



# Диета для принцессы

В минувшем году важным событием светской жизни стала свадьба принца Уильяма, внука королевы Великобритании, и Кейт Мидлтон. Во время торжественной церемонии бракосочетания восхищенная публика могла по достоинству оценить стройную фигуру невесты. А ведь в студенческие годы, шесть лет назад, одежда Кейт была на целых три размера больше! По признанию новобрачной, она соблюдала строгую предсвадебную диету. Журналисты поспешили предположить, что Кейт, как и ее мать, придерживалась диеты доктора Дюкана

Диета Дюкана состоит из четырех этапов. На каждом этапе нужно соблюдать особые правила. Общей рекомендацией для всех этапов являются пешие прогулки, выполнение несложных физических упражнений и отказ от алкоголя.

## АТАКА

Чем больше килограммов необходимо сбросить, тем продолжительнее первый этап. Обычно он составляет от 3 до 10 дней, но не более. Длительность можно рассчитать так: излишек веса в 10–20 кг — 3–5 дней, 20–30 кг — 5–7 дней, 30 кг и более — 5–10 дней.

В ходе первого этапа нужно употреблять только белковую пищу, например, мясо (цыпленок, индейка, постная ветчина, говяжья печень или печень цыпленка), рыбу, яйца (не более двух в день) и обезжиренные молочные продукты. Разрешается есть практически в любое время. Следует выпивать не менее 1,5 л воды в день.

Желательно разделить дневной рацион на три порции (основной прием пищи). Допускаются два легких промежуточных «перекуса». Соль и специи следует употреблять в ограниченном количестве, а жарить мясо можно, но только без масла.

На первом этапе доктор Дюкан настоятельно рекомендует включить в рацион 1,5 столовой ложки овсяных отрубей.

## ЗАКРЕПЛЕНИЕ

На третьем этапе закрепляется вес, достигнутый за время диеты.

Длительность третьего этапа зависит от количества сброшенных килограммов. На каждый «потерянный» килограмм приходится 10 дней «закрепления». На этом этапе рецепты доктора Дюкана становятся более разнообразными. Помимо белковых и овощных блюд, еженедельно разрешается съедать две порции крахмалистых овощей, два кусочка хлеба, немного сыра, одну порцию фруктов (за исключением бананов, винограда и черешни). Главный сюрприз — дважды в неделю можно устраивать праздник, разрешается есть все, что хочется!

Один раз в неделю обязательно следует устраивать белковый день и ежедневно съедать 2,5 столовые ложки отрубей.

## КРУИЗ

Продолжительность следующего этапа сугубо индивидуальна и зависит от того, насколько быстро уменьшается вес. Теперь в рацион вводят овощи, за исключением тех, что содержат большое количество крахмала (картофель, морковь, свекла, бобовые, горох, авокадо и др.). Овощи можно запекать, варить или употреблять в сыром виде.

На втором этапе белковые дни чередуются с овощными, то есть в определенные дни едят только белковую пищу или только овощи.

Чередование также зависит от количества сбрасываемого веса: менее 10 кг — соотношение овощных и мясных дней составляет 1:1 (овощной день, белковый и снова овощной) либо как вариант — 3:3 или 5:5; более 10 кг — соотношение дней составляет 5:5. Продолжительность этого этапа в среднем составляет от одного до нескольких месяцев.

На втором этапе следует ежедневно съедать две столовые ложки овсяных отрубей.



Пьер Дюкан — французский диетолог с тридцатилетним стажем, специалист в области так называемого пищевого поведения, автор 19 книг, в том числе бестселлера «Я не умею худеть».

На сегодняшний день Дюкан является самым читаемым диетологом у себя на родине. Его книги переведены на девять языков

## СТАБИЛИЗАЦИЯ

На четвертом этапе необходимо раз в неделю придерживаться белковой диеты (см. «Атака») и ежедневно съедать три столовые ложки овсяных отрубей.

Категорически не рекомендуется переходить на «додиетный» режим питания и предаваться обжорству!

В целом, диета Дюкана достаточно разнообразна и не слишком обременительна. С ее помощью можно похудеть, очистить организм и нормализовать обмен веществ.

Александра Демецкая