

В Я Ч Е С Л А В П И Г А Р Е В

ДИЕТА ДЮКАНА



КАК БЫСТРО
ПОХУДЕТЬ

**БЫСТРЫЙ И ЭФФЕКТИВНЫЙ
ПУТЬ К СТРОЙНОСТИ**

7 - ДНЕВНЫЙ ПЛАН ДИЕТЫ
И МЕНЮ

Вячеслав Пигарев

**Диета Дюкана: быстрый и
эффективный путь к стройности**

«Автор»

2023

Пигарев В.

Диета Дюкана: быстрый и эффективный путь к стройности /
В. Пигарев — «Автор», 2023

Ищете надежный путь к идеальной фигуре без изнурительного голода? Диета Дюкана - ваш надежный компаньон в этом путешествии. Эта книга представляет вам систему диеты, созданную французским врачом Пьером Дюканом, которая сфокусирована на здоровом питании, физической активности и поддержании результатов. Вы узнаете о четырех фазах диеты, начиная с фазы атаки и заканчивая стабилизацией, а также получите советы по работе с эмоциональным питанием и поддержанию мотивации. С этой книгой вы сможете создать сбалансированные меню, научитесь избегать рецидивов и наслаждаться жизнью без ограничений, поддерживая достигнутый результат. Готовьтесь к постоянной идеальной фигуре и здоровому образу жизни. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Пигарев В., 2023

© Автор, 2023

Содержание

Введение	5
Глава 1: Введение	6
Глава 2: Основные Принципы Диеты Дюкана	8
Глава 3: Фаза Атаки: Первый Шаг к Стройности	12
Глава 4: Фаза Круиз: Ускорение Похудения	15
Глава 5: Фаза Консолидации: Сохранение Результатов	19
Глава 6: Фаза Стабилизации: Путь к Постоянной Идеальной Фигуре	22
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Вячеслав Пигарев

Диета Дюкана: быстрый и эффективный путь к стройности

Введение

Стремление к стройности и хорошему физическому состоянию является важным аспектом заботы о собственном здоровье и самочувствии. В мире современных диет и методов похудения диета Дюкана выделяется своей эффективностью и глубоким пониманием процессов, происходящих в нашем организме. Эта книга, "Диета Дюкана: Быстрый и Эффективный Путь к Стройности", посвящена исследованию и практическому применению этой уникальной системы.

Методология диеты Дюкана разработана доктором Пьером Дюканом, французским врачом и специалистом в области клинической пищевой медицины. Она не просто предлагает способ похудения, а представляет собой комплексный подход к изменению образа жизни, связанный с питанием, физической активностью и психологическими аспектами.

В этой книге мы проведем вас через основы диеты Дюкана, начиная с фазы атаки и заканчивая фазой стабилизации. Мы расскажем вам, как правильно применять эту диету, какие продукты включать в рацион, как поддерживать мотивацию и избегать соблазнов. Вы также узнаете о важности поддержания здорового образа жизни и умеренности после достижения ваших целей.

Но наша книга не только о теории. Мы также предоставим вам практические советы и рецепты для создания вкусных и здоровых блюд во всех фазах диеты. Мы поделимся с вами вдохновляющими реальными историями успеха людей, которые смогли изменить свою жизнь с помощью диеты Дюкана.

Для тех, кто ищет быстрый и эффективный путь к стройности, диета Дюкана может стать надежным путеводителем. Мы надеемся, что эта книга будет для вас полезной и вдохновит вас на начало новой главы в вашей жизни – главы, наполненной здоровьем, энергией и радостью от собственных достижений.

Глава 1: Введение

Знакомство с диетой Дюкана

Цели и ожидания

Знакомство с диетой Дюкана

Диета Дюкана – это система похудения и поддержания идеального веса, разработанная французским врачом Пьером Дюканом. Этот метод пользуется популярностью благодаря своей эффективности и простоте в соблюдении. В этой главе мы познакомим вас с основными принципами этой диеты и обрисуем ее историю.

Доктор Пьер Дюкан: Основатель метода

Пьер Дюкан – это французский врач, специалист в области клинической пищевой медицины, который разработал этот метод для борьбы с избыточным весом и связанными с ним проблемами. Его подход базируется на более чем 30 годах исследований и практического опыта.

Основные Принципы Диеты Дюкана

Диета Дюкана основана на нескольких ключевых принципах:

Фазы Диеты: Метод Дюкана состоит из четырех фаз – атаки, круиза, укрепления и стабилизации. Каждая фаза имеет свои особенности и цели.

Белки в Приоритете: Диета Дюкана фокусируется на потреблении белков, которые способствуют ускорению обмена веществ и снижению аппетита.

Ограничение Углеводов и Жиров: В начальных фазах углеводы и жиры ограничиваются, чтобы стимулировать организм к сжиганию жира.

Физическая Активность: Регулярная физическая активность рекомендуется в сочетании с диетой для более эффективного снижения веса.

Умеренность и Стабильность: Диета Дюкана призывает к постепенному снижению веса и установлению стабильного результата.

Поддержка и Мотивация: Поддержка окружающих и поиск вдохновения играют важную роль в успешном применении этого метода.

История Диеты Дюкана

Метод Дюкана был впервые представлен в 2000 году в книге "Не умею худеть", и с тех пор он приобрел широкую популярность во всем мире. Множество людей, включая знаменитостей, использовали этот метод для достижения своих весовых целей и улучшения здоровья.

В следующих главах мы более подробно рассмотрим каждую фазу диеты, поделимся рецептами и секретами успеха. Диета Дюкана – это путь к стройности и здоровью, и мы надеемся, что эта книга поможет вам понять его принципы и достичь ваших целей.

Цели и ожидания

Прежде чем начать свой путь по диете Дюкана, важно понять свои цели и ожидания. Отчетливо определенные цели помогут вам удерживать мотивацию на протяжении всего процесса и измерять свой прогресс. В этой главе мы обсудим, какие цели вы можете ставить перед собой и что ожидать от диеты Дюкана.

Определение Целей

Какие цели вы ставите перед собой при выборе диеты Дюкана? Вот несколько распространенных целей:

Похудение: Снижение избыточного веса и достижение идеальной фигуры – это одна из основных целей многих, кто выбирает эту диету.

Улучшение Здоровья: Диета Дюкана может помочь улучшить состояние вашего организма, снизив уровень холестерина и риски развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Здоровое Питание: Освоение принципов здорового питания и установление устойчивых привычек в питании.

Увеличение Энергии: Многие люди ожидают, что диета Дюкана даст им больше энергии и жизненной силы.

Ожидания от Диеты Дюкана

Важно также понимать, что ожидать от диеты Дюкана. Вот несколько общих ожиданий:

Постепенное Похудение: Диета Дюкана призывает к постепенному снижению веса, что является более устойчивым и здоровым подходом.

Изменения в Привычках: Вы можете ожидать изменений в ваших пищевых привычках и предпочтениях.

Поддержка и Мотивация: Ожидайте поддержки от близких и возможно поиска вдохновения в успехах других.

Улучшение Самочувствия: Многие ожидают, что снижение веса и улучшение здоровья приведут к общему улучшению самочувствия.

Помните, что каждый человек уникален, и ваши цели и ожидания могут различаться. Важно быть реалистичными и понимать, что достижение целей может потребовать времени и усилий. Диета Дюкана – это инструмент, но ваша мотивация и решимость играют важную роль в достижении успеха.

Глава 2: Основные Принципы Диеты Дюкана

Зачем нужна диета Дюкана?

Фазы диеты и их назначение

Почему диета Дюкана эффективна?

Зачем нужна диета Дюкана?

Основы и преимущества метода Дюкана

Прежде чем вы приступите к диете Дюкана, важно понять, зачем она нужна и какие преимущества она предлагает. В этой главе мы рассмотрим основные аргументы в пользу использования этой диеты и какие преимущества она может принести.

Борьба с Избыточным Весом и Ожирением

Одной из основных целей диеты Дюкана является борьба с избыточным весом и ожирением. Избыточный вес может быть причиной множества проблем со здоровьем, включая:

Сахарный диабет

Проблемы с сердцем и сосудами

Давление на суставы и позвоночник

Нарушение гормонального баланса

Проблемы с самооценкой и психологическое напряжение

Диета Дюкана предоставляет систему, которая способствует постепенному и устойчивому снижению веса, снижая риски, связанные с избыточным весом.

Повышение Энергии и Витальности

Соблюдение диеты Дюкана может привести к увеличению уровня энергии и витальности. Ограничение углеводов и увеличение потребления белков способствует более стабильному уровню сахара в крови, что может снизить чувство усталости и сонливости.

Улучшение Здоровья Сердца и Сосудов

Диета Дюкана, сосредоточенная на потреблении белков и низко жирных продуктов, может снизить уровень холестерина и помочь в поддержании здоровья сердца и сосудов. Это важно для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Образ Жизни и Самоконтроль

Диета Дюкана также подчеркивает важность умеренности, самоконтроля и постепенных изменений в образе жизни. Это помогает укрепить ваше отношение к питанию и здоровому образу жизни в целом.

Фазы диеты и их назначение

Диета Дюкана состоит из четырех фаз: атака, круиз, консолидация и стабилизация. Продолжительность каждого этапа зависит от того, какой вес вы хотите сбросить. Прежде чем приступить к любому этапу, вы рассчитываете свой «истинный» вес, используя свой возраст, исто-

рию потери веса и другие факторы. Расчет производится путем ввода информации на сайте диеты Дюкана.

Как только человек готов начать диету, он начинает с фазы атаки.

Фаза 1: Фаза атаки

Фаза атаки предназначена для быстрого начала снижения веса. На этом первом этапе участники будут есть только нежирный белок из списка разрешенных белков, предусмотренных диетой, а также 1,5 столовые ложки овсяных отрубей и минимум 6 чашек воды в день. Предполагается, что в это время ваше тело войдет в кетоз, как и в других планах с низким содержанием углеводов, причем идея состоит в том, что вы будете использовать свои жировые запасы в качестве топлива. Также рекомендуется включить в день участника умеренные физические упражнения. Обычно эта фаза атаки длится от трех до семи дней, в зависимости от того, какой вес человек хочет сбросить.

К белковым продуктам, разрешенным на этом этапе, относятся нежирное мясо, рыба, яйца, обезжиренные молочные продукты и сейтан. Разрешается небольшое количество масла, лимонного сока и соленых огурцов. Искусственные подсластители, диетический желатин и лапша ширатаки, низкоуглеводная лапша из глюкоманнона, можно употреблять в неограниченном количестве.

Фаза 2: Фаза круиза

Большая часть потери веса произойдет во время второго этапа диеты Дюкана, связанного с введенными ограничениями и рекомендациями. Переход во вторую фазу подразумевает добавление в рацион не крахмалистых овощей в неограниченном количестве через день. Примеры не крахмалистых овощей включают кабачки, зеленую фасоль, баклажаны, лук, грибы, салат, сельдерей и огурцы. Кроме того, план рекомендует увеличить количество овсяных отрубей до 2 столовых ложек в день. Для приготовления овощей допускается одна чайная ложка оливкового масла.

Средняя продолжительность этого этапа рассчитана на три дня на каждый фунт, который вы хотите сбросить, и может длиться несколько месяцев, в зависимости от ваших целей. Объем потери веса, которого следует достичь, должен совпадать с «истинным весом», определенным в начале диеты.

Этап 3: Консолидация

Эта фаза считается поддерживающей фазой, направленной на предотвращение повторного набора потерянного веса и закрепление новых привычек в еде и физических упражнениях в рационе. Участники начинают добавлять обратно ранее ограниченные продукты, такие как фрукты, сыр, цельно зерновые продукты, такие как хлеб и макароны, а также праздновать «угощение» продуктами и блюдами в определенных количествах. На этом этапе необходимо, чтобы один день в неделю был «днем чистого белка», что, по сути, означает, что вы следуете рекомендациям для фазы атаки один раз в неделю. Овсяные отруби и физические упражнения также включены в этот этап.

Этап 4: Стабилизация

Стабилизация – это, по сути, то, как человек должен питаться бесконечно, согласно диете. На этом заключительном этапе человек будет следовать трем правилам: выделять один день в неделю для употребления чистого белка и, следуя рекомендациям «фазы атаки», съедать 3 столовые ложки овсяных отрубей в день и гулять по 20 минут каждый день. Фазу консолидации следует использовать в качестве основы для планирования питания во время фазы стабилизации, помогая людям избегать употребления того, что им нравится, без учета питательной ценности и ценности. Никакие продукты не являются запрещенными, но количество таких продуктов, как фрукты, ограничено.

Некоторые версии этой диеты требуют, чтобы люди не пользовались лифтом и не опирались на лестницу. Люди также могут вновь вводить умеренное количество алкоголя на этом заключительном этапе жизни.

Список продуктов для диеты Дюкана

В список 100 продуктов диеты входят нежирные белки и овощи. Эти продукты разрешены на первых этапах диеты. Некоторые продукты, включенные в список:

Нежирные белки:

Нежирная говядина, такая как вырезка и филе, стейк из фланга и вырезка.

Нежирная свинина, такая как вырезка или жаркое из корейки

Курица и индейка

Рыба, такая как палтус, треска, лосось, тилапия и тунец.

Нежирные мясные деликатесы, такие как ветчина и индейка.

Соевые продукты, такие как тофу и темпе.

Обезжиренные молочные продукты, такие как греческий йогурт, творог и молоко.

Не крахмалистые овощи:

Спаржа

Свекла

Капуста

Цветная капуста

Сельдерей

Огурец

Баклажан

Фенхель

зеленая фасоль

капуста

Латук

Грибы

Лук

Лук-порей

Шалот

перец

Давить

Шпинат

Помидор

Цуккини

На этих этапах также разрешены жевательная резинка без сахара, заменители сахара, специи и несладкий чай и кофе.

Почему диета Дюкана эффективна?

Вы, скорее всего, похудеете всякий раз, когда вносите радикальные изменения в свой рацион, особенно при уменьшении количества съедаемой пищи. Хотя эта диета может привести к тому, что люди испытывают кратковременную потерю веса, устойчивая потеря веса может не наблюдаться, как в случае со многими низкоуглеводными и ограничительными диетами.

И, как и в случае с любой диетой, которая исключает или ограничивает многие продукты, люди могут рискнуть столкнуться с дефицитом питательных веществ, что может привести к дефициту витаминов и минералов, проблемам с пищеварением, усталости и другим нежелательным побочным эффектам. Кроме того, любая строгая диета может оказаться неустойчи-

вой и неудовлетворительной. При использовании многих ограничительных диет люди снова набирают вес, как только перестают соблюдать диету.

В одном исследовании приняли участие 51 женщина, соблюдавшая диету Дюкана, чтобы оценить продукты, на которые люди полагаются во время своего путешествия по диете Дюкана. Результаты показали, что потребление белка, особенно из продуктов животного происхождения, было чрезмерным по сравнению с рекомендуемыми стандартами питания. Потребление фруктов и овощей было чрезвычайно низким, что, возможно, способствовало наблюдаемому низкому потреблению питательных веществ, таких как витамин С, фолиевая кислота и клетчатка. Хотя эти женщины действительно потеряли вес, при оценке участников исследователи сообщили о «множестве отклонений в питании». Они предупреждают, что «принятие этой диеты в долгосрочной перспективе может представлять угрозу для здоровья из-за заболеваний почек и печени, остеопороза и сердечно-сосудистых заболеваний».

Хотя и редко, но были сообщения о том, что люди испытывали тошноту и рвоту из-за развития кетоацидоза при соблюдении диеты Дюкана.

Если человек решает следовать диете Дюкана, ему следует делать это только под руководством своего лечащего врача или диетолога. И особенно во время первых двух этапов диеты, человек может испытывать запор, усталость и даже неприятный запах изо рта из-за недостатка клетчатки и углеводов, которые получает его организм.

Диету Дюкана соблюдают на протяжении десятилетий благодаря потере веса, которую люди могут испытать в краткосрочной перспективе. И хотя это правда, что потеря веса, вероятно, будет наблюдаться при отказе от целых групп продуктов питания, люди могут увеличить риск возникновения других неприятных побочных эффектов, когда они принимают этот режим питания.

Для человека, которому необходимо быстро похудеть, эта диета является вариантом, который можно изучить по рекомендации врача или диетолога, особенно если у человека нет каких-либо серьезных проблем со здоровьем, таких как болезни сердца или диабет. Но для человека, который хочет питаться так, чтобы поддерживать его общее состояние здоровья, более сбалансированные и устойчивые диеты, такие как средиземноморская диета, могут быть лучшим вариантом для долгосрочной пользы для здоровья и стойкой потери веса.

Глава 3: Фаза Атаки: Первый Шаг к Стройности

Что такое фаза атаки?

Примерный план питания на фазе атаки

Разрешенные продукты

Что такое фаза атаки?

Каждый план должен с чего-то начинаться, и диета Дюкана начинается с фазы атаки. Он длится 5–10 дней в зависимости от вашего текущего веса и прогресса. Возможно, вы захотите обратиться к официальному «калькулятору истинного веса» для более точной оценки, специально разработанной для вас.

Основная цель этого этапа – привить хорошие привычки питания, одновременно решая обычные проблемы голода, связанные с диетой. Для большинства людей это также фаза с наибольшей потерей веса: со временем ваше тело приспособится к новому режиму и будет терять вес более стабильными темпами.

Первые дни на диете

Первые дни всегда самые тяжелые, поскольку вам придется бороться не только со своими старыми привычками в еде, но и во многих случаях с физической зависимостью от таких вещей, как сахар или шоколад. Рекомендуется заранее запастись разрешенными продуктами, чтобы, когда захотите перекусить, у вас под рукой было что-нибудь разрешенное.

Когда ваше тело приспособляется, довольно часто вы чувствуете себя немного уставшим и легко утомляетесь. Не пытайтесь на этом этапе вводить обширные упражнения. Усталость и тяга к углеводам обычно проходят через три дня. На самом деле многие люди часто замечают увеличение энергии.

Обязательно ешьте как минимум 3 раза в день, большими порциями и никогда не голодайте. Ветераны диеты часто склонны пропускать приемы пищи; однако на самом деле это приносит больше вреда, чем пользы.

В первые дни вы также столкнетесь с потенциальными побочными эффектами диеты. Поскольку в чистых белковых продуктах мало клетчатки, существует риск возникновения запоров. Чтобы облегчить эту проблему, ешьте овсяные отруби или даже добавьте немного пшеничных отрубей для дополнительного эффекта и пейте много воды.

Еще одна распространенная проблема – неприятный запах изо рта, хотя в то же время его можно рассматривать как признак успеха, поскольку он указывает на то, что ваше тело находится в кетозе. Опять же, может помочь питьевая вода, а также жевательная резинка без сахара.

Правила диеты

Вы можете есть столько, сколько хотите, если это входит в список разрешенных продуктов.

Одна важная привычка, которую вам нужно выработать с первого дня, – это правильное употребление воды. При такой диете с высоким содержанием белка крайне важно избегать обезвоживания и перегрузки почек. Обязательно выпивайте более 1,5 литров в день.

Овсяные отруби являются очень важным ингредиентом диеты Дюкана и вводятся сразу на этапе атаки. Вам следует употреблять 1,5 столовые ложки овсяных отрубей в день в любой форме, которая вам нравится – в виде каши, с йогуртом, в кексах или блинах.

Одно правило, не связанное с питанием, – вводить физические упражнения в виде 20-минутной прогулки каждый день. Многие люди, сидящие на диете, будут рады услышать, что на этом этапе не рекомендуется более интенсивные физические упражнения.

Если по истечении первых 5 дней вы не заметили дальнейшей потери веса, переходите к фазе круиза, даже если вы планировали атаку на более длительный срок.

Примерный план питания на фазе атаки

Типичный дневной рацион во время фазы атаки

Завтрак

1 баночка обезжиренного йогурта с фруктовым вкусом и 1 вареное яйцо.

Утренник

Несколько кусочков индейки.

Обед

Обезжиренный творог с куриной грудкой гриль.

В середине дня

1 банка обезжиренного йогурта с фруктовым вкусом.

Ужин

Стейк из тунца на гриле с 1 яйцом-пашот.

Плюс

150 мл обезжиренного молока для напитков

1 1/2 столовой ложки овсяных отрубей

Информация о питании

917 калории

134 г белок

35 г углеводы

3г волокно

3,3 г соль

Как меню этого дня соотносится с рекомендациями по здоровому питанию?

Диета Дюкана действительно низкокалорийна, жирна и насыщена. Рекомендации по здоровому питанию рекомендуют, чтобы менее одной трети калорий приходилось на жиры и не более десятой – на насыщенные. В этот день фазы атаки 26 процентов калорий поступает из жиров и 8,5 процентов – из насыщенных веществ.

Однако в нем исключительно много белка. Большинству женщин требуется около 45 г белка, а мужчинам – около 55 г белка в день. Меню этого дня содержит примерно в три раза больше еды.

В нем также очень мало углеводов и клетчатки. Для хорошего здоровья около половины всех калорий должны поступать из углеводов, и мы должны потреблять 18 г клетчатки каждый день. В этом меню всего 15 процентов калорий поступает из углеводов, а потребление клетчатки очень низкое!

Разрешенные продукты

Если не указано иное, содержание жира в продуктах должно составлять менее 5%.

Нежирная говядина, телятина или кролик (фарш менее 10%, избегайте ребер)

Курица и индейка (кроме кожи и внешней части крыльев)

Ветчина (нежирная и нежирная)

Говяжья, телячья или куриная печень

Любая рыба (кроме консервированной в масле или соусе)

Моллюски и ракообразные

Яйца (до двух в день, неограниченное количество яичных белков, но следите за желтками, если у вас высокий уровень холестерина)

Молочные продукты (обезжиренные, менее 2% жирности)

Подсластители (кроме фруктозы), уксус, горчица, специи, зелень, чеснок, лук (в качестве приправы), лимонный сок (только как приправа, а не для питья), натуральный кетчуп без сахара (в умеренных количествах), жевательная резинка без сахара.

Глава 4: Фаза Круиз: Ускорение Похудения

Переход к фазе круиз

Добавление овощей в рацион

Создание сбалансированных блюд

Переход к фазе круиз

Фаза круиза – это вторая фаза диеты Дюкана. Он вновь вводит овощи в дни белков и овощей (PV) и устанавливает в качестве основы 100 неограниченно разрешенных продуктов. Целью этапа диетического круиза Дюкана является устойчивое снижение веса до тех пор, пока вы не достигнете своего истинного веса.

Фаза круиза по диете Дюкана – постепенное снижение веса для достижения истинного веса

Снижение веса на Круизной фазе происходит постепенно – в среднем по 1 фунту каждые 3 дня. Желаемый эффект – избавиться от жировых отложений при сохранении мышечной массы тела.

100 неограниченно разрешенных продуктов

В ходе своего исследования Пьер Дюкан определил 100 разрешенных продуктов, которые содержат необходимые питательные вещества для нашего организма, приносят огромную пользу и богаты белком, с низким содержанием углеводов и жиров. Вы можете есть столько, сколько захотите, из списка продуктов диеты Дюкана на протяжении четырех этапов диеты Дюкана.

68 чистых протеинов: начиная с фазы атаки

Диета Дюкана с красным мясом

Постное мясо, Говяжья вырезка, Филе миньон – Буффало – Очень постная ветчина – Хот-доги из особо постной кошерной говядины – Нежирные свиные отбивные по центру – Постные ломтики ростбифа – Свиная вырезка, жаркое из свиной корейки – Бекон пониженной жирности, соевый бекон – Стейк: пашинка, вырезка, лондонское жаркое – Телячьи отбивные – Телячьи почки – Оленина

Диета Дюкана с птицей

Курица – Куриная печень – Корнуоллская курица – Обезжиренные колбаски из индейки и курицы – Обезжиренные деликатесные кусочки курицы или индейки – Стейк из страуса – Перепелка – Индейка – Дикая утка

Рыбная диета Дюкана

Рыба – арктический голец – Сом – Треска – Камбала – Группер – Пикша – Палтус и копченый палтус – Сельдь – Скумбрия – Махи-Махи – Морской черт – Апельсиновый раки – Окунь – Люциан – Лосось или копченый лосось – Сардины, свежие или консервированные в воде – Морская окунь – Акула – Морской язык – Сурими – Рыба-меч – Тилапия – Форель – Тунец, свежий или консервированный в воде

Морепродукты, диета Дюкана

Моллюски – Краб – Раки, раки – Омары – Мидии – Осьминоги – Устрицы – Гребешки – Креветки – Кальмары

Растительная белковая диета Дюкана

Вегетарианские протеины – Сейтан – Соевые продукты и вегетарианские гамбургеры – Темпе – Тофу

Обезжиренные молочные продукты, диета Дюкана

Обезжиренный творог, Обезжиренный сливочный сыр, Обезжиренное молоко, Обезжиренный простой греческий йогурт, Обезжиренная рикотта, Обезжиренная сметана

Яичная диета Дюкана

Яйца – Куриные – Перепелиные – Утиные

И желатин без сахара

32 овоща: начиная с фазы круиза

Овощи на диете Дюкана

Артишок – Спаржа – Ростки фасоли – Свекла – Брокколи – Брюссельская капуста – Капуста – Морковь – Цветная капуста – Сельдерей – Огурец – Баклажаны – Эндивий – Фенхель – Стручковая фасоль – Капуста – Салат, руккола, радиккио – Грибы – Бамя – Лук, лук-порей, лук-шалот – Пальмовые сердечки – Перец – Тыква – Редис – Ревень – Тыква-спагетти – Тыква – Шпинат – Помидоры – Репа – Кресс-салат – Кабачки

Другие продукты, разрешенные на диете Дюкана:

СИРАТАКИ: Неограниченно, начиная с фазы атаки. Корень конжака из Азии (Китай и Япония) сытный, богат клетчаткой, стимулирует кишечный транзит и практически не содержит калорий. Вы также можете найти конжак в других формах, например, в виде порошка или «муки», а иногда и в виде геля.

ОЛИВКОВОЕ МАСЛО: начиная с фазы круиза. Богат жирными кислотами омега-3, полифенолами и витамином Е (антиоксидант) – все это необходимо для здоровья. Ограниченное количество: 1 чайная ложка.

ЯГОДЫ ГОДЖИ: начиная с фазы атаки. Ограниченное количество: дни чистого белка: 1 столовая ложка, дни белка и овощей: 2 столовые ложки. Обратите внимание: столовая ложка не должна быть с горкой.

В дополнение к 68 разрешенным белкам в фазе атаки и в дни РР вы можете добавить 32 не крахмалистых овоща в дни РV во время фазы круиза.

Список 100 разрешенных продуктов содержит продукты, которые благодаря своему разнообразию питательных веществ обеспечат вас витаминами, минералами и клетчаткой. Эти продукты облегчают приготовление пищи по Декану.

Переменные ритмы, соответствующие вашему образу жизни

Чередование всегда состоит из одинакового количества дней чистого белка (РР) и белков и овощей (РV). Например: 1/1 означает 1 день белка и овощей, за которым следует 1 день чистого белка и так далее. Если у вас застой, вы можете использовать более высокое чередование, например 2/2, 3/3, 4/4 или 5/5. 5/5 особенно рекомендуется людям, которым нужно похудеть.

Рецепт физической активности

На этапе диетического круиза Дюкана 30 минут быстрой ходьбы помогут максимизировать потерю веса.

Добавление овощей в рацион

Овощно-белковые дни

К разрешенным овощам относятся:

Артишок

Спаржа
баклажаны
Брокколи
Капуста, цветная капуста, брюссельская капуста
Сельдерей
Цикорий
Кабачок
Огурец
Фенхель
Фасоль
Лук-порей
Грибы
Лук
перец
Тыква
Редис
Салатные листья
щавель
Соевые бобы
Шпинат
швейцарский мангольд
Помидоры
Репа

Создание сбалансированных блюд

7-дневный план диеты

Диета Дюкана уникальна, поскольку состоит из четырех различных фаз диеты, каждая из которых имеет разные цели и способы их достижения. Диета Дюкана рекомендует чередовать дни чистого белка с днями белка и овощей, что отражено в этом примерном плане.

День 1: Яйца, приготовленные с оливковым маслом; вегетарианский бургер; обжаренная курица, приготовленная с добавлением яиц и покрытая овсяными отрубями.

День 2: Кекс из овсяных отрубей; брюссельская капуста, нежирная свинина, запеченная с цветной капустой; запеченный лосось с брокколи на пару.

День 3: Блинчик из овсяных отрубей с обезжиренным сливочным сыром; тофу, нежирный греческий йогурт; постная ветчина.

День 4: Яйца, приготовленные с оливковым маслом; фрикадельки из овсяных отрубей; салат из артишоков и спаржи, лосось с луком-шалотом, маринованный в лимоне и имбире.

День 5: одна столовая ложка ягод годжи, смешанная с овсяными отрубями и нежирным беконом; запеченный темпе; нежирная жареная свиная вырезка по центру.

День 6: Тыквенные-овсяные вафли с отрубями, обезжиренный творог; суп из кресс-салата с нежирной свиной; говяжья вырезка с грибами и луком.

День 7: Овсяные отруби, смешанные с обезжиренным творогом; жареная лимонная пикша; дикая утка, запеченная с тофу.

Что пить на диете Дюкана?

Обильное питье – очень важная часть диеты Дюкана, особенно в белковые дни.

Прежде всего нам следует отказаться от того, что жидкости – это не просто вода. Рекомендуется пить с каждым приемом пищи что-либо из следующего:

вода

чай

никакого сахара, но можно использовать подсластители или обезжиренное молоко;

травяной чай тоже можно

кофе без сахара, но можно использовать подсластители или обезжиренное молоко

диетические газированные напитки

диетическая пепси, кока-кола или любой другой напиток без сахара

Глава 5: Фаза Консолидации: Сохранение Результатов

Суть фазы консолидации

Добавление фруктов и молочных продуктов

Избежание рецидивов

Суть фазы консолидации

Фаза консолидации – третья фаза диеты Дюкана. Он знаменует собой окончание фазы снижения веса после фазы круиза и сохраняет основу из белков и овощей, а также постепенное повторное введение более крахмалистых продуктов. Целью фазы консолидации диеты Дюкана является сохранение и поддержание вашего истинного веса, достигнутого в конце фазы круиза.

Фаза консолидации диеты Дюкана: переходная диета для предотвращения повторного набора веса.

Эта третья фаза диеты Дюкана знаменует собой переход от строгого списка продуктов к спонтанности. Фаза консолидации длится 10 дней на каждый потерянный фунт и соответствует времени, в течение которого ваше тело все еще уязвимо для повторного увеличения веса. Завершение этой фазы гарантирует, что вы сохраните потерю веса.

Так! Вы завершили вторую фазу диеты Дюкана – фазу Круиза и достигли желаемого веса! Теперь переходим к третьему этапу – консолидации.

Это момент, когда вся ваша тяжелая работа окупилась, вы достигли целевого веса, но находитесь под огромным риском йо-йо – вернете все это обратно, если вы не будете внимательно следить за тем, что вы едите. Положительным моментом является то, что теперь вы можете добавить много вкусных продуктов, которые были запрещены на этапе круиза, поскольку вам больше не нужно худеть – просто поддерживайте тот вес, который у вас есть, и больше не набирайте.

Простое правило таково: на каждый потерянный фунт вам нужно находиться в фазе консолидации в течение 5 дней. Итак, если вы потеряли 30 фунтов, вам нужно находиться на третьей фазе в течение 150 дней.

Этот этап посвящен контролируемому способу вернуться к нормальному, но при этом здоровому питанию. Вы узнали много нового о еде, приготовлении пищи и питании во время круиза. Теперь вы можете расширить эти знания и использовать их с пользой, вновь вводя в свой рацион новые продукты.

Помимо продуктов, разрешенных на предыдущих этапах, теперь вы сможете есть: хлеб, фрукты, сыры и некоторые мучные продукты. Благодаря праздничным трапезам вы также сможете есть и другие продукты, которые до сих пор были запрещены, но нужно точно соблюдать правила:

13 фруктов для плодотворного нового года

1 порция фруктов в день

Практически любые фрукты, кроме бананов, вишни и сухофруктов. 1 порция – это один кусок: яблоко, груша, апельсин, небольшая миска клубники, горсть ягод, несколько слив и т. д.

2 куска цельно зернового хлеба в день

Их можно есть в любой момент дня: на завтрак, в виде бутербродов, с супом.

И это не обязательно должен быть хлеб! Хлеб можно заменить 1 стаканом макарон (вареных, а не сухих) или любого другого разрешенного крахмала – цельно зернового риса, чечевицы, гороха, кускуса, киноа и т. д.

40 грамм сыра в день

Можно любые: гауда, швейцарские сыры, чеддер. Избегайте козьих сыров, камамбера, рокфора. Лучше съесть всю порцию за один прием, чтобы не съесть слишком много.

2 порции крахмалистых продуктов в неделю

Избегайте белого риса и картофеля.

Макароны – для достижения наилучших результатов берите цельно зерновые и готовьте их «аль денте» (так организму потребуется больше времени на их обработку). При приготовлении блюда не используйте сливки или масло и придерживайтесь веса вареного не более 220 г.

Цельно зерновой рис – столько же, сколько макарон.

Чечевица и фасоль

Свинина и Баранина

Раз в неделю вы можете есть баранину и свинину, но старайтесь есть нежирные части.

Праздничные блюда

Два раза в неделю возможны праздничные обеды. Это может быть что угодно. ДА, это может быть пицца или картошка фри с мороженым, но есть правила:

Никогда не ешьте еще одну порцию, главное наслаждаться вкусом и не переусердствовать.

Между одним праздничным обедом и следующим должна быть разница как минимум в днях, поэтому, если вы съели один обед на воскресный ужин, вам не следует есть еще один на завтрак в понедельник. Вы должны дать своему телу время сжечь лишние калории.

Лучше всего выбрать время, когда вы сможете «отпраздновать» этот прием пищи, и не торопиться. Может быть, есть что-нибудь жирное, но приготовьте это сами дома. Это может быть закуска (белая булочка), основное блюдо (жареная курица), десерт (кусочек торта) и бокал вина. Просто нужно помнить, что нельзя есть больше одной порции.

Протеиновый день

И последнее, но не менее важное: 1 день чистого белка (PP) в неделю. Это гарантия того, что вы не наберете вес. В этот день вы можете есть только те продукты, которые разрешены в фазе атаки.

Это всего лишь еще одна попытка, которая имеет большое значение для поддержания вашего нового, здорового веса. Лучше всего выбрать четверг, так как обычно это наименее загруженный день, без гостей выходного дня и тяги к понедельнику.

Добавление фруктов и молочных продуктов

Фрукты и Ягоды

На этой стадии фазы консолидации вы имеете возможность включать некоторые фрукты и ягоды в свой рацион. Фрукты богаты витаминами, минералами и пищевыми волокнами, и они придают вашему питанию больше разнообразия и вкуса.

Рекомендуется употребление следующих фруктов:

Яблоки

Груши

Клубника

Малина

Апельсины

Черешня

Инжир (в ограниченных количествах)

Молочные Продукты

Фаза консолидации также включает в себя введение нежирных молочных продуктов, таких как обезжиренный йогурт и творог. Молочные продукты богаты белком и кальцием, что важно для поддержания здоровья костей.

Памятка: Важно следить за количеством добавляемых фруктов и молочных продуктов, так как в этой фазе все еще существуют ограничения по количеству углеводов и жиров. Следуйте рекомендациям и пропорциям, указанным в вашем индивидуальном плане для фазы консолидации.

Добавление фруктов и молочных продуктов при фазе консолидации делает ваш рацион более разнообразным и приятным, но помните о мере и соблюдении рекомендаций, чтобы не нарушить достигнутый прогресс.

Избежание рецидивов

Избегание рецидивов и сохранение достигнутых результатов

Фаза консолидации – это важный этап в диете Дюкана, который помогает вам избежать рецидивов и сохранить достигнутые результаты. В этой главе мы обсудим стратегии и принципы, которые помогут вам справиться с этой фазой и предотвратить возврат избыточного веса.

Сбалансированное Питание

Одним из ключевых принципов фазы консолидации является сбалансированное питание. Это означает, что вы должны продолжать включать в рацион белки, овощи, фрукты и молочные продукты в правильных пропорциях. Не допускайте избыточного потребления углеводов и жиров.

Постепенное Увеличение Углеводов

В фазе консолидации вы постепенно увеличиваете количество углеводов в вашем рационе. Это делается постепенно, чтобы организм мог привыкнуть к изменениям и избежать резкого взлета уровня сахара в крови.

Умеренность в Потреблении

Умеренность – ключевой аспект в диете Дюкана. Соблюдайте меру в употреблении продуктов, даже тех, которые теперь разрешены. Не перекармливайте себя и не употребляйте запрещенные продукты.

Физическая Активность

Регулярная физическая активность остается важной частью вашего образа жизни, даже в фазе консолидации. Она помогает поддерживать обмен веществ на высоком уровне и укрепляет ваши мышцы.

Поддержка и Мотивация

Поддержка близких и поиски мотивации также имеют значение на этом этапе. Расскажите своим друзьям и семье о своих целях и прогрессе. Общение с людьми, которые поддерживают вас, может быть очень мотивирующим.

С фазой консолидации вы вступаете в новую стадию своего пути к идеальной фигуре и здоровью. Важно помнить, что эта фаза не только помогает вам избежать рецидивов, но и учит вас поддерживать достигнутые результаты в будущем.

Глава 6: Фаза Стабилизации: Путь к Постоянной Идеальной Фигуре

Принципы поддержания достигнутого веса

Гармония в питании и радость от жизни без ограничений

Физическая активность и укрепление результатов

Принципы поддержания достигнутого веса

Вы достигли грандиозной цели – сумели похудеть и удержать его. И даже несмотря на то, что риски, связанные с попытками вашего тела набрать вес, остались позади, всегда существует риск того, что ваш разум предаст вас и предложит, что, поскольку вы так сильно похудели, теперь вы можете вернуться к простому питанию чем угодно.

Последний этап представляет собой набор правил жизни, которые не ограничивают вас, а направляют, чтобы вы никогда больше не набирали вес и вели здоровый и полноценный образ жизни.

Правила фазы стабилизации

Вы придерживаетесь белкового четверга

Вы можете есть все, что захотите, шесть дней в неделю, но день «Только протеин» станет для вас способом вспомнить усилия, которые вы приложили для достижения своего нового, здорового тела.

Хотя доктор Дюкан настаивает на том, чтобы выбрать четверг в качестве дня, когда вы употребляете только протеин, если вы действительно считаете, что какой-то другой день более удобен и легче придерживаться, тогда сделайте это. Но вам нужно не забывать соблюдать выбранный вами день и не пытаться менять его каждую неделю или две.

Поддерживайте высокую активность

Вам не обязательно внезапно становиться фанатом физических упражнений, однако помните простые уроки, полученные на этапах снижения веса.

Если вы не занимаетесь спортом, а не все могут или должны, просто сохраняйте активность в течение дня – пользуйтесь лестницей вместо лифта, гуляйте, а не разъезжайтесь повсюду на машине. Простые действия, позволяющие избежать сидячего образа жизни, включают некоторые примеры ниже:

Поднимитесь по лестнице вместо лифта

Избегайте езды на офисных стульях на колесиках – вставайте и идите, даже если они находятся всего в нескольких метрах от вас.

Постарайтесь пройти немного больше пешком – встаньте на одну остановку автобуса/метро раньше или позже.

Прогуляйтесь до продуктового магазина вместо того, чтобы ехать за рулем

Ешьте овсяные отруби ежедневно

Почему? Они помогает пищеварению, а в сочетании с другой пищей снижает количество усваиваемых калорий. Желудок также раздувается, поэтому вы дольше чувствуете себя сытым. Если вы будете есть их ежедневно, это поможет вам подавить тягу к еде и заставить вас есть немного меньше.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.