



PLASTIQUE  
HAR FULGT  
ALICE!

# HUN FULGTE DE KENDTES KUR



For et par numre siden søgte Plastique en forsøgskanin til at afprøve Dr. Perricones vidunderkur. Alice Agerbæk var med på idéen. Hør her om hendes erfaringer med den skrappe kur. Selvom det var svært at følge den slavisk, er Alice overbevist: **Der er noget her, der virker.**

## PERRICONE KUREN KORT

Dr. Perricone er amerikaner, og hans kur har fået både kendte og ukendte i millionvis verden over som tilhængere. Kuren går i korte træk ud på følgende:

- En særlig proteinrig diæt, der, til forskel fra f.eks. Atkins-kuren, også indeholder mange fibre fra frugt, nødder og grøntsager. Hovedbestanddelen i diæten er masser af fed fisk og æg.
- Motion i 30 minutter, helst 5-6 gange om ugen
- En vitaminkur, blandt andet bestående af Alpha Lipoid Acid, Omega-3 og Q-10
- Perricones cremekur, bestående af dag- og nat-creme, en maske, øjencreme og renseprodukter



FØR



EFTER



## 3-dages antiryneke diæt

### MORGENMAD:

En halv kop kogt, non-instant havregryn. Havremel/-gryn er en stor kilde af fiber, der er sundt for hjertet, og lav-glycemiske kulhydrater.

En omelet af 2 æg og/eller et stykke grillet laks. Undgå røget laks pga. dens store saltindhold.

### Cantaloupe og friske bær

Cantaloupe melonen virker meget hydrerende på huden og indeholder vigtige antioxidanter. (Erstat ikke med vandmelon, fordi den indeholder for meget sukker). Bær indeholder endda endnu højere andele af antioxidanter.

### Ingen juice, kaffe eller toast

Hold dig til menuen - du kan drikke grøn eller sort te i stedet for.

225-340g kildevand eller filtreret vand

### FROKOST:

115-170 g grillet laks, sardiner i olivenolie eller 1/2 kop dåselaks med frisk presset citronsaft

Grøn salat med "Romain Lettuce"  
Dressing: extra Jomfru olivenolie og frisk presset citronsaft

60g skive af Cantaloupe med friske bær

225-340g kildevand eller filtreret vand

### SNACKS:

Æbler

Skiver af kalkunbryst (lav saltindhold)

3-4 stk. hasselnødder eller mandler. (Disse nødder indeholder store mængder af fedtsyre og "folic acid")

225-340g kildevand eller filtreret vand

### MIDDAGSMAD:

115-170 g frisk grillet laks

Grøn salat. (Som beskrevet under frokosten)

### 1/2 kop kogte grøntsager

Helst fiberholdige, sukkerfattige grønne grøntsager som asparges, broccoli, spinat etc. Undgå søde og/eller rødfrugter med stivelse (kartofler, gulerødder, beder, yams etc.)

### Cantaloupe og bær

225-340g kildevand eller filtreret vand

### SNACKS INDEN SENGETIDEN:

1/2 pære eller grønt æble

55 g tynde skiver af fedtfri bacon eller kalkun

3 - 4 stk. hasselnødder eller mandler.

### Af Anette Kettler

Der er ingen tvivl om, at det kræver sin kvinde at følge kuren: En stram diæt, der overvejende består af laks og æg, motion flere gange om ugen, en daglig håndfuld vitaminpiller og ikke mindst Dr. Perricones cremer og pleje-produkter. Alice Agerbæk, 65, har da også kæmpet daglige kampe, som hun ind imellem har tabt, for at følge programmet slavisk. Alligevel er det lykkedes hende at gennemføre den i en grad, så hun i dag kan se resultater på flere fronter.

"Jeg kan se det aller tydeligst på mine hænder. Huden på hænderne skaldede og revnede før, nu er den hel og fin. Mine negle knækkede og flækkede, nu er de hele og stærke og vokser hurtigere end før.

Mit hår er på en eller anden måde også påvirket, jeg fælder ikke nær så meget, som jeg gjorde før, og jeg bilder mig ind, at jeg har fået færre grå hår," siger Alice.

I ansigtet synes hun også, hun kan se resultater af de mange anstrengelser: "Mine rynker i ansigtet er blevet mindre dybe, og selve huden er blevet mere spændstig og glat. Tidligere havde jeg flere ujævnheder i min ansigtshud, de er helt væk nu."

Motionen har været det punkt, der har været sværest for Alice at få gang i. "Jeg har aldrig rigtig brudt mig om at løbe, og fitnesscentre er heller ikke min stærke side, så jeg haft utrolig svært ved at motivere mig selv til at komme igang med en eller anden

sport," siger Alice, der dog ikke har siddet helt stille. Dagligt bliver det til både cykel- og gåture, sidstnævnte med hunden Snoppy, som jo skal ud flere gange om dagen. Og motion eller ej, der er røget tre af de ønskede syv kilo under kuren.

Et af de vigtigste resultater af kuren er faktisk ikke et, man umiddelbart kan se: **Alice har fået betydelig mere energi.**

"Jeg har fået ryddet ud i kælderen og skabe og i det hele taget fået gjort ting, jeg før udsatte på ubestemt tid," siger hun og tilføjer, at selv om kuren nu er slut, følger hun stadig diæten hovedbudskaber ved at spare på alkohol og kaffe og spise en proteinrig kost.