

1 kilo yağ 1 ayda gidiyor

Fransız Dr. Henri Chenot, kalıcı kilo vermenin tıpkı bir kadının çocuk sahibi olması gibi dokuz ayda gerçekleştiğini, **tamamı yağdan oluşan bir kilonun gitmesi için bir ay gerektiğini söylüyor.**

Sağlıklı yaşam alanında pek çok yayını olan Dr. Henri Chenot, sağlıklı yaşam merkezi D-Life ile yaptığı işbirliğini duyurmak üzere geçtiğimiz ay İstanbul'daydı. 'Chenot Metodu'nun yaratıcısı Dr. Chenot düzenlenen basın toplantısında "sağlıklı yaşam" ve "sağlıklı beslenme"ye dair görüşlerini paylaştı. Chenot Metodu her insanın vücudunun değişik dönemlerde farklı ihtiyaçları olduğunu savunuyor ve vücudun stres, çevresel faktörler, beslenme ve yaşam tarzı sebebiyle biriken toksinlerden arındırılarak erken yaşlanmasını önlemeyi amaçlıyor. Kendisine başvuran insanların yüzde 50'sinin zayıflamayı hedeflediğini belirten Dr. Chenot, zayıflamanın sanıldığı kadar hızlı olmayacağını altını çiziyor ve ekliyor: "Zayıflamak yağ kaybetmektir. Bir kilo yağın tamamen gitmesi için bir ay gerekir. Bir detoks küründe iki günde üç kilo gidiyor ama bu aslında yağ kaybının değil, toksinlerden arınmanın sonucu... Biz diyoruz ki kilo kaybetmeyin, yağ kaybedin!"

Toksik maddeler vücutta birikiyor

Bir detoks programındaki bu hızlı kilo kaybının nedenini ise Dr. Chenot şöyle açıklıyor: "Beynimiz vücudumuzdaki tüm hücreler ile bağlantı halinde ve her saniye 100 bin mesaj iletiyor. Hücrelerin etrafındaki protein katmanı ise alıcı-verici görevini üstleniyor. Örneğin mesajı alan karaciğer, besinler yoluyla kılcal damarlardan aldıklarını vücuda gönderirken sıvı besini hücre etrafında bekletiyor. Hücre bu besin sıvısını almadan önce onun zehirli olup olmadığını kontrol ediyor. Eğer çok toksik olduğuna karar verirse beyin bu mesajı alıyor ve besin sıvısını seyrekleştirici başka sıvılar gönderiyor. Hücre tekrar bakıyor ve sıvı yine uygun değilse tecrit edilmek üzere bir jelin içine hapsediliyor. Jeller büyüdükçe de kilo artışı başlıyor." Dr. Chenot, detoks programlarında kaybedilen 2-3 kilonun söz konusu jel yapıların atılması

PROTEİN NE KADAR YENMELİ?



Dr. Henri CHENOT

Dr. Chenot, protein ağırlıklı beslenmeye olumlu bakmıyor. Normal kilolu bir insanın kilosunun yüzde 25'ini proteinler oluşturuyor. Vücut bu proteinin yüzde 80'ini kendisi üretiyor, yüzde 20 fazladan

protein ihtiyacı bulunuyor. Bu da günde 35-50 g protein ihtiyacı demek. 150 g'lık organik bir kırmızı et yediğinizde 35 g günlük ihtiyacı almış oluyorsunuz.

sonucu oluştuğunu belirtiyor ve ayda üç, yılda toplam 36 gün detoks yapılmasını öneriyor.

En önemlisi iyi çiğnemek

Dr. Chenot, ürün kalitesinden önce çiğneme kalitesine dikkat edilmesini öneriyor. İyi çiğneme yapıldığında damak ne yediğinizi kimyasal olarak analiz ediyor ve mide enzimleri buna göre hazırlanıyor. Çiğneme iyi yapılmadığında ise mide hazırlıksız oluyor ve fermentasyon başlıyor. Bu da insanların yüzde 70'inde yağlanmaya neden oluyor.

Kilo vermek doğum yapmak gibi

Kilo vermek isteyen bir kadının tıpkı dokuz aylık hamilelik süreci gibi sabırlı olması gerektiğini belirten Dr. Chenot, "Baharda tartılıp telaşa kapılarak diyeteye başlayanlar! Tıpkı bir bebeğin dokuz ayda büyümesi gibi vücudun da dengeye kavuşması için dokuz ay gerekiyor" diyor.