

# ДИЕТА ГУРМЕ

## УДОВОЛСТВИЕТО ДА ОТСЛАБВАШ

текст елка Влаховска  
фотография Калин Руйчев и Личен архив



д-р Енджи Касабие

Не, това не е възможно, мисля си аз, докато слушам как дипломираният лекар-диетолог д-р Енджи Касабие ми обяснява, че след дългогодишна практика и наблюдение е установила, че не гладуването, а гурме кухнята със здравословно меню може да доведе до най-трайните резултати в отслабването. Досега винаги съм си мислела, че пътят към Рая минава чрез отказ от всичко, което носи наслада – като следобедната пастичка например. "Любимите сладкиши също са част от менюто в диетата – казва д-р Касабие. – Само че при нас се приготвят с нискокалорични продукти и по специални технологии на диетичното готвене." А, ясно, отново ни предлагат торта с трици, мисля си аз. Оказва се, че въобще не съм на прав път. Храните са превъзходни на вкус и изглеждат толкова апетитно, че никой не би предположил, че са част от програма за сваляне на килограми. Приготвят се с ливански зехтин – екстра върджин, менюто изобилства с морски продукти от Гърция, от Китай пристига специалният сорт див ориз. Технологичният готвач се справя с индивидуалното меню за всеки по препоръка на д-р Касабие, а най-примамливата част на всичко е, че ястията се доставят до офиса или до дома топли, ухаещи на екзотични подправки, в луксозни купици, така че и визията им да допълва гурме удоволствието.

От 7 месеца, откакто работи кабинетът на д-р Касабие, са го посетили около 120 души, които не само са свалили заветните 5-10 кг мазнини, но и повечето от тях са преминали постоянно на здравословно и вкусно хранене.

Системата, разработена от диетоложката, включва петкратно хранене на ден и то с неща, на които е трудно да устоиш – риби, скариди, октопод, пилешки шишчета и телешки стекове, пълнени



телешко филе върху канапе от див ориз



млечна салата



салата "Санторини" с морски дарове



пилешки гърди със спанак и рокфор

чушки, дори спагети и пица. Приготвят ги в ресторант Embassy, където човек може да отиде на делови обяд или вечеря, или ги носят на адрес в определения час. Сред почитателите на гурме-диетата вече са бизнесмени, банкери и хора от шоу-елита.

Самата д-р Касабие е нагледен пример на разработената диета – слаба, стройна, здрава, тя се храни изцяло по този начин и спортува усилено във фитнес залата. Специализирала е и в изработването на спортни програми за хората, които искат да отслабват.

Как се случва това "чудо" всъщност? Когато пациентът отиде в кабинета на лекарката, със специален "кантар", последно изобретение на американските технологии, се измерват мазнините в проценти и в килограми в тялото, мускулната маса, костната маса, водата, изчислява се колко калории изразходва организмът в покой. Прави се сегментен анализ на крайниците и на торса, така че да се определи къде и колко са излишествата. Ако изразходваните калории в покой са например 1200, се изготвя диета с любимите на клиента храни, която е в рамките на тези 1200 калории, за предпочитане приети на петкратно хранене. Пациентите заплащат само храната – от 30 до 35 лв. на ден. Доставка до офиса или до дома и контролните прегледи веднъж седмично са безплатни. През първата седмица се изтегля излишното количество вода от организма, после започва стопяването на мазнините. Обикновено кантарът отчита средно по 1,5 до 2 кг свалени мазнини седмично. Д-р Касабие твърди, че със здравословното и диетично хранене човек не губи мускулна маса и не обезводнява тялото за разлика от системите на гладуване или на приемане на билки, чайове, хапчета или хранителни добавки.

Кабинетът AndDiet на д-р Касабие е на адрес: София, ул. Шандор Петюфи 51, тел.: 02/ 952 19 37, 02/ 963 13 78