

Одной из самых популярных диет в мире является диета Дюкана. Она была разработана французским диетологом Пьером Дюканом. Её основной принцип схож с кремлевской диетой — потребление минимума углеводов. Но Дюкан разработал не просто диету, а целую систему питания, придерживаться которой можно довольно долго.



Диета Дюкана состоит из четырех этапов, каждый из которых имеет определенные правила. Также есть общие для каждого этапа правила:

- Во время диеты нужно пить много воды — не менее 2 литров в день. Это правило традиционно для любой диеты.
- Каждый день нужно гулять не менее 20 минут на свежем воздухе.
- Ежедневно нужно употреблять овсяные отруби.
- Зарядка каждое утро — обязательна!

4 этапа диеты доктора Дюкана

Этап 1 — «атака»

За это время можно сбросить 2-6 кг. В этой фазе диеты Дюкана мы запускаем процесс «сжигания» жировой ткани и возможен легкий дискомфорт. Но это обычное явление и беспокоиться не стоит. Длительность первого этапа определяется индивидуально, в зависимости от количества жира, который нужно сбросить:

- 10-20 кг — 3-5 дней
- 20-30 кг — 5-7 дней
- 30+ кг — 5-10 дней

Больше 10 дней этап соблюдать нельзя в любом случае.

Во время «атаки» нужно есть в основном белковую пищу.

Разрешены:

- Мясо индейки, куриное филе, постная ветчина, телячья печень, рыба и морепродукты
- Яйца, нежирное молоко и кефир, творог, сыр
- Приправы: небольшое количество соли, уксус, лук и чеснок
- Обязателен прием отрубей (1.5 ст. л. в день)

Запрещены:

- Сахар
- Мясо кролика, гусятина, говядина, телятина, гусятина

Этап 2 — «круиз»

Продолжительность этого этапа определяется индивидуально, в зависимости от того, сколько жира в наличии.

Во время «круиза» по очереди применяются две диеты: овощная и белковая. Время чередования (в днях) определяется так:

<10 кг - белки/овощи 1/1 или 3/3

>10 кг — белки/овощи 5/5

Обязателен прием 2 столовых ложек отрубей ежедневно. «Круиз» разрешает:

- Любые овощи, кроме крахмалистых (список ниже)
- Молоко
- Чеснок, острый перец, аджика в качестве специй
- Какао

Запрещены:

- Картофель, горох, бобовые, авокадо
- Рис и зерновые

Этап 3 — закрепление результата

На этом этапе нужно закрепить потерянный вес. Длительность зависит от количества уже сброшенных килограммов. На каждый килограмм — 10 дней закрепляющей фазы.

Разрешены:

- Любые продукты первого этапа
- Овощи второго этапа
- Фрукты (одна порция) нужно есть ежедневно
- 2 куска хлеба грубого помола
- 40-50 г твердого сыра
- Картофель, рис, бобовые, макароны — можно есть дважды в неделю

Запрещены:

- Виноград, бананы, черешня

Дважды в неделю, во время одного из приемов пищи можно есть все, что угодно, хоть шаурму. Количество отрубей, принимаемых ежедневно, нужно увеличить до 2.5 столовых ложки.

Этап 3 — стабилизация

Окромя нижеприведенных двух правил, других ограничений нет:

- 3 столовых ложки отрубей ежедневно
- 1 день в неделю — чисто белковый

Плюсы и минусы диеты Дюкана

- Повышенная утомляемость и сухость во рту во время первого этапа
- Нехватка полезных витаминов и микроэлементов
- Небольшое количество жиров в рационе
- Чтобы питание было разнообразным придется много готовить — поэтому существует много рецептов, специально для диеты Дюкана.
- + Диета Дюкана относительно безопасна и может использоваться длительное время
- + Диета доктора Дюкана зачастую очень эффективна
- + Нет ограничений на количество съедаемой пищи
- + Большое количество существующих рецептов «по-дюкановски» позволяет питаться разнообразно
- + Возможность составить индивидуальную диету «под себя»

Источник: <http://jhealth.ru/all-diets/dieta-dyukana/>