

Dr Pierre Dukan

Η

Η επαναστατική δίαιτα  
που ακολουθούν φανατικά  
**20.000.000**  
άνθρωποι σε όλο  
τον κόσμο

δίαιτα



Ντουκόν

Η γαλλική επιστημονική μέθοδος  
για οριστική απώλεια βάρους





# Περιεχόμενα

Πρόλογος.....	9
Η γέννηση της δίαιτας των τεσσάρων φάσεων.....	16
Χρήσιμες διατροφικές έννοιες.....	29
Οι καθαρές πρωτεΐνες.....	48
Το πρόγραμμα Ντουκάν στην πράξη.....	72
Καθημερινή εξατομικευμένη παρακολούθηση μέσω διαδικτύου.....	184
Συνταγές και μενού.....	227
Η νοσογόνος παχυσαρκία.....	293
Το πρόγραμμα Ντουκάν από την παιδική ηλικία στην εμμηνόπαυση.....	316
Κίνηση: ο απαραίτητος καταλύτης για το αδυνάτισμα.....	337
Οδηγίες προφύλαξης και αντενδείξεις.....	394
Απάντηση σε κριτικές και αντιδράσεις.....	412

## ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

20 εκατομμύρια Γάλλοι είναι υπέρβαροι  
και 50.000 από αυτούς πεθαίνουν κάθε χρόνο.

Ποιος νοιάζεται;

ΕΣΕΙΣ! Αλλά δεν ξέρετε τι να κάνετε...

### Σας προτείνω τη μέθοδό μου

Όχι επειδή είναι δική μου, αλλά επειδή μέσα σε ένα βράδυ, μετά από 35 χρόνια πείρας, απέκτησα την πεποίθηση ότι είναι η καλύτερη από όλες τις δίαιτες που ξέρω!

### Αποδείξεις;

Την έχουν δοκιμάσει πάνω από 3 εκατομμύρια Γάλλοι, και 10 χρόνια μετά την κυκλοφορία του, το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας βρίσκεται στην κορυφή των πωλήσεων, κάτω από τον Χάρι Πότερ.

### 100 τροφές

Από τις πιο θρεπτικές, πλούσιες και χορταστικές της διατροφικής μας κληρονομιάς συνοδευόμενες από τη μαγική λέξη: ΑΠΕΡΙΟΡΙΣΤΑ.

### 4 φάσεις

Από την πιο αυστηρή στην πιο ανοιχτή

1. **Η φάση της επίθεσης**, σύντομη και καταγιστική.
2. **Η φάση της πλεύσης**, σταθερή και επίμονη μέχρι την επίτευξη του Σωστού Βάρους.
3. **Η φάση της σταθεροποίησης**: 10 μέρες για κάθε κιλό απώλειας βάρους.
4. **Η φάση της συντήρησης**: «πρωτεϊνούχα» Πέμπτη + τέρμα τα ασανσέρ + 3 κουταλιές της σούπας πίτουρο βρώμης εφ' όρου ζωής.

**174 γιατροί μού ζήτησαν** την άδεια να τη χρησιμοποιήσουν. Η απάντησή μου ήταν ΝΑΙ. Το ίδιο έχω να πω και σε εσάς! Το σημαντικό είναι να πετύχουμε! Τουλάχιστον ας προσπαθήσουμε!

**Δρ. Pierre Dukan**

**Πρόεδρος του συλλόγου RIPOSTE**

Réaction Internationale Prévention Obésité Surpoids Toute Expertise  
(Διεθνής Δράση Πρόληψης της Παχυσαρκίας  
και των Προβλημάτων Αυξημένου Βάρους)

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

### **Μια καθοριστική συνάντηση: Ο άνθρωπος που ήθελε να τρώει μόνο κρέας**

**Η** πρώτη μου επαφή με την παχυσαρκία χρονολογείται από την εποχή που ήμουν ακόμη νεαρός και ασκούσα τη γενική ιατρική στην περιοχή Μονπαρνάς στο Παρίσι, ενώ παράλληλα εργαζόμουν ως ειδικευόμενος νευρολόγος σε ένα τμήμα του νοσοκομείου της Γκαρς για παραπληγικά παιδιά.

Ανάμεσα στους ασθενείς που παρακολουθούσα τότε ήταν και ένας παχύσαρκος εκδότης, ένας εξαιρετικά πρόσχαρος και καλλιεργημένος άνθρωπος που έπασχε από μια δύσκολη περίπτωση άσθματος. Μια φορά που ήρθε να με δει, κάθισε αναπαυτικά σε μια πολυθρόνα που άρχισε να τρίζει από το βάρος του και μου είπε:

«Γιατρέ, ήμουν πάντα απόλυτα ικανοποιημένος με τις υπηρεσίες σας και σας έχω τυφλή εμπιστοσύνη. Γι' αυτό, σήμερα ήρθα να σας δω για να με βοηθήσετε να αδυνατίσω.»

Οι γνώσεις μου για τη διατροφή και την παχυσαρκία εκείνη την εποχή περιορίζονταν στα όσα μας είχαν διδάξει στη σχολή, δηλαδή σε προτάσεις για υποθερμδικές δίαιτες και μικρά γεύματα τα οποία, αν και εκ πρώτης όψεως έμοιαζαν φυσιολογικά, ήταν τόσο μικροσκοπικά που θα έκαναν τον οποιονδήποτε παχύσαρκο λάτρη του φαγητού να το βάλει στα πόδια, αφού γι' αυτόν θα ή-

ταν αδιανόητο να μετράει με ακρίβεια την πεμπτουσία της ευτυχίας του.

Έτσι αρνήθηκα την πρόταση, προφασιζόμενος ότι δεν κατείχα τη συγκεκριμένη επιστήμη.

«Μα, για ποια επιστήμη μιλάτε; Έχω επισκεφθεί όλους τους ειδικούς στο Παρίσι, όλους τους διατροφολόγους της πιάτσας που κάνουν τον κόσμο να λιμοκτονεί. Από τότε που ήμουν έφηβος, έχω χάσει από μόνος μου περισσότερα από 300 κιλά και τα έχω ξαναπάρει όλα. Βέβαια, οφείλω να ομολογήσω ότι ποτέ δεν είχα πραγματικό κίνητρο να αδυνατίσω, και ότι η γυναίκα μου μου έκανε άθελά της μεγάλο κακό, γιατί ποτέ δεν σταμάτησε να με αγαπάει παρά τα παραπανίσια κιλά μου. Όμως σήμερα λαχνανιάζω και μόνο που σηκώνω τα βλέφαρα, και δεν βρίσκω πια κανένα ρούχο να μου κάνει. Και, για να είμαι απόλυτα ειλικρινής, έχω αρχίσει να φοβάμαι για τη ζωή μου.» Στη συνέχεια, ολοκλήρωσε τα λεγόμενά του με μια φράση που άλλαξε την πορεία της επαγγελματικής μου καριέρας: «Βάλτε με να κάνω ό,τι δίαιτα θέλετε. Απαγορεύστε μου όποια τροφή θέλετε εκτός από το κρέας. Το κρέας μου αρέσει υπερβολικά πολύ για να το κόψω.»

Ακόμη θυμάμαι την αυθόρμητη απάντηση που του έδωσα:

«Ωραία λοιπόν. Αφού σας αρέσει τόσο πολύ το κρέας, ελάτε αύριο το πρωί νηστικός για να σας ζυγίσω, και για τις επόμενες πέντε μέρες θα τρώτε μόνο κρέας. Αλλά αποφύγετε τα λιπαρά κρέατα, όπως το χοιρινό και το αρνί, και όλα τα λιπαρά κομμάτια του μοσχαριού, όπως οι σπαλομπριζόλες και η λάπα. Ψήνετε τα πάντα στη σχάρα ή στο γκριλ και πίνετε όσο περισσότερο νερό μπορείτε. Όταν περάσουν οι πέντε μέρες, ελάτε πάλι νηστικός να σας ζυγίσω.»

«Εντάξει. Είμαστε σύμφωνοι.»

Όταν ήρθε να με δει μετά από πέντε μέρες, είχε χάσει περίπου πέντε κιλά. Επίσης, όπως ο ίδιος είπε, είχε ξαναβρεί τη χαμένη ευ-

εξία του και είχε σταματήσει να ροχαλίζει. Δεν το πίστευαν τα μάτια μου. Ούτε ο ίδιος το πίστευε. Βέβαια δεν μπορώ να πω ότι δεν είχα κάποιες ανησυχίες, αλλά έδειχνε τόσο υγιής και ευδιάθετος που τις διέλυσε.

«Θα συνεχίσω. Ποτέ μέχρι τώρα δεν έχω νιώσει τόσο καλά. Αυτή η δίαιτα έχει εκπληκτικά αποτελέσματα.»

Και έτσι έφυγε για έναν δεύτερο πενταήμερο γύρο κρεατοφαγίας, αφού πρώτα μου υποσχέθηκε ότι θα έκανε εξετάσεις αίματος και ούρων.

Πέντε μέρες αργότερα είχε χάσει άλλα δύο κιλά. Περιχαρής, μου έδειξε τα αποτελέσματα των εξετάσεών του. Ήταν όλα απόλυτα φυσιολογικά: ούτε ζάχαρο, ούτε χοληστερόλη, ούτε ουρικό οξύ.

Στο μεταξύ, πήγα στη βιβλιοθήκη της ιατρικής σχολής για να μελετήσω τα διατροφικά χαρακτηριστικά του κρέατος, επεκτείνοντας την έρευνά μου στην ευρύτερη οικογένεια των πρωτεϊνών.

Έτσι, την επόμενη φορά που ήρθε να με δει, σε άριστη φυσική κατάσταση και έχοντας χάσει άλλο ενάμισι κιλό, του ζήτησα να προσθέσει στη διατροφή του το ψάρι και τα θαλασσινά, κάτι που δέχτηκε με μεγάλη ευχαρίστηση, μιας και είχε εξαντλήσει τις επιλογές του στο κρέας.

Μέσα σε 20 μέρες είχε χάσει συνολικά 10 κιλά. Του ζήτησα να επαναλάβει τις εξετάσεις αίματος και τα αποτελέσματα ήταν εξίσου καθησυχαστικά με τα πρώτα. Τότε έπαιξα το δυνατό μου χαρτί, προσθέτοντας στη διατροφή του όσες πρωτεϊνούχες τροφές είχαν απομείνει, δηλαδή τα γαλακτοκομικά, τα πουλερικά και τα αυγά. Του ζήτησα επίσης να αυξήσει την ημερήσια κατανάλωση νερού στα τρία λίτρα και να αρχίσει να τρώει λαχανικά, γιατί απουσίαζαν καιρό από τη διατροφή του και είχα αρχίσει να ανησυχώ.

Όμως μετά από άλλες πέντε μέρες δεν είχε χάσει ούτε γραμμάριο, κάτι που χρησιμοποίησε σαν επιχείρημα για να με πείσει ότι έπρεπε να επιστρέψει στις πολυαγαπημένες του πρωτεϊνούχες τροφές, τις οποίες μπορούσε να τρώει σε απεριόριστες ποσότητες. Αποφάσισα να πάω με τα νερά του, με την προϋπόθεση ότι θα φρόντιζε να εναλλάσσει τις περιόδους κατανάλωσης καθαρών πρωτεϊνών με πενταήμερες περιόδους που θα έτρωγε και λαχανικά. Μάλιστα, για να τον πείσω, ισχυρίστηκα ότι αν δεν άρχιζε να τρώει και λαχανικά υπήρχε κίνδυνος να πάθει αβιταμίνωση. Στην αρχή δεν φάνηκε να πείθεται, αλλά τελικά συμφώνησε, κυρίως επειδή η έλλειψη φυτικών ινών από τη διατροφή του τον είχε κάνει δυσκοίλιο.

Έτσι γεννήθηκε η ιδέα μου για τη δίαιτα των εναλλασσόμενων πρωτεϊνών. Έτσι γεννήθηκε και το ενδιαφέρον μου για την παχυσαρκία και όλες τις υπόλοιπες κατηγορίες αυξημένου σωματικού βάρους, που άλλαξε την πορεία των σπουδών μου και της επαγγελματικής μου ζωής.

Μόλις άνοιξα το δικό μου ιατρείο, άρχισα να δουλεύω εντατικά αυτή τη δίαιτα και να τη βελτιώνω συνεχώς, μέχρι να τη μετατρέψω σε ένα συνεκτικό πρόγραμμα, το οποίο θεωρώ ότι στη σημερινή του μορφή είναι το πιο κατάλληλο για την ιδιαίτερη ψυχολογία των υπέρβαρων ατόμων και το πιο αποτελεσματικό από όλες τις δίαιτες αδυνατίσματος που βασίζονται σε πραγματικές τροφές.

Όμως όσο περνούσε ο καιρός, κατέληξα στην πικρή διαπίστωση ότι οι δίαιτες αδυνατίσματος δεν αντέχουν στον χρόνο, όσο αποτελεσματικές και αν είναι και όσο πιστά και αν τις ακολουθήσει κανείς. Τα αποτελέσματά τους είναι εφήμερα, αν δεν υπάρξει πραγματική σταθεροποίηση του σωματικού βάρους. Στην καλύτερη περίπτωση τα κιλά επιστρέφουν μέσα από μια αργή και ασύνειδη παρεκκλίνουσα πορεία, ενώ στη χειρότερη



συσσωρεύονται απότομα, συνήθως λόγω συναισθηματικής αστάθειας, άγχους, απογοήτευσης ή άλλων προβλημάτων.

Θέλοντας λοιπόν να βοηθήσω όσους ρίχνονταν στη σκληρή, χαμένη μάχη με τα περιττά κιλά, αποφάσισα να σχεδιάσω ένα πρόγραμμα αδυνατίσματος που θα εγγυόταν πραγματική σταθεροποίηση του σωματικού βάρους. Ένα πρόγραμμα που θα ενίσχυε την άμυνα του οργανισμού κατά της πρόωρης επαναπρόσληψης βάρους, η οποία οδηγεί σε απογοήτευση, μίσος για τον εαυτό μας, παραίτηση από κάθε προσπάθεια, ή ακόμη μεγαλύτερη αύξηση του σωματικού βάρους. Στόχος του συγκεκριμένου προγράμματος ήταν να επαναφέρει στη διαίτα του ατόμου τα βασικά στοιχεία μιας ισορροπημένης διατροφής, ανακόπτοντας τη σφοδρότητα της επίθεσης του οργανισμού που αναζητά εκδίκηση για τα λεηλατημένα αποθέματά του. Επιπλέον, για να κάνω αυτή τη μετάβαση ομαλή, όρισα για τη διαίτα μια συγκεκριμένη διάρκεια, η οποία ήταν ανάλογη της απώλειας των κιλών: δέκα μέρες για κάθε κιλό απώλειας βάρους.

Όμως, ακόμη και μετά την επιτυχή ολοκλήρωση της δοκιμασίας της σταθεροποίησης, διαπίστωσα ότι οι παλιές συνήθειες δεν αργούσαν να επιστρέψουν, με σημαντικότερη την ακατανίκητη ανάγκη του ατόμου να αντιμετωπίσει τις στεναχώριες και τις δυσκολίες της ζωής υποκύπτοντας στον πειρασμό μιας εύγεστης, πλούσιας και γλυκιάς τροφής.

Έτσι, για να δώσω οριστικά τέλος σε αυτή την ιστορία, κατέφυγα σε ένα μέτρο που ήταν δύσκολο ακόμη και να το προτείνω: έναν «οριστικό» κανόνα που ο κάθε υπέρβαρος άνθρωπος –είτε παχύσαρκος, είτε πληθωρικός, είτε απλά παχουλός– θα απέρριπτε εξαρχής μόνο και μόνο λόγω του μόνιμου χαρακτήρα του· έναν κανόνα ενάντια στην αυθόρμητη φύση των υπέρβαρων ανθρώπων, οι οποίοι απεχθάνονται την έννοια της επίβλεψης· έναν κανόνα που, παρόλο που εγγυόταν την πραγματική σταθεροποί-

ηση του σωματικού βάρους, θα μπορούσε να γίνει αποδεκτός μόνο αν εφαρμοζόταν μία μόνο μέρα της εβδομάδας, μια προκαθορισμένη μέρα με μη διαπραγματεύσιμο πρόγραμμα, η οποία θα είχε θεαματικά αποτελέσματα.

Τότε μόνο κατάφερα να φτάσω στη γη της επαγγελίας και να αγγίξω την πραγματική επιτυχία: μια επιτυχία με διάρκεια στον χρόνο που βασιζόταν σε ένα κουαρτέτο από τέσσερις διαδοχικές δίαιτες, των οποίων η ένταση μειωνόταν σταδιακά. Τέσσερις διαδοχικές φάσεις που, με τον χρόνο και την πείρα, κατάφερα να συνδυάσω έτσι ώστε να χαράζουν μια σαφή πορεία που απαγόρευε κάθε παρέκκλιση. Πρώτα μια σύντομη και αυστηρή φάση «επίθεσης» με άμεσα αποτελέσματα, μετά μια φάση «πλεύσης», κατά την οποία οι μέρες της σφοδρής επίθεσης εναλλάσσονταν με μέρες χαλάρωσης, ύστερα μια φάση σταθεροποίησης με διάρκεια ανάλογη της απώλειας του βάρους και, τέλος, ένα άκρως αποτελεσματικό μέτρο που εξασφάλιζε την οριστική διατήρηση του βάρους που είχε επιτευχθεί με τόσο κόπο: μία μέρα «διατροφικής εξιλέωσης» την εβδομάδα, η οποία κρατούσε τις ισορροπίες για όλη την υπόλοιπη εβδομάδα, αρκεί όσοι ακολουθούσαν τη δίαιτα να τηρούσαν αυτόν τον κανόνα για την υπόλοιπη ζωή τους.

Και έτσι κατάφερα να πάρω τα πρώτα αποτελέσματα με διάρκεια. Αυτό που είχα να προτείνω δεν περιοριζόταν σε μια απλή δίαιτα, αλλά αποτελούσε ένα συνεκτικό, ολοκληρωμένο πρόγραμμα αδυνατίσματος, το οποίο επέτρεπε στα υπέρβαρα άτομα να αποκτήσουν αυτονομία, να χάσουν βάρος γρήγορα και να το διατηρήσουν.

Χρειάστηκαν είκοσι χρόνια για να τελειοποιήσω αυτό το πανέμορφο εργαλείο που σχεδιάστηκε αρχικά για έναν περιορισμένο αριθμό ανθρώπων. Σήμερα θα ήθελα να προτείνω αυτό το πρόγραμμα στο ευρύτερο κοινό.

## Πρόλογος

Το πρόγραμμα αυτό απευθύνεται σε όλους όσους έχουν δοκιμάσει τα πάντα για να αδυνατίσουν, σε όλους όσους έχουν κάνει πολλές, υπερβολικά πολλές, δίαιτες αδυνατίσματος και ακόμη ψάχνουν τον τρόπο να χάσουν τα περιττά κιλά ή να διατηρήσουν το βάρος που με κόπο κατέκτησαν και να ζήσουν άνετα μέσα στο σώμα που θέλουν και δικαιούνται να έχουν. Γι' αυτούς έγραψα το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας, με την ελπίδα ότι θα υιοθετήσουν τη λύση που τους προτείνω.

Πάνω απ' όλα, όμως, το βιβλίο αυτό είναι αφιερωμένο στους ασθενείς που με εμπιστεύτηκαν και ακολούθησαν πιστά τις συμβουλές μου· σε όλους εκείνους τους ανθρώπους, νέους και ηλικιωμένους, άντρες και γυναίκες, που έδωσαν νόημα στη ζωή μου ως γιατρού. Και, φυσικά, στον πρώτο από αυτούς, τον εύθυμο παχύσαρκο εκδότη μου.

## Η ΓΕΝΝΗΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΙΤΑΣ ΤΩΝ ΤΕΣΣΑΡΩΝ ΦΑΣΕΩΝ

### Το πρόγραμμα Ντουκάν

**Έ**χουν περάσει 25 χρόνια από εκείνη την καθοριστική συνάντηση με τον παχύσαρκο κύριο που άλλαξε την πορεία της ζωής μου. Από τότε αφιερώθηκα στη μελέτη της διατροφής και στο να βοηθάω υπέρβαρους και παχύσαρκους ανθρώπους, ή ανθρώπους που έχουν απλά κάποια παραπάνω κιλά, να αδυνατίσουν και να σταθεροποιήσουν το βάρος τους.

Η εκπαίδευσή μου, όπως όλων των Γάλλων συναδέλφων μου, βασίστηκε στην καρτεσιανή φιλοσοφία του μέτρου και της ισορροπίας, η οποία επιτάσσει τον ακριβή υπολογισμό των θερμίδων και την προσφυγή σε υποθερμιδικές δίαιτες που επιτρέπουν τα πάντα αλλά με μέτρο.

Όμως από τότε που μπήκα στον χώρο, αυτή η θεωρία που βασιζόταν στην τρελή ιδέα ότι θα μπορούσαμε να επαναπρογραμματίσουμε έναν υπέρβαρο άνθρωπο για να τον μετατρέψουμε σε μεθοδικό «θερμιδομετρητή» καταρρίφθηκε. Όλα όσα ξέρω και εφαρμόζω σήμερα τα έχω μάθει και αναπτύξει μέσα από την καθημερινή μου επαφή με αληθινούς ανθρώπους: άντρες και συχνότερα γυναίκες που νιώθουν μια ακόρεστη επιθυμία να έχουν πάντα κάτι στο στόμα τους.

Δεν άργησα να συνειδητοποιήσω ότι κανένας υπέρβαρος άνθρωπος δεν είναι υπέρβαρος τυχαία. Αυτό που κρύβεται πίσω από τη λαιμαργία του και τη φαινομενική έλλειψη εγκράτειας α-

## Η γέννηση της δίαιτας των τεσσάρων φάσεων

πέναντι στο φαγητό είναι η ανάγκη του να βρει παρηγοριά στο φαγητό, μια ανάγκη που είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με πρωτόγονους και ενστικτώδεις μηχανισμούς επιβίωσης.

Σύντομα κατάλαβα ότι είναι αδύνατο να κάνεις έναν υπέρβαρο άνθρωπο να χάσει βάρος και να μην το ξαναπάρει απλά και μόνο δίνοντάς του συμβουλές, ακόμη και αν αυτές οι συμβουλές είναι απόλυτα λογικές ή βασίζονται σε επιστημονική έρευνα, αφού έτσι δεν του αφήνεις άλλη επιλογή εκτός από το να πειθαρχήσει ή να τις απορρίψει.

*Αυτό που χρειάζεται ένα υπέρβαρο άτομο που είναι αποφασισμένο να αδυνατίσει, αυτό που ζητά από έναν διατροφολόγο ή μια μέθοδο, είναι υποστήριξη στην προσπάθειά του να αντιμετωπίσει τη δυσάρεστη εμπειρία που βιώνει κάθε οργανισμός ο οποίος εναντιώνεται με τη θέλησή του σε μια συμπεριφορά επιβίωσης.*

Αυτό που αναζητά ένας υπέρβαρος άνθρωπος είναι μια δεύτερη θέληση, κάποιον που να αποφασίζει στη θέση του, να προπορεύεται και να τον κατευθύνει δίνοντάς του συνεχώς οδηγίες, στο κάθε βήμα του, επειδή αυτό που απεχθάνεται περισσότερο από οτιδήποτε άλλο στον κόσμο, και μπροστά στο οποίο δεν ξέρει τι να κάνει, είναι να πρέπει να αποφασίσει μόνος του πότε και πώς θα στερηθεί την τροφή.

Ένας υπέρβαρος άνθρωπος παραδέχεται χωρίς ντροπή –και γιατί άλλωστε να νιώθει ντροπή;– την αδυναμία του και τη δυσκολία του απέναντι στη διαχείριση του σωματικού του βάρους. Έχω γνωρίσει κάθε λογής υπέρβαρους άντρες και γυναίκες, από κάθε κοινωνικό στρώμα: από απλούς καθημερινούς ανθρώπους μέχρι σπουδαίες προσωπικότητες, μεγαλοστελέχη, τραπεζίτες, πολιτικούς και ιδιοφυίες, καθένας από τους οποίους όταν ήρθε και κάθισε απέναντί μου μου είπε ότι είναι εξαιρετικά αδύναμος

απέναντι στο φαγητό και ότι συμπεριφέρεται σαν λαίμαργο παιδί, ανίκανο να σταματήσει.

Προφανώς οι περισσότεροι από αυτούς έμαθαν από τα πρώτα παιδικά τους χρόνια να χρησιμοποιούν το φαγητό σαν «βαλβίδα εκτόνωσης», μέσα από την οποία μπορούσαν εύκολα να διοχετεύουν την ένταση, το άγχος και τις συχνές απογοητεύσεις της ζωής. Δεν είναι λοιπόν περίεργο που καμία λογική και καμία υπεύθυνη οδηγία δεν μπορεί να αντέξει –τουλάχιστον όχι για πολύ– στις πιέσεις αυτού του πρωτόγονου αμυντικού μηχανισμού.

Στα τριάντα χρόνια που είμαι στον χώρο έχω δει άπειρες δίαιτες να κάνουν θραύση και να σημαδεύουν την εποχή τους. Από τις αρχές της δεκαετίας του '50 έχω μετρήσει 210 τέτοιες δίαιτες. Κάποιες από αυτές, όπως η Άτκινς, η Σκάρσοντεϊλ, η Μοντινιάκ και η Weight Watchers, έγιναν γνωστές μέσα από βιβλία που έγιναν μπεστ σέλερ και κυκλοφόρησαν σε εκατομμύρια αντίτυπα. Όλες αυτές οι δίαιτες –συμπεριλαμβανομένης και της εξαιρετικά αυστηρής και επικίνδυνης δίαιτας της Μάγιο Κλίνικ, η οποία εξακολουθεί να εφαρμόζεται τριάντα χρόνια μετά την κυκλοφορία της παρά το γεγονός ότι έχει αμφισβητηθεί από όλους τους διατροφολόγους του πλανήτη– με έκαναν να καταλάβω πόσο εύκολα μπορεί ένα υπέρβαρο άτομο να ενθουσιαστεί με τέτοια βιβλία-οδηγούς.

Η ανάλυση αυτών των προγραμμάτων αδυνατίσματος και των λόγων της απίστευτης επιτυχίας τους, σε συνδυασμό με την προσωπική μου πείρα και την καθημερινή μου επαφή με υπέρβαρους ανθρώπους, η οποία μου επέτρεψε να παρατηρήσω πόσο αποφασισμένοι μπορεί να είναι αυτοί οι άνθρωποι σε ορισμένες στιγμές της ζωής τους και πόσο εύκολα εγκαταλείπουν τις προσπάθειες κάθε φορά που δεν βλέπουν άμεσα αποτελέσματα, με οδήγησε στο συμπέρασμα ότι:

*Αυτό που χρειάζεται ένα υπέρβαρο άτομο το οποίο θέλει να αδυνατίσει δεν είναι απλά μια δίαιτα που υπόσχεται ένα δυνατό ξεκίνημα*

## Η γέννηση της δίαιτας των τεσσάρων φάσεων

*και άμεσα αποτελέσματα –αρκετά άμεσα ώστε να ενισχύσουν τη θέληση και την αποφασιστικότητά του– αλλά ένας εξωτερικός σύμβουλος που θα του θέσει μια σειρά από στόχους και θα του ορίσει συγκεκριμένα στάδια στα οποία θα μπορεί να αξιολογεί το μέγεθος των προσπαθειών του και να τις συγκρίνει με τα αναμενόμενα αποτελέσματα.*

Οι περισσότερες δίαιτες που γνώρισαν μεγάλη επιτυχία τα τελευταία χρόνια όντως υπόσχονταν ένα δυνατό ξεκίνημα και άμεσα αποτελέσματα. Δυστυχώς, όμως, η καθοδήγηση που πρόσφεραν στην αρχή τελείωνε εκεί που ολοκληρωνόταν η ανάγνωση του βιβλίου, αφήνοντας για άλλη μια φορά τον πρώην υπέρβαρο μόνο του απέναντι στον πειρασμό του φαγητού. Και επειδή είναι γνωστό ότι οι ίδιες αιτίες οδηγούν στα ίδια αποτελέσματα, ο κύκλος ξεκινούσε πάλι από την αρχή.

Όλες αυτές οι δίαιτες, ακόμη και οι πιο καινοτόμες και επινοητικές, αποδεικνύονταν εξαιρετικά μέτριες από τη στιγμή που είχε επιτευχθεί το βάρος-στόχος, αφού εγκατέλειπαν τους υποστηρικτές τους με μόνη βοήθεια τις αιώνιες κλασικές συμβουλές να περιορίσουν την ποσότητα των γευμάτων και να ακολουθούν μια ισορροπημένη διατροφή. Όμως, κανένα πρώην υπέρβαρο άτομο δεν θα καταφέρει ποτέ να ακολουθήσει τέτοιες συμβουλές.

Καμία από αυτές τις διάσημες δίαιτες δεν κατάφερε να βρει έναν τρόπο να προστατεύσει και να καθοδηγήσει το άτομο στη δύσκολη περίοδο που έρχεται μετά την απώλεια των κιλών, με ακριβείς, απλές και αποτελεσματικές οδηγίες, όπως αυτές που τους εξασφάλισαν την επιτυχία στη φάση του αδυνατίσματος.

Ένα υπέρβαρος άνθρωπος που έχει αδυνατίσει και έχει βγει νικητής ξέρει από ένστικτο ότι δεν έχει τη δύναμη να διατηρήσει από μόνος του, χωρίς υποστήριξη, τους καρπούς των προσπαθειών του. Ξέρει επίσης ότι χωρίς καθοδήγηση θα αρχίσει να ξα-

ναπαίρνει κιλά, στην αρχή αργά και στην πορεία ολοένα και πιο γρήγορα.

Ένας υπέρβαρος άνθρωπος που έχει μόλις αδυνατίσει χάρη σε μια μέθοδο που του είπε ακριβώς τι πρέπει να κάνει χρειάζεται κάτι που να του υπενθυμίζει αυτή τη συμβολική παρουσία, αυτό το χέρι που κρατούσε το δικό του και τον καθοδηγούσε όσο έχανε βάρος. Χρειάζεται οδηγίες που να είναι απλές και συγκεκριμένες, αποτελεσματικές και όχι ιδιαίτερα αυστηρές, έτσι ώστε να μπορεί να τις ακολουθεί για την υπόλοιπη ζωή του.

Απογοητευμένος από όλες αυτές τις δίαιτες της μόδας που περιορίζονταν σε μια εντυπωσιακή αλλά εφήμερη νίκη, και γνωρίζοντας πόσο αναποτελεσματικές είναι οι υποθερμιδικές δίαιτες και οι κλασικές συστάσεις της κοινής λογικής που ευελπιστούν να μεταμορφώσουν τους λαίμαργους λάτρεις του φαγητού σε μεθοδικούς «θερμιδομετρητές», πήρα την απόφαση να δημιουργήσω τη δική μου δίαιτα αδυνατίσματος, η οποία αποτελεί και το αντικείμενο αυτού του βιβλίου: τη δίαιτα των εναλλασσόμενων πρωτεϊνών. Πρόκειται για μια δίαιτα που η πείρα μου στον χώρο μου επιτρέπει να θεωρώ ως την πιο αποτελεσματική και την πιο ανώδυνη της σύγχρονης εποχής. Ξέρω ότι ίσως ακούγομαι αλαζόνας, όμως αυτό είναι ένα ρίσκο που είμαι διατεθειμένος να πάρω, γιατί είναι κάτι που πιστεύω ακράδαντα και το να το κρύψω –πόσο μάλλον όταν γνωρίζω ότι το φαινόμενο της παχυσαρκίας έχει αρχίσει να παίρνει διαστάσεις μάστιγας– θα ισοδυναμούσε με αδυναμία να βοηθήσω ανθρώπους που βρίσκονται σε κίνδυνο.

Οι δύο πρώτες φάσεις της δίαιτας των εναλλασσόμενων πρωτεϊνών λειτουργούν σαν ένας δίχρονος κινητήρας, στον οποίο η φάση της κατανάλωσης αποκλειστικά πρωτεϊνούχων τροφών –η φάση της σφοδρής επίθεσης– ακολουθείται από μια φάση κατά την οποία οι ίδιες πρωτεΐνες συνδυάζονται με λαχανικά, επι-



## Η γέννηση της δίαιτας των τεσσάρων φάσεων

τρέποντας στο σώμα να ανακάμψει και να προσαρμοστεί στην απώλεια βάρους.

Μάλιστα, επειδή παρατήρησα πόσο εύκολα εξασθενούσε η αποφασιστικότητα των ασθενών μου μόλις πετύχαιναν τον στόχο τους και πόσο εύκολα επαναλάμβαναν τα λάθη του παρελθόντος όταν δεν είχαν σαφείς οδηγίες, με την πάροδο του χρόνου μεταμόρφωσα αυτή τη δίαιτα σε ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα αδυνατίσματος. Ένα πρόγραμμα που σέβεται την ιδιαίτερη ψυχολογία των υπέρβαρων ατόμων και περιλαμβάνει όλες τις απαραίτητες προϋποθέσεις για την επιτυχή έκβαση αυτής της δίαιτας αδυνατίσματος:

- Η δίαιτα Ντουκάν προσφέρει σε όλους εσάς που προσπαθείτε να αδυνατίσετε ένα μεθοδικό σύστημα από σαφείς οδηγίες, το οποίο θα σας βάλει στον σωστό δρόμο, με προκαθορισμένα στάδια και στόχους που δεν αφήνουν περιθώρια για παρερμηνείες και παρεκκλίσεις.
- Με εξαίρεση τη νηστεία και τις δίαιτες που βασίζονται στην κατανάλωση συμπληρωμάτων πρωτεΐνης σε σκόνη, η δίαιτα Ντουκάν είναι η αποτελεσματικότερη από όλες τις σύγχρονες δίαιτες που έχω δοκιμάσει μέχρι τώρα και βασίζονται σε πραγματικές τροφές. Η αρχική απώλεια βάρους είναι αρκετά μεγάλη και γρήγορη για να ενισχύσει την αποφασιστικότητά σας.
- Η δίαιτα Ντουκάν είναι μια δίαιτα σχετικά ανώδυνη, αφού δεν σας υποχρεώνει να ζυγίζετε το φαγητό σας και να μετράτε θερμίδες. Αντίθετα, σας επιτρέπει να τρώτε σε απεριόριστες ποσότητες έναν συγκεκριμένο αριθμό ευρέως διαδεδομένων τροφών.
- Η δίαιτα Ντουκάν δεν είναι μια απλή δίαιτα αλλά ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα αδυνατίσματος, ένα συνεκτικό σύνολο που

είτε θα ακολουθήσετε πιστά είτε θα απορρίψετε. Αποτελείται από τέσσερις διαδοχικές φάσεις:

### **Η φάση της επίθεσης**

Η φάση της επίθεσης βασίζεται στη «δίαιτα των καθαρών πρωτεϊνών», η οποία σας επιτρέπει ένα ξεκίνημα εξίσου δυνατό με αυτό της νηστείας και των συμπληρωμάτων πρωτεΐνης σε σκόνη, χωρίς τα μειονεκτήματά τους.

### **Η φάση της πλεύσης**

Η φάση της πλεύσης βασίζεται στη «δίαιτα των εναλλασσόμενων πρωτεϊνών», κατά την οποία οι μέρες κατανάλωσης καθαρής πρωτεΐνης εναλλάσσονται με μέρες κατανάλωσης πρωτεϊνούχων τροφών και λαχανικών, κάτι που σας επιτρέπει να φτάσετε απευθείας στο βάρος-στόχο.

### **Η φάση της σταθεροποίησης**

Η φάση της σταθεροποίησης αποσκοπεί στην πρόληψη του φαινομένου γιογιό, το οποίο εμφανίζεται μετά από κάθε απότομη μείωση του σωματικού βάρους. Είναι μια περίοδος όπου το σώμα είναι εξαιρετικά ευάλωτο, επειδή έχει την τάση να επανακτήσει πολύ εύκολα τα κιλά που έχει χάσει, γι' αυτό η διάρκειά της είναι πολύ συγκεκριμένη: 10 μέρες για κάθε κιλό απώλειας βάρους.

### **Η φάση της συντήρησης**

Η φάση της συντήρησης είναι η σημαντικότερη από τις τέσσερις φάσεις του προγράμματος και βασίζεται σε τρία απλά μέτρα ασφαλείας που είναι απαραίτητα για τη διατήρηση του βάρους σας και που εύκολα θα τηρήσετε: Πρώτον, μία σταθερή μέρα την εβδομάδα (κάθε Πέμπτη) για την υπόλοιπη ζωή σας, κατά την οποία θα ακολουθείτε τη φάση της επίθεσης. Δεύτερον, τέρμα τα

ασανσέρ. Και τρίτον, τρεις κουταλιές της σούπας πίτουρο βρώμης τη μέρα. Αυτοί οι τρεις μη διαπραγματεύσιμοι και αυστηροί κανόνες είναι αρκετά σαφείς και αποτελεσματικοί για να τους ακολουθήσετε σε βάθος χρόνου.

## **Η θεωρία πίσω από τη δίαιτα Ντουκάν**

Πριν αναλύσω διεξοδικά το πρόγραμμα και εξηγήσω τον τρόπο που λειτουργεί και τους λόγους για τους οποίους είναι τόσο αποτελεσματικό, θεωρώ απαραίτητο να σας παρουσιάσω το συνολικό πρόγραμμα και τις τέσσερις φάσεις που το συνθέτουν και να διευκρινίσω εξ αρχής σε ποιους απευθύνεται και ποιες είναι οι πιθανές αντενδείξεις του.

Η δίαιτα που σας προτείνω δεν είναι απλά η πιο αξιόπιστη και η πιο αποτελεσματική από όλες τις σύγχρονες δίαιτες αδυνατίσματος. Είναι ένα ολοκληρωμένο και φιλόδοξο πρόγραμμα, ένα συνεκτικό σύνολο από τέσσερις διαδοχικές φάσεις, των οποίων η αυστηρότητα μειώνεται σταδιακά, που καθοδηγούν πλήρως το υπέρβαρο άτομο χωρίς να το εγκαταλείπουν ποτέ.

Ένα από τα βασικά πλεονεκτήματα της δίαιτας Ντουκάν είναι η διδακτική της αξία. Επιτρέπει στους ανθρώπους με αυξημένο σωματικό βάρος να μάθουν τη σχετική σημασία κάθε διατροφικής ομάδας, ανάλογα με τη σειρά με την οποία αυτές ενσωματώνονται στη διατροφή τους: πρώτα οι τροφές που είναι ζωτικής σημασίας, έπειτα, διαδοχικά, οι απαραίτητες, οι ουσιώδεις και οι σημαντικές τροφές και, τέλος, οι περιττές τροφές.

Στόχος της δίαιτας είναι να προσφέρει ένα σύστημα από απόλυτα συνδεδεμένες και ξεκάθαρες οδηγίες, έτσι ώστε να βάλει όσους επιλέξουν να την ακολουθήσουν στον σωστό δρόμο και να τους επιτρέψει να αποφύγουν την αέναη προσπάθεια για αυτοσυγκράτηση, η οποία σταδιακά κλονίζει την αποφασιστικότητά τους.

Αυτές οι οδηγίες διαδέχονται η μια την άλλη μέσα από τέσσερις φάσεις, από τις οποίες οι δύο πρώτες έχουν ως στόχο την πραγματική απώλεια βάρους, ενώ οι δύο τελευταίες εξασφαλίζουν τη σταθεροποίηση και την οριστική διατήρηση του βάρους.

## **Η φάση της επίθεσης: η δίαιτα των καθαρών πρωτεϊνών**

Είναι η περίοδος κατά την οποία το άτομο που ξεκινά τη δίαιτα έχει εξαιρετικά ισχυρή θέληση και αναζητά μια δίαιτα που να ανταποκρίνεται στις προσδοκίες του, δηλαδή να είναι άκρως αποτελεσματική και να έχει άμεσα αποτελέσματα ανεξαρτήτως αυστηρότητας, επιτρέποντάς του να εξαπολύσει επίθεση ενάντια στα περιττά κιλά του.

Αυτή η αρχική δίαιτα είναι η δίαιτα των «καθαρών πρωτεϊνών», στόχος της οποίας είναι να περιορίσει τη διατροφή σε μία μόνο από τις διατροφικές ομάδες: τις πρωτεΐνες.

Στη θεωρία, πέρα από το ασπράδι του αυγού, δεν υπάρχει καθαρά πρωτεϊνούχα τροφή. Γι' αυτό η συγκεκριμένη δίαιτα προτείνει έναν αριθμό τροφών με τη μεγαλύτερη δυνατή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες, όπως συγκεκριμένα είδη κρέατος, ψάρι, θαλασσινά, πουλερικά, αυγά και γαλακτοκομικά προϊόντα χωρίς λιπαρά.

Σε σύγκριση με όλες τις υποθερμιδικές δίαιτες, η συγκεκριμένη δίαιτα είναι μια πραγματική πολεμική μηχανή, ένας οδοστρωτήρας που εξαφανίζει κάθε αντίσταση, αρκεί να την ακολουθήσετε πιστά. Είναι με διαφορά η αποτελεσματικότερη και ταχύτερη δίαιτα που βασίζεται σε πραγματικές τροφές. Η αποτελεσματικότητά της είναι ακόμη πιο εμφανής σε δύσκολες περιπτώσεις, ειδικά στην περίπτωση γυναικών που βρίσκονται στην κλιμακτήριο, οι οποίες συνήθως εμφανίζουν μεγάλη κατακράτηση υγρών και πρήξιμο στην περιοχή της κοιλιάς, καθώς και στην περίπτωση γυναικών που έχουν μπει στην εμμηνόπαυση και έχουν ξεκινήσει

κάποια θεραπεία ορμονικής υποκατάστασης. Επίσης, είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική σε άτομα τα οποία έχουν γίνει «ανθεκτικά» στις δίαιτες, επειδή έχουν ξεκινήσει και έχουν σταματήσει στο παρελθόν διάφορες δίαιτες ή επιθετικές αγωγές.

## **Η φάση της πλεύσης: η δίαιτα των εναλλασσόμενων πρωτεϊνών**

Όπως υποδηλώνει και το όνομά της, αυτή η δίαιτα βασίζεται στη συνεχή εναλλαγή δύο προγραμμάτων που συνδέονται στενά μεταξύ τους: τη δίαιτα των καθαρών πρωτεϊνών και μια δίαιτα που συνδυάζει τις πρωτεΐνες με όλα τα πράσινα λαχανικά. Κάθε κύκλος της εναλλαγής λειτουργεί σαν τον μηχανισμό ενός δίχρονου κινητήρα εσωτερικής καύσης.

Τόσο η πρώτη όσο και η δεύτερη δίαιτα σας δίνουν απόλυτη ελευθερία ως προς τις ποσότητες, αφού σας αφήνουν να τρώτε τις επιτρεπόμενες τροφές στην ποσότητα που θέλετε, όποτε θέλετε και με ό,τι συνδυασμό θέλετε. Έτσι δεν έχετε μόνο απόλυτη ελευθερία αλλά και ένα αποτελεσματικό μέσο να εξαφανίσετε το αίσθημα της πείνας. Επιπλέον, η ικανοποίηση που σας προσφέρει η ποσότητα αντισταθμίζει την όποια έλλειψη ποικιλίας.

Ο ρυθμός εναλλαγής των δύο πρώτων προγραμμάτων θα καθοριστεί παρακάτω, ανάλογα με το πόσα κιλά θέλετε να χάσετε, πόσες δίαιτες έχετε ακολουθήσει στο παρελθόν, πόσων χρονών είστε και πόσο ισχυρή είναι η θέλησή σας να αδυνατίσετε.

Τη φάση της πλεύσης πρέπει να την ακολουθήσετε χωρίς παύση μέχρι να φτάσετε στο επιθυμητό βάρος. Να ξέρετε, επίσης, ότι η αποτελεσματικότητα της δίαιτας των εναλλασσόμενων πρωτεϊνών, αν και εξαρτάται εν μέρει από τις ανεπιτυχείς προσπάθειες του παρελθόντος, δεν επηρεάζεται σημαντικά από το φαινόμενο της «απευαισθητοποίησης», το οποίο οφείλεται σε παλαιότερες απόπειρες απώλειας βάρους.

## **Η φάση της σταθεροποίησης: 10 μέρες για κάθε κιλό απώλειας βάρους**

Ακριβώς μετά τη φάση της κατάκτησης ακολουθεί η «ειρηνευτική» φάση του προγράμματος. Βασικός στόχος αυτής της φάσης είναι να ξαναβάλει στη διατροφή σας απαραίτητες τροφές, έτσι ώστε να αποφύγετε τον κίνδυνο να ξαναπάρτε τα κιλά που χάσατε.

Σε όλη τη διάρκεια της φάσης της επίθεσης, ο οργανισμός σας προσπαθεί να προβάλει αντίσταση, κάτι που γίνεται ολοένα και πιο εμφανές στην πορεία της δίαιτας. Στην προσπάθειά του να αντιδράσει στο γεγονός ότι λεηλατείτε τα αποθέματά του, περιορίζει τις καύσεις και αφομοιώνει το καθετί που βάζετε στο στόμα σας όσο καλύτερα μπορεί.

Όμως εσείς, συνεπαρμένοι από την ευφορία της νίκης, δεν συνειδητοποιείτε ότι κάθεστε πάνω σε ένα ηφαίστειο που είναι έτοιμο να εκραγεί: το σώμα σας περιμένει την κατάλληλη στιγμή για να ξανασυγκεντρώσει τα αποθέματά του. Έτσι ένα πλούσιο γεύμα που δεν θα είχε καμία ιδιαίτερη συνέπεια πριν ξεκινήσετε τη δίαιτα μπορεί προς το τέλος της δίαιτας να έχει σοβαρές συνέπειες.

Αυτός είναι ο λόγος που σε αυτή τη φάση προστίθενται τροφές που είναι πιο πλούσιες και προσφέρουν μεγαλύτερη απόλαυση –σε περιορισμένο, βέβαια, αριθμό και ποσότητα– έτσι ώστε ο μεταβολισμός σας να χαλαρώσει μετά από τις κοπιαστικές του προσπάθειες να χάσει βάρος. Πιο συγκεκριμένα, συνιστώνται δύο φέτες ψωμί, μία μερίδα φρούτου και μία μερίδα τυρί τη μέρα, καθώς και δύο μερίδες υδατάνθρακες και, πάνω απ' όλα, δύο «εορταστικά» γεύματα την εβδομάδα.

Ο ρόλος αυτού του πρώτου σταδίου σταθεροποίησης είναι να αποτρέψει το φαινόμενο γιογιό, το οποίο αποτελεί την αμεσότερη και συχνότερη αιτία αποτυχίας των διαφόρων προγραμμάτων αδυνατίσματος. Η εισαγωγή τροφών τόσο σημαντικών όσο το

## Η γέννηση της δίαιτας των τεσσάρων φάσεων

ψωμί, τα φρούτα, το τυρί και κάποιες αμυλούχες τροφές, και η πρόσβαση σε ορισμένα περιττά αλλά εξαιρετικά απολαυστικά πιάτα και τροφές είναι πλέον απαραίτητη. Ωστόσο, πρέπει να γίνει με συγκεκριμένη σειρά και να συνοδεύεται από ένα σύνολο οδηγιών οι οποίες είναι αρκετά σαφείς και ενθαρρυντικές για να αποφευχθεί ο κίνδυνος της επαναπρόσληψης των κιλών. Η διάρκεια αυτής της φάσης είναι ανάλογη των κιλών που έχετε χάσει: 10 μέρες για κάθε κιλό απώλειας βάρους.

### Η φάση της συντήρησης

Μετά την απώλεια των κιλών και την αποφυγή του φαινομένου γιογιά χάρη σε ένα σύνολο οδηγιών και την αποδοχή ορισμένων περιορισμών, το υπέρβαρο άτομο που έχει βγει νικητής στη μάχη με τα κιλά και συχνά νιώθει ευφορία ξέρει από ένστικτο ότι αυτή η νίκη είναι εύθραυστη και ότι χωρίς υποστήριξη αργά ή γρήγορα –τις περισσότερες φορές γρήγορα– θα παραδοθεί στους δαίμονές του. Επίσης, ξέρει ότι ποτέ δεν θα μπορέσει να αποκτήσει μέτρο και ισορροπία στη διατροφή του, κάτι που πολύ σωστά συνιστούν οι περισσότεροι διατροφολόγοι ως εγγύηση της οριστικής σταθεροποίησης του βάρους.

Σε αυτή την τέταρτη φάση η δίαιτα Ντουκάν σας προτείνει ένα προστατευτικό μέτρο καθοριστικής σημασίας: να ακολουθείτε την αρχική φάση της επίθεσης, δηλαδή τη δίαιτα των καθαρών πρωτεϊνών, μία σταθερή μέρα την εβδομάδα, συγκεκριμένα κάθε Πέμπτη, για το υπόλοιπο της ζωής σας. Αν και ιδιαίτερα αυστηρή, η συγκεκριμένη δίαιτα είναι το πιο δυνατό όπλο σας.

Όσο παράδοξο και αν ακούγεται αυτό, αν καταφέρετε να φτάσετε στο επιθυμητό βάρος, σίγουρα θα βρείτε τη θέληση να κάνετε αυτή την προσπάθεια μία φορά την εβδομάδα. Είναι ένας σαφέστατος, απλούστατος, απόλυτα συγκεκριμένος και άκρως αποτελεσματικός κανόνας, που θα σας επιτρέψει να τρέφεστε

## Η δίαιτα Ντουκάν

απόλυτα φυσιολογικά τις έξι από τις επτά μέρες της εβδομάδας, χωρίς κίνδυνο να ξαναπάρτε τα κιλά που χάσατε.

### **Συνοπτική περιγραφή του προγράμματος Ντουκάν**

#### ***Επίθεση: η δίαιτα των καθαρών πρωτεϊνών***

Μέση διάρκεια: πέντε μέρες

#### ***Πλεύση: η δίαιτα των εναλλασσόμενων πρωτεϊνών***

Μέση διάρκεια: μία εβδομάδα για κάθε κιλό που θέλετε να χάσετε

#### ***Σταθεροποίηση***

Μέση διάρκεια: δέκα μέρες για κάθε κιλό που έχετε χάσει

#### ***Συντήρηση***

«πρωτεϊνούχα» Πέμπτη + κατάργηση των ασανσέρ + τρεις κουταλιές της σούπας πίτουρο βρώμης τη μέρα







# Η δίαιτα Ντουκάν

**Ανακαλύψτε τον πραγματικό λόγο για τον οποίο οι Γάλλοι είναι ο λεπτότερος λαός στον κόσμο**

Η δίαιτα Ντουκάν είναι ένα μοναδικό πρόγραμμα που συνδυάζει τέσσερις φάσεις: δύο φάσεις για να χάσετε τα ανεπιθύμητα κιλά και δύο φάσεις για να μην τα ξαναπάρτε ποτέ.

## 1η φάση: Επίθεση

Τρώτε όσο θέλετε από 72 τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνες για 2 ως 7 ημέρες.

## 2η φάση: Πλεύση

Συνεχίζετε να τρώτε τις τροφές που είναι πλούσιες σε πρωτεΐνες, προσθέτοντας σε αυτές 28 λαχανικά.

## 3η φάση: Σταθεροποίηση

Προσθέτετε στη διατροφή σας φρούτα, ψωμί, τυρί και αμυλούχες τροφές, καθώς και 2 εορταστικά γεύματα την εβδομάδα. Η διάρκεια αυτής της φάσης είναι 10 ημέρες για κάθε κιλό απώλειας βάρους.

## 4η φάση: Συντήρηση

Τρώτε ελεύθερα ό,τι θέλετε, χωρίς να ξαναπάρτε βάρος, ακολουθώντας 3 απλούς κανόνες, μεταξύ των οποίων και η περίφημη «Πρωτεϊνούχα Πέμπτη».

Η **δίαιτα Ντουκάν** σάρωσε στη Γαλλία χωρίς τις συνήθειες διαφημιστικές τυμπανοκρουσίες, με ένθερμους υποστηρικτές τους ανθρώπους που την ακολούθησαν με επιτυχία και έχασαν βάρος. Εκτιμάται ότι, στη Γαλλία, η «κοινότητα Ντουκάν» αριθμεί σήμερα πάνω από 10 εκατομμύρια μέλη. Επειδή δεν βασίζεται στον υπολογισμό θερμίδων –και χάρη στις απλές και σαφείς οδηγίες και στα έτοιμα μενού και τις νόστιμες συνταγές που προτείνει– η **δίαιτα Ντουκάν** είναι μια δίαιτα που δεν θα δυσκολευτείτε να ακολουθήσετε για να χάσετε οριστικά τα περιττά κιλά.



εκδόσεις  
ΚΛΕΙΔΑΡΙΘΜΟΣ

Δομοκού 4, Σταθμός Λαρίσης, 10440 ΑΘΗΝΑ, Τηλ. 210-5237635  
[info@klidarithmos.gr](mailto:info@klidarithmos.gr) [www.klidarithmos.gr](http://www.klidarithmos.gr)  
[www.facebook.com/klidarithmos.gr](http://www.facebook.com/klidarithmos.gr)

ISBN 978-960-461-557-5

