

TIMP →	DUMINICA SEARA LA CULCARE	LUNA I				LUNA II		LUNA III		LUNA IV	LUNA V	LUNA VI
EVALUARE ↓		S-I *1	S-II *1	S-III *1	S-IV *1	S-VI *1	S-VIII *1	S-X *1	S-XII *1	S-XVI *1	S-XX *1	S-XXIV *1
		SAPTAMANA DETOXIFIERE										
<b>STARE PSIHICA (Autoevaluare)</b>	Excelenta	Ex.	Ex.	Ex.	Ex.	Ex.	Ex.	Ex.	Ex.	Ex.	Ex.	Ex.
	Foarte Buna	Fb	Fb.	Fb.	Fb.	Fb.	Fb.	Fb.	Fb.	Fb.	Fb.	Fb.
	Buna	B.	B.	B.	B.	B.	B.	B.	B.	B.	B.	B.
	Rezonabila	Rez.	Rez.	Rez.	Rez.	Rez.	Rez.	Rez.	Rez.	Rez.	Rez.	Rez.
	Nefericire	Nef.	Nef.	Nef.	Nef.	Nef.	Nef.	Nef.	Nef.	Nef.	Nef.	Nef.
<b>IMC *2 (Indice de masa corporala)</b>	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___
<b>Greutate cu prima zecimala (Ex. 107,8kg)</b>	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___
<b>Solduri *3 (cm)</b>	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___
<b>Talie *4 (cm)</b>	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___
<b>Bust/Piept *5 (cm)</b>	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___
<b>Evaluare cu mine</b>	Prin e-mail	Prin e-mail	Prin e-mail	Prin e-mail	La clinica	Prin e-mail	Prin e-mail	Prin e-mail	La clinica	e-mail	e-mail	Prin e-mail sau La clinica

\*1 – cantarirea se face pe acelasi cantar, Sambata dimineata, la scolare, pe stomacul gol, dupa ce necesitatile fiziologice au fost satisfacute. Aceasta cantarire poate indica o greutate semnificativ mai mare decat cea reala daca masuratoarea a avut loc in una dintre situatiile urmatoare (dar nu numai):

- In ziua de dinaintea masuratorii v-ati culcat foarte tarziu, ati mancat foarte tarziu, ati mancat sarat sau ati mancat peste 150g de carne la cina;

- Daca sunteti in cursul unui tratament sau ati luat antiinflamatoare nesteroidiene (Ex. aspirina, Nurofen, diclofenac etc.), medicamente cu cortizon (Ex. Prednison, Prednisolon, etc.) sau diverse alte medicamente antidureroase (Ex. Paracetamol, Quarelin, Algocalmin, etc.) ;
- Daca va aflati in perioada premenstruala;

Daca va aflati intr-una dintre aceste situatii, priviti valoarea obtinuta la cantarirea cu oarecare "indulgenta". Trebuie repetata in conditii normale.

\*2 – IMC (indicele de masa corporala) se calculeaza dupa formula:

**IMC= Greutatea (masurata in kg)/ Inaltimea<sup>2</sup> (masurata in metri)**

Ex: un om are 110kg si inaltimea de 1,80m. Rezulta IMC=  $110/1,8^2=33,95$ . Deci IMC=33,95

\*3 – se masoara circumferinta la nivelul coapselor, acolo unde pe centimetrul de croitorie apare valoarea cea mai mare;

\*4 – se masoara circumferinta abdomenului exact la nivelul buricului;

\*5 – se masoara circumferinta toracelui exact la nivelul mameloanelor;

**Atentie!** – incepeti programul numai de Luni, dupa ce ati avut o Duminica de odihna sau relaxare!

**Atentie!** – pe parcursul dietei tineti cont ca **gustarile** sunt foarte importante in inhibarea senzatiei de foame! Trebuie sa aveti intotdeauna la dumneavoastra ceea ce va este indicat in ziua respectiva, pentru a nu fi prinsi nepregatiti!

Bibliografie Selectiva: 1. *Imunoslabirea: scaderea in greutate tinand seama de intolerantele noastre alimentare si de controlul glicemiei*. Dominique Rueff. Bucuresti - Ed. Spandugino, 2013. 2. *Mai mult decat vindecarea*. Dominique Rueff. Bucuresti – Ed. Spandugino, 2013. 3. *Sindromul Metabolic*. Camelia Diaconu. Bucuresti – Ed. Medicala, 2011. 4. *Ghid practic pentru Diabetici. Masuri preventive, tratamente, alimentatie corecta*. Yves Mallette. Bucuresti – Ed. Humanitas, 2009. 5. *Indicele Glicemic. Concept-cheie in Dieta Montignac*. Michel Montignac. Bucuresti – Ed. Litera International, 2009. 6. *Medicina Interna – Vol I, II si III*. L. Gherasim. Bucuresti - Ed. Medicala, 1999. 7. *Dieta cu Incarcatura Glicemica. Program pentru de 7 zile pentru slabire rapida*. Nigel Denby. Bucuresti – Ed. Litera International, 2011.

**Atentie! Acest tabel si text este scris de Dr. Albu Horațiu. ©Albu Horațiu.**

**Toate drepturile sunt rezervate! Este interzisă publicarea sau reproducerea integrală sau parțială, sub oricare forma (electronică, mecanică, fotocopiere, etc.) precum și transmiterea oricăror părți din această lucrare fără acordul explicit al autorului!**