



### **В какво се състои самата диета, г-жо Червенкова?**

Диетата е на принципа на разделното хранене. По два дена се ядат различни видове храни, но в тези дни се яде само от тях. 2 дена картофи, 2 дена пиле, 2 дена салати (може да са пресни зеленчуци, печени, на пара), 2 дена риба, 2 дена плодове и 2 дена само кисело мляко. Така организмът привиква на тази еднаква храна и участва един-единствен ензим за разграждането ѝ. Диетата продължава 12 дена, като е добре да се повтори!

Освен това всяка сутрин за тези, които нямат проблеми със стомаха, се взема на гладно 1 аспирин и 1 витамин С. Хапчето се приема за улесняване на метаболизма и по-бързото преработване в стомашно-чревния тракт. Вода се пие много, кафе и чай - без захар!

Независимо печено, пържено или варено - важното е храните да не се смесват! Това е принципът на диетата.

### **В неограничени количества ли може да приема човек храните?**

Да. Колкото му се яде на човек - може да си хапва, и това да се случва по всяко време, когато иска, дори да е през нощта. Но, ако е в деня на картофите, да се ядат само картофи. Пие се само вода, без алкохол и безалкохолни напитки. Може чай. Ако има хора, на които им става лошо, може да си позволят по половин лъжичка чист мед и това е напълно достатъчно.

Има оплаквания на хора, които казват, че кръвното им пада, докато са се подлагали на диетата?

Абсурд. Няма от какво да им падне кръвното. При тази диета човек дава на организма си въглехидрати, белтъчини, витамини, минерали, абсолютно всичко - ядеш каквото искаш в каквито количества искаш. Днес, ако си на картофи, може да ядеш пържени картофи, супа, варени и каквото още щеш... Как да ти падне кръвното? Ти ядеш! Няма как тази диета да е вредна.

### **Всеки здрав човек ли може да се подложи на тази диета?**

Не само здравите хора, но знам, че тази диета се нарича още докторската диета. Тя се препоръчва дори когато трябва човек да влезе за операция. По този начин се изчиства организмът и той започва да работи правилно. Както казах, диетата е от период за 12 дни. Хубаво е хората, които са с повече килограми, да повторят диетата веднага след завършването ѝ, т.е. два пъти по 12 дни - общо 24. За този период, абсолютно гарантирам, че минимумът, с който трябва да се отслабне, са 8-9 килограма. След това човек може да си почине и отново да продължи. Прави ми впечатление, че след диетата, като започна да се храня нормално и ям от всичко, смесвайки картофи, месо и сладко, на организма му става тежко. Той просто започва трудно да преработва храната.

### Какви са конкретните резултати при вас?

Започнах диетата през януари, като я спазвах до края на месец март. Свалила съм 20 килограма, въпреки че съм диабетик и имам проблеми с щитовидната жлеза. Много хора ме питат дали при диабетици диетата е подходяща - да, подходяща е напълно. На мен примерно диабетът ми се урегулира точно от тази диета. Освен това здрав или болен, човек трябва да прави тази диета задължително 2 пъти в годината, защото по този начин организъм се пречиства.

Препоръчвам и нещо друго на всички онези, които спазват диетата конкретно за слабеене, а не за пречистване. Разковничето е в това да се яде по мъничко, но ако е възможно през час-два. Това се прави с цел да се забърза метаболизмът на организма. Колкото повече ядеш и колкото по-често, толкова повече отслабваш - невероятно, но факт.

### Появиха се много мнения, че диетата е опасна?

Не, категорично не! Какво опасно виждате в тази диета? Гладуването ли, вземането на хапчета и всякакви такива други методи, които препоръчват другите диети, са по-безопасни ли?

В тази диета няма нищо опасно, защото тялото приема абсолютно всичко, което му е необходимо. Нито се ограничаваш да ядеш 50 или 100 грама, нито пък го ограничаваш тялото си 2 месеца да се храни само с ориз и пилешко. Тези мнения са на злобари, на българите завистници, които обичат да оплюват всичко хубаво, ново или полезно. Фактите показват, че десетки хиляди у нас правят диетата и отзивите са много хубави.

### Какви други диети сте пробвали досега?

Смея да кажа, че през годините съм изпробвала абсолютно всички диети, колкото и странно да звучи. Пила съм различни видове хапчета, правила съм диета, гълтала съм сиропи, съчетавала съм с фитнес и т.н., категорична съм обаче, че това е

най-ефикасният метод за отслабване при мен.

Знаете ли, не искам да натрапвам мнението си на никого. Споделила съм това нещо с хората и ако те искат - нека пробват сами и да видят ефекта! Достатъчно интелигентни сме, за да разберем кога какво може да направим с тялото и организма си. Всеки сам трябва да прецени как тялото му се отнася към тази диета. Възможно е да има хора, при които много по-добре им действа сок от Гарабитов. Аз съм го приемала този кленов сироп, но там 15 дни пиеш само сироп, после 15 дни сироп и хранене с фреш - и съм припадала, и съм имала проблеми с щитовидната жлеза. Не е за всеки. Всеки сам трябва да намери диетата, която съответства на неговия организъм.

### **Преди започването на диетата необходима ли е консултация с лекар?**

Това е начин на хранене! Това не е даже диета - отношение към тялото ти, отношение към храната. Естествено, че е хубаво да се консултираш с диетолог или лекар, но това е, ако примерно имаш някакво заболяване, при което не е препоръчително да се яде по този начин. Но повярвайте ми, 99% от хората са доволни от начина, по който отслабват с тази диета. Кълна се, не съм вярвала, че толкова хора от цяла България ще се свързват с мен и ще ми изпращат благодарности.

Истината е, че в тази диета не се отслабва толкова на килограми, а на мазнини - топят се мазнините, а мазнините не тежат, намаляват се като обем. Убедена съм, че който прави тази диета, винаги ще я повтаря. Кое е по-нормално - да лишавате организма си от храна, да го подлагате на зверски диети, хапчета и схеми, или да ядеш рационално? В диетата днес ядеш картофи, утре пилешко, следователно не лишаваш тялото си от нищо и му даваш всичко.

### **В момента на какъв хранителен режим сте?**

Сега отново съм на диетата, реших след великденските празници да си направя още едно пречистване. Чувствам се много добре, енергична, същевременно съчетавам този режим с един нов метод за отслабване в България - специални упражнения за стягане на тялото с уреди за лимфооттичане, оттичане на потта от тялото, стягане на мускулите. Имам намерение да отслабна с още 10 килограма и тогава вече ще трябва и

малко спорт. Това ми е петият път, откакто спазвам тази прословута диета.

**Имате ли познат, при който диетата не е подействала?**

Не. Няма такъв - абсолютно съм категорична!

В."Всеки ден"