



Диета на Дюкан. Кога да започнем диетата на Дюкан?

Добре е да започнете диетата, когато се чувствате спокойни и готови да устоите на определен тип лишения. Жените е добре да започнат диетата, когато е преминал месечният им цикъл, за да получат по-бързи резултати, тъй като по време на цикъла и преди него се задържат течности и отслабването не е така видимо.

Диетата се стартира с фаза на протеиновата атака.

Какво трябва да знаете за фазата «Протеинова атака»?

Фаза на протеинова атака . Чиста протеинова фаза: вие се храните с протеинови храни т.е. месо, птици, рибни продукти и морски дарове и ниско маслени млечни продукти. Тази фаза продължава от 3 до 10 дни в зависимост от вашата цел.

Фаза намаляване - както протеиновата част, но постепенно се увеличава приемът на зеленчуци с изключение на картофи, сладка царевича, грах, леща, зелен фасул и т.н. Вие редувате протеиновата диета, с протеинова диета +зеленчуци. Това го правите, докато постигнете желаното от вас тегло. С тази фаза от програмата губите около килограм на седмица.

Примерен ден по време на протеиновата атака

Закуска: кафе без захар или чай, едно или две плодови кисели млека с ниско съдържание на мазнини или 200 г ниско маслено сирене или едно парче пуешко месо - без кожа, или варено яйце или овесени трици.

Втора закуска: едно кисело мляко, 100 г бяло месо, или овесени трици

Обяд :морски дарове, пуешко или овесени трици

Следобедна закуска: едно кисело мляко или 100 г бяло месо

Вечеря: пиле или черен дроб или твърдо сварени яйца, или миди и риба или 1 кисело мляко.

Резултати - по време на фаза на протеиновата атака се губи значително тегло.

Загубата на тегло първоначално е силна, после контролирана.

"Пиер Дюкан" диетата позволява и малко глезене, веднъж седмично може да си разрешите и малко торта.

Фаза на протеиновата атака е бедна на фибри, затова е възможен запек. Препоръчва се взимането на минерални добавки и витамини. Може да консумирате, колко искате яйца и месо. Този факт обаче може да доведе до покачване на холестерола.

Предупреждение. Както при всяка диета съществува възможност от дефицит на хранителни вещества, затова се консултирайте със своя лекар за витамини и минерални вещества, които биха ви били необходими като добавка по време на диетата "Пиер Дюкан".