνη", προσφέρει πρωτοφανή πλεονεκτήματα για την υγεία:

- **ΑΥΞΗΜΕΝΗ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΗ ΔΙΑΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΜΑΚΡΟΖΩΙΑ**
 - **ΜΕΓΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ**
 - **ΜΟΝΙΜΟ ΧΑΣΙΜΟ ΒΑΡΟΥΣ (ΛΙΠΟΥΣ)**
 - **ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΧΡΟΝΙΩΝ ΑΣΘΕΝΕΙΩΝ**
 - **ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ**

ΕΝΑΣ ΝΕΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗ

**Καρδιακών παθήσεων • Καρκίνου • Κατάθλιψη
Αλζχάϊμερ • Αδυναμίας συγκέντρωσης • Χρόνιου πόνου
Διαβήτη τύπου II • Στειρότητα • Σκλήρυνση κατά πλάκας**

«Αν κάνετε ό,τι προτείνει ο Dr. Barry Sears, δε θα βελτιώσετε μόνο την υγεία και την ευεξία σας ... θα δείτε επίσης πόσο πιο εύκολο είναι να ενώσετε τις τελείες της διατροφής σας».

Bill Cosby

«Η Ωμέγα R_x Ζώνη είναι εκείνο το πρόγραμμα διατροφής το οποίο προσεγγίζει στο μέγιστο την λεγόμενη «υγιεινή διατροφή», αφού βασίζεται στην κατανόηση της βιοχημείας της ανθρώπινης υγείας και των ανθρώπινων ασθενειών».

Dr. Charles N. Serhan, ταλαντούχος επιστήμονας, καθηγητής αναισθησιολογίας και αναλγητικών φαρμάκων στο Brigham και στο Women's Hospital/Harvard Medical School.

«Η υψηλή δόση ιχθυελαίου μπορεί να αποτελέσει μία πραγματικά επαναστατική θεραπεία. Το πρόγραμμα του Dr. Barry Sears μπορεί γρήγορα και θεαματικά να βελτιώσει την υγεία και τη ζωτικότητα σας. Αν είναι να διαβάσετε μόνο ένα βιβλίο διατροφής ή υγείας, ας είναι αυτό».

Δρ. Michael J. Norden, συγγραφέας του βιβλίου Μετά το Prozac

«Η Ωμέγα R_x Ζώνη είναι γεμάτη με χρήσιμες και σωστές συμβουλές, που οι αναγνώστες μπορούν να εφαρμόσουν άμεσα. Έτσι θα αισθανθούν γρήγορα καλύτερα, αλλά και θα βελτιώσουν μακροπρόθεσμα τη ζωή τους. Το πρόγραμμα αυτό έχει χρησιμοποιηθεί σε ασθενείς στην Amen Clinic και βρέθηκε τρομερά αποτελεσματικό».

Daniel G. Amen, M.D., συγγραφέας του Θεραπεύοντας τα Εξαρτήματα της Ψυχής

«Η Ζώνη λειτούργησε άριστα σε εμένα γιατί όχι και σε εσάς».
Cindy Crawford