

# Πως να απαλλαγείτε από το... σωσίβιο σε 6 εβδομάδες

Την εξαφάνιση της αντιαισθητικής, αλλά και επικίνδυνης για την υγεία κοιλιά της μέσης ηλικίας υπόσχεται ζευγάρι Αμερικανών γιατρών. Στο βιβλίο τους με τίτλο «Χάστε τη μεσήλικη κοιλιά σας», η Μέρι Νταν και ο Μάικλ Εντζ έχουν καταρτίσει ένα πρόγραμμα που στόχο έχει να μειώσει την περιφέρεια της μέσης, αλλά και να απομακρύνει το λίπος από τα ζωτικά όργανα μέσα σε μόλις έξι εβδομάδες. Και να φανταστεί κανείς ότι οι λιχουδιές επιτρέπονται!

## ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1 και 2

### Κανόνες

Πίνετε τρία ροφήματα πρωτεΐνης την ημέρα (η συνταγή παρακάτω).

Μόνο ένα γεύμα την ημέρα, συνδυασμός πρωτεΐνης με φρούτα και λαχανικά χωρίς σάκχαρα.

Απαγορεύεται το αλκοόλ, η καφεΐνη και τα μη απαραίτητα τρόφιμα.

Πολύ νερό. Επτά ώρες ύπνο την ημέρα. Ελάχιστο αλάτι στα τρόφιμα. Πολυβιταμινούχο σκεύασμα καθημερινά.

### Συνταγή ροφήματος πρωτεΐνης

180 ml νερό.

2 κουταλιές γάλα καρύδας.

1-3 σέσουλες σκόνης πρωτεΐνης με χαμηλούς υδατάνθρακες (στα φαρμακεία).

2 μικρές κουταλιές σκόνη λευκίνης.

10-12 παγάκια.

1-2 κουταλιές γλυκαντικής ουσίας με λίγες θερμίδες.

Βάλτε όλα τα υλικά στο μπλέντερ.

### Επιλογές γευμάτων

Δικαιούστε ένα γεύμα.

#### Αν είναι πρωινό:

Ομελέτα με τρία αβγά, 30 γρ. βούτυρο, 3 κουταλιές πιπεριές, 1 κουταλιά ψιλοκομμένο κρεμμύδι και μπέικον ή δύο κουταλιές τυρί και φέτες ντομάτας με λίγο αλάτι.

#### Αν είναι μεσημεριανό:

ψητό στήθος κοτόπουλου με μαγιονέζα, μουστάρδα ή κέτσαπ. 1 μικρό πορτοκάλι.

#### Αν είναι δείπνο:

ψητή μπριζόλα με 6 ψητά σπαράγγια ραντισμένα με λάδι, πουρέ κουνουπιδιού, 5 μικρά καρότα. 75 γρ. φρέσκες φράουλες με σαντιγί.

## ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ 3 και 4

### Κανόνες

Επιστρέψτε στα 3 γεύματα την ημέρα με όσο κρέας και αβγά θέλετε.

Τα γεύματα πρέπει να έχουν λιπαρά, αλλά όχι γαλακτομικά (μόνο λίγο γάλα στον καφέ και βούτυρο στο μαγείρεμα).

Μόνο φτωχά σε υδατάνθρακες φρούτα και λαχανικά.

Οχι ζυμαρικά, όσπρια και αλεύρι.

Ενα ποτήρι κρασί δύο φορές την εβδομάδα ή από μισή μπύρα και καφεΐνη.

4-5 μικρές κουταλιές λευκίνη κάθε ημέρα.

Πολυβιταμίνες και πολύ νερό.

Σε περίπτωση πείνας, αψήστε την πρωτεΐνη και το λίπος.

### Ενδεικτικά γεύματα

**Πρωινό:** Σφιχτά αβγά, φέτες καπνιστού σολομού, μισή ντομάτα με λίγο αλάτι και ελαιόλαδο ή τηγανητά

αβγά σε βούτυρο και μπέικον και 75 γρ. ντοματίνια τσέρι.

**Μεσημεριανό:** Μπιφτέκια και μπέικον με δύο φύλλα μαρουλιού, μισό αβοκάντο, μια μικρή ντομάτα.

**Δείπνο:** Ψητός σολομός με 5 ψητά σπαράγγια ή κεμπάπ αρνιού με κόκκινη πιπεριά και 50 γραμμάρια πράσινη σαλάτα με βινεγκρέτ.

## ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ 5 και 6

### Κανόνες

Φάτε όσο κρέας, ψάρια και αβγά θέλετε.

Μπορείτε πια να προσθέσετε και πλήρη γαλακτοκομικά.

2 ποτήρια αλκοόλ την ημέρα.

Πολυβιταμίνες.

Αρχίστε να καταναλώνετε αμυλώδη λαχανικά και καρπούς, αλλά σε περιορισμένες ποσότητες. Αυτό σημαίνει μια μερίδα την ημέρα όπου, ενδεικτικά, μια μερίδα ισούται με μια φέτα ψωμί, 40 γρ. βραστό ρύζι, μια χούφτα ποπ κορν κτλ.

Όσο παραμένετε σε φυσιολογικό βάρος και ασκείστε συχνά, μπορείτε να αψήσετε την κατανάλωση υδατανθράκων.

### Εναλλακτικές γευμάτων

**Πρωινό:** Ομελέτα με καπνιστό σολομό, λαχανικά και τυρί και 85 γρ. ντομάτες και 85 γρ. πεπόνι.

**Γεύμα:** Χοι ντογκ με ψωμάκι και μισή κούπα σαλάτα coleslaw.

**Δείπνο:** Τηγανητή χοιρινή μπριζόλα και 50 γρ. λαχανικά, 240 ml κινέζικη σούπα miso, 60 γρ. φρούτα του δάσους με σαντιγί.

## ΚΗΔΕΙΑ

Με μεγάλη μας θλίψη αγγέλουμε τον θάνατο του πολυαγαπημένου μας και πάντα αξέχαστου συζύγου, πατέρα, παππού και θείου



## ΕΥΣΤΡΑΤΙΟΥ ΣΤΥΛΙΑΝΟΥ ΦΑΝΗ

(Stan Phani)

ετών 79

από Πευγείον Πάφου Κύπρου

που απεβίωσε στις 5 Απριλίου 2010

Η νεκρώσιμος ακολουθία θα ψαλεί **σήμερα Παρασκευή 9 Απριλίου 2010 και ώρα 11 π.μ.** Ιερό Ναό Αγίων Ραφαήλ, Νικολάου και Ειρήνης, 29 Forbes St., Liverpool. Η δε σορός του θα ενταφιασθεί στο Κοιμητήριο του Rookwood.

## ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ

Ο Ευστράτιος Φανής (Stan Phani) απεβίωσε σε ηλικία 79 ετών. Ήταν καλός πατέρας, άριστος αδελφός, θείος, αξιότιμος παππούς και πασίγνωστος στην παροικία μας.

Ένας από τους πρωτοπόρους και παλαίμαχους Ελληνοκύπριους, ο καλός μας Κύπριος έφτασε στην Αυστραλία το 1951. Δούλεψε πολύ σκληρά όπου στα δύο χρόνια κατάφερε να αγοράσει cafe στο Wellington, NSW.

Το 1954 έφτασε στην Αυστραλία η μέλλουσα σύντροφός του Μαγδαληνή. Απόκτησαν δύο παιδιά, την Ανδρούλα και τον Οδυσσέα. Τα τελευταία χρόνια τα έζησαν στο Bass Hill, NSW, κοντά στην οικογένειά του μέχρι που υπέκυψε στο μοιραίο.

Ο εδώ ελληνισμός πάντα τον παρακολουθούσε με το SBS Radio, 1683AM, 2MM και τελευταία με το πρόγραμμα στο Ράδιο Γέφυρα.

Οι τεθλιμμένοι: τα τέκνα Ανδρούλα και Οδυσσέα, ο γαμπρός Ευστάθιος Κουντούρης, η νύφη Δήμητρα Φανή, τα εγγόνια Νικόλαος, Αλέξανδρος, Ευστράτιος, Lara, Ματθαίος και Ναθαναήλ, τα αδέρφια Δέσποινα, Ελένη, Άννα, Γεώργιος, Γεωργία, Θεοφάνης και Λουκία και λοιποί συγγενείς και φίλοι.

Επιθυμία της οικογένειας είναι όπως αντί λουλούδια και στεφάνια να γίνουν δωρέες στο Κυπριακό Σπίτι των ηλικιωμένων.

**EURO FUNERAL SERVICES 9759 9759**

## 24ΩΡΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΡΑΔΙΟΦΩΝΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ

**1683 AM (στα μεσαία κύμματα)**

Συνεχή καθημερινή ενημέρωση και ψυχαγωγία

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας

**1683 AM** λειτουργεί

σε 24ωρη βάση, 7 ημέρες την εβδομάδα.

Ο σταθμός ξεκίνησε να λειτουργεί το Μάρτιο του 1983 και εκπέμπει τα καλύτερα προγράμματα από την Ελλάδα και την Κύπρο, ενώ παράλληλα μεταδίδει τις ειδήσεις από το εξωτερικό κάθε ώρα.

Επίσης, έχουμε τα καλύτερα τοπικά προγράμματα, όπως:

**"Κυπριακή Κοινότητα"**

με την Έλλη Κάμπος,

**"Greeks Today"**

με τον Γιώργο Τσερδάνη,

**"Κέφι και μπάλλα"**

με τον Γιάννη Σπανέλλη,

**"Κοινότητα και κοινοτικά"**

και μουσικά

προγράμματα με εκφωνητές.

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας 1683 Khz AM διαφημίζει μεγάλους οργανισμούς και επιχειρήσεις, όπως την ελληνική εφημερίδα της Αυστραλίας "Ο Κόσμος", "Λαϊκή Τράπεζα", "Τράπεζα Κύπρου", "Κυπριακή Κοινότητα NNO",

"Ελληνική Ορθόδοξη Κοινότητα Σύδνεϋ & NNO",

"Vicky Mar Fashions", "Independent and General Advertising", "Roselands Shopping Centre" και πολλές άλλες μικρές και μεγάλες επιχειρήσεις.

Για τον καλύτερο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό, τα τελευταία νέα, ποιοτική μουσική και τα καλύτερα ζωντανά προγράμματα, συντονιστείτε στο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό Αυστραλίας 1683 Khz AM.

Για περισσότερες πληροφορίες και για τις διαφημίσεις σας,

**τηλεφωνήστε στο (02) 9750 8155**

**και fax: (02) 9750 0517.**

Τηλέφωνα για ζωντανές εκπομπές:

(02) 9750 9890 και (02) 9750 0017.

Διεύθυνση: Unit 4 / 9 Mavis St, Revesby NSW 2212

e-mail: conn01@optushome.com.au

web: GREEK RADIO 1683