

Dieettivallankumous

Juuri nyt lienee oikea hetki lanseerata sensaatiomainen laihdutusohjelma, jota olen miettinyt ja kehitellyt jo vuosikausia.

Sen nimi on yksinkertaisesti Mañana-dieetti, ja aion hankkia sille patentin tuota pikaa, sillä oman kokemukseni mukaan se on yhtä tehokas kuin mikä tahansa muukin ihmedieetti. Sitä paitsi sen noudattaminen on äärettömän yksinkertaista ja helppoa, eikä vaadi keneltäkään ylivoimaisia ponnisteluja eikä kieltäymyksiä.

Mañana-dieetti perustuu tietysti ruokavalioon ja kuntoiluun, kuten kaikki kunnan laihdutusohjelmat. Mitään ihmeaineita siinä ei tarvita.

Dieetin ensimmäisenä päivänä nautitaan aamiaiseksi lasillinen kädenlämpöistä vettä eikä mitään muuta. Lounaaksi syödään kasviksia, esimerkiksi 100 g raakaa lanttua, lantratassa suolattamassa vedessä keitetty kaalinpään puolikas tai 50 g ryöpättyjä ituja. Päivällisellä voi jo vähän herkutella vaikkapa nuuhkaisemalla soppakauhaa jolla on hämmennetty muulle perheelle valmistettua luusoppaa. Palanpainikkeeksi hörpätään jälleen kädenlämpöistä vettä, jota voi terästä jäänkuutiolla.

Aterioiden välissä vältetään ehdottomasti välipaloja. Niiden asemesta kuntoillaan. Ennen aamiaista survaistaan sukset ulos ja heitetään kymmenen kilometrin lenkki. Lounaalta pyöräillään kuntosalille, jossa nostetaan puntteja 45 minuuttia, kuitenkin vähintään sata kertaa 35 kiloa. Päivällisen alla juostaan puolimaraton ja ruoan päälle luodaan lunta puolen hehtaarin alalta. Ellei omaa lunta ole tarpeeksi, kuntoharjoittelulla voi ilahduttaa naapureita.

Seuraavina päivinä sama ohjelma toistetaan, kuitenkin niin että aamiaisen lanttua, kaalinpäätä ja ituja vaihdellaan vuoropäivin, jottei kuuri käy yksitoikkoiseksi. Viikonloppuisin voi myös hieman irroitella vaihtamalla kuntoharjoittelujen järjestystä.

Moni saattaa tässä vaiheessa tuhahtaa, että eihän moinen dieetti poikkea mitenkään olennaisesti kymmenistä muista. Mutta hep! Nyt tuleekin Mañana-dieetin iso juju, josta se on saanut nimensäkin. Se juju on ajoituksessa: Mañana-dieetti nimittäin aloitetaan aina vasta huomenna (espanjaksi mañana)!

Ennen dieettinsä alkamispäivää laihduttaja saa syödä ihan mitä hyvänsä, mässäätä ja porsastella oikein kunnolla, viistää puukolla paksuja siivuja läskiä ja ryypätä voisulaa päälle. Aattopäivänä ei nimittäin kaloreita lasketa, mutta silloin voi laatia suunnitelmia siitä, mitä syö, miten kuntoilee ja kuinka vauhdikkaasti laihtuu seuraavina päivinä.

Kun se seuraava päivä sitten koittaa, onkin helppo allakasta todeta, että senkin jälkeen tulee uusi huomina, eli Mañana-dieetin aloituspäivä. Kaiken voi aloittaa siis taas uudelleen alusta, mässäätä ja laskea tulevia kaloreita ja suunnitella seuraavan päivän ruokavaliota. Ja niin edelleen vaikka koko vuoden.



Artikkelin lähde [Kaleva](#)