

Dr Pierre Dukan

Με
παρόρτημα
ελληνικών
συνταγών

Η δίαιτα Ντουκάν 2

Η νέα ήπια μέθοδος
με βάση τη διατροφική κλίμακα

Πώς να χάσετε βάρος
χωρίς να
στερηθείτε
τίποτα



Πίνακας περιεχομένων

Εισαγωγή.....	9
---------------	---

I. Η δραστική μέθοδος ή ΤΟ «ΠΡΩΤΟ ΜΕΤΩΠΟ»	23
--	----

Η μάχη κατά του αυξημένου σωματικού βάρους	25
Ποια είναι τα σημεία-κλειδιά της αρχικής μεθόδου;	30
Πώς λειτουργεί το πρώτο «μέτωπο»;.....	38
Ευχαρίστηση και σεροτονίνη	42
Οι δέκα πυλώνες της ευτυχίας.....	51
Τα δύο προφίλ	66

II. Η ήπια μέθοδος ή ΤΟ «ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΤΩΠΟ»	81
---	----

Η κλίμακα κινδύνου ή το «αντανακλαστικό των υδατανθράκων»	83
---	----

Η διατροφική κλίμακα	89
----------------------------	----

Η Δευτέρα.....	91
----------------	----

Οι δώδεκα κατηγορίες τροφών της Δευτέρας.....	93
Συνταγές με πρωτεΐνες για τη Δευτέρα.....	121
Γαλέτα από πίτουρο βρώμης.....	123
Αλμυρό κέικ με κοτόπουλο και κουρκουμά	124
Τραγανές λωρίδες γαλοπούλας με μπαχαρικά	125
Γάμπαρας σοτέ με καραμελωμένο τζίντζερ.....	126
Φιλέτα μαριναρισμένα σε ξίδι μπαλσάμικο και μουστάρδα	127
Μύδια από το Μαρόκο	128
Μοσχάρι ψιλοκομμένο με κρέμα τρούφας.....	129

Η Τρίτη	131
---------------	-----

Συνταγές με πρωτεΐνες και λαχανικά της Τρίτης	143
Σούπα βελουτέ με μανιτάρια πορτσίνι	145
Τορτίγια με δύο είδη ντομάτας	146
Ρολά από σπαράγγια με μπρεζάολα και σαλάτα μυρωδικών	147

Σιρατάκι από κόντζακ με σάλτσα Μπολονέζ	148
Καρμπονάρα με ταλιατέλες από κόντζακ	149
Ταρτάρ λαχανικών με λωρίδες καπνιστού σολομού	150
Πίτσα ναπολιτάνα Ντουκάν	151
Κομπόστα ραβέντι με μαρέγκα	152
Η Τετάρτη	153
Συνταγές με πρωτεΐνες, λαχανικά και φρούτα της Τετάρτης	161
Χτένια Σεν Ζακ με πορτοκάλι και μπαχαρικά	163
Σορμπέ μέντας με κουλί φράουλας	164
Γλώσσα στη λαδόκολλα με μάνγκο και μαραθόριζα	165
Τσιζκέικ με βανίλια και κουλί σμέουρων	166
Κραμπλ με μήλο, αχλάδι και σμέουρα	167
Ελαφριά μους φράουλας	168
Σαμπαγιόν (γαλλική κρέμα) εσπεριδοειδών	169
Παγωτό κακάο με φρέσκα σμέουρα	170
Η Πέμπτη	171
Συνταγές με πρωτεΐνες, λαχανικά, φρούτα και ψωμί της Πέμπτης	179
Κουαρτέτο σαλατικών με μυρωδικά και φρυγανισμένες φέτες ψωμί με τυρί διαίτης Saint-Pierrelin	181
Ανοιχτά σάντουιτς τύπου πιασαντιέρ από τη Νότια Γαλλία	182
Κρέμα τόνου αλά προβενσάλ	183
Ανοιχτά σάντουιτς με 2 είδη σολομού	184
Κροστίνι με πεπόνι και μπρεζάολα	185
Μεσογειακά ανοιχτά σάντουιτς	186
Η Παρασκευή	187
Συνταγές με πρωτεΐνες, λαχανικά, φρούτα, ψωμί και τυρί της Παρασκευής	195
Μπρουσκέτες με σαρδέλα	197
Κολοκυθάκια με τυρί έμενταλ	198
Καρπάτσιο βοδινού με παρμεζάνα	199
Ανοιχτά σάντουιτς με μανιτάρια, μπρεζάολα και τυρί γκούντα	200
Σαλάτα του βουνού με τυρί tomme de Savoie	201
Καρπάτσιο σολομού με φρέσκο κατσικίσιο τυρί	202
Σπανάκι ογκρατέν με κατσικίσιο τυρί	203
Σαλάτα με σικορέ και παλαιωμένο τυρί τσένταρ	204
Το Σάββατο	205
Συνταγές με πρωτεΐνες, λαχανικά, φρούτα, ψωμί, τυρί και αμυλούχες τροφές του Σαββάτου	217
Ριζότο με συκωτάκια πουλερικών	219

«Κοχύλια» ολικής άλεσης, με σκόρδο, μπρεζάολα και τσένταρ	220
Πράσινες ταλιατέλες από κόντζακ με κουκιά.....	221
Ταρτάρ με 2 είδη σολομού και κόκκινη κινόα	222
Τιμπάλ κινόας με μπρεζάολα	223
Κοτόπουλο ταντούρι και ινδικό νταλ από κόκκινες φακές.....	224
Καρπάτσιο βοδινού με ρεβίθια	225
Ρακλέτ αλά Ντουκάν	226
Η Κυριακή.....	227
Συνταγές της Κυριακής (αποκλειστικά για το εορταστικό γεύμα)	237
Γαστριμαργικό πιάτο με φουαγκρά	239
Ρολό από αρνίσιο κιμά	240
Τουρνεντό Ροσίνι	241
Φοντάν σοκολάτας αλά ιαπωνικά	242
Μους σοκολάτας με τζίντζερ κονφί και ζαχαρωμένα μπιστουνάκια πορτοκαλιού	243
<i>Ιδέες για Μενού.....</i>	<i>245</i>
Χειμωνιάτικο μενού	246
Ανοιξιιάτικο μενού	248
Καλοκαιρινό μενού	250
Φθινοπωρινό μενού	252
Μενού μεταξύ γυναικών	254
Ρομαντικό μενού	256
Η φάση της σταθεροποίησης	259
Η φάση της συντήρησης	280
<i>III. Ο αγώνας μου στο πλευρό σας.....</i>	<i>301</i>
Αναδρομή.....	302
Δικαίωμα απάντησης	310
Ζάχαρη = ο εχθρός	316
Το επιστέγασμα της σταδιοδρομίας μου: η έρευνα Obéri	322
<i>Συμπέρασμα.....</i>	<i>327</i>
<i>Πώς καταναλώνονται τα προϊόντα Dukan</i>	<i>332</i>
<i>Παράρτημα ελληνικών συνταγών.....</i>	<i>335</i>

Εισαγωγή

Το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας είναι ένα βιβλίο στρατευμένο, ανατρεπτικό, γεμάτο φλόγα και πάθος

Είναι επίσης ένα βιβλίο πολέμου, διότι το αυξημένο σωματικό βάρος δεν είναι ένας αντίπαλος που συγχωρεί. Το γνωρίζω καλά το αυξημένο σωματικό βάρος, αφού αφιέρωσα τη ζωή μου ως γιατρός και διατροφολόγος καταδιώκοντάς το. Η δύναμή του έγκειται στην επιδεξιότητα με την οποία εισχωρεί στη ζωή μας κρυμμένο πίσω από τη συμπαθητική μάσκα του μπον βιβέρ. Γεγονός είναι, όμως, πως για εκατομμύρια ανθρώπους στον κόσμο, αυτός ο αόρατος εχθρός αποκτά το πάνω χέρι. Στη Γαλλία μόνο, σήμερα υπάρχουν 27 εκατομμύρια υπέρβαροι άνθρωποι, από τους οποίους 7 εκατομμύρια είναι παχύσαρκοι· πλάσματα εύθραυστα και παγιδευμένα που αντιλαμβάνονται ενστικτωδώς ότι θα ζήσουν 9 χρόνια λιγότερα από τους άλλους.

Ίσως να γνωρίζετε τη μέθοδό μου και τη δίαιτα που φέρει το όνομά μου. Η επιτυχία της έφερε τα πάνω κάτω στη ζωή μου και άλλαξε ριζικά τους λόγους της ύπαρξής μου. Όλα ξεκίνησαν για εμένα σε μια ηλικία όπου οι περισσότεροι άνθρωποι αρχίζουν και σκέφτονται τη σύνταξη. Σήμερα συνειδητοποιώ ότι βρίσκομαι στην καρδιά μιας μάχης αναμφίβολα ενθουσιαστικής αλλά φριχτά άνισης: της μάχης του ανθρώπου ενάντια σε μια ασθένεια του πολιτισμού, μια πανδημία, την πρώτη αποτρέψιμη μάλιστα του ανθρώπινου γένους. Έχοντας επίγνωση αυτού του αγώνα για επικράτηση, νιώθω να με διακατέχει περισσότερο από ποτέ μια επιτακτική ανάγκη να βελτιώνομαι συνεχώς, να είμαι ευρηματικός και καινοτόμος για να ακονίσω τα όπλα μου και να ενισχύσω τη δράση μου.

Και αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο, στην παρούσα φάση της κρίσης των προβλημάτων διαχείρισης βάρους στον κόσμο, ανοίγω, ξεκινώντας από τη Γαλλία, ένα **δεύτερο «μέτωπο»** σε αυτή τη μάχη.

Αυτό το δεύτερο «μέτωπο», αν και πολύ διαφορετικό από το πρώτο, σέβεται τις αξίες και τη φιλοσοφία του πρώτου. Έρχεται να προστεθεί στην αρχική μου μέθοδο και να διευρύνει τον στόχο της, έτσι ώστε να κινητοποιήσει και να βοηθήσει ένα ευρύτερο κοινό.

Ξέρω ότι η δίαιτα Ντουκάν φημίζεται για την αποτελεσματικότητά της αλλά και για την αυστηρότητά της. Είναι ιδιαίτερα απαιτητική και, κατ'επέκταση, αρμόζει σε ανθρώπους που είναι πολύ αποφασισμένοι να κάνουν δίαιτα.

Στη διάρκεια των τελευταίων χρόνων, ανακάλυψα ότι υπάρχουν υπέρβαροι άνθρωποι που δεν βιάζονται τόσο να χάσουν βάρος. Άνθρωποι με μέτρια αυξημένο βάρος που διατρέχουν μικρότερο κίνδυνο υγείας, έχουν λιγότερο «ψυχαναγκαστική» όρεξη, ευρύ κοινωνικό κύκλο, και είναι λιγότερο πρόθυμοι να ζήσουν για καιρό χωρίς ένα γευστικό «διατροφικό χάδι», όπως ένα ποτήρι κρασί ή μερικά κομματάκια σοκολάτας. Με λίγα λόγια, άνθρωποι των οποίων η θέληση δεν έχει ακόμη ωριμάσει πλήρως αλλά **επιθυμούν πάρ' όλα αυτά να χάσουν βάρος**, έχοντας πλήρη επίγνωση του γεγονότος ότι τα προβλήματα βάρους τους θα μπορούσαν κάλλιστα να κλιμακωθούν.

Ξέρω καλά ότι ορισμένοι από αυτούς τους ανθρώπους, μέσα στον γενικότερο ενθουσιασμό της περασμένης δεκαετίας, επιχείρησαν να ακολουθήσουν τη δίαιτά μου αλλά προσέκρουσαν στην αυστηρότητά της και δεν κατάφεραν να την ολοκληρώσουν.

Γι' αυτούς ακριβώς τους ανθρώπους, που δεν μπορούν να ταυτιστούν με την αρχική μου μέθοδο, δημιούργησα, εφάρμοσα και δοκίμασα το δεύτερο «μέτωπο», τη *διατροφική κλίμακα*.

Στο εξής δεν υπάρχει μόνο μία μέθοδος να καταπολεμήσετε τα προβλήματα βάρους σας στο πλευρό μου αλλά δύο: η πρώτη, που μερικοί περιέγραψαν σαν τη «δραστική μέθοδο», και η δεύτερη, η «ήπια μέθοδος». Αυτό το βιβλίο σας εξηγεί τόσο πώς να τη χρησιμοποιήσετε όσο και όλα όσα πρέπει να γνωρίζετε για να επιλέξετε τον δικό σας δρόμο και τη δική σας λύση ανάμεσα σε αυτές τις δύο στρατηγικές.

Η ζωή μου ως γιατρού που παρακολουθούσε ασθενείς σε παραδοσιακές συνεδρίες πρόσωπο με πρόσωπο με έπεισε ότι το αυξημένο σωματικό βάρος μπορούσε να καταπολεμηθεί αποτελεσματικά. Ξεκίνησα πολύ νέος, κι έχω παρακολουθήσει και βοηθήσει έναν πολύ μεγάλο αριθμό ασθενών μέσα σε σαράντα δύο χρόνια. Στη διάρκεια των πρώτων τριάντα χρόνων, δυσχεραστημένος με όσα είχα μάθει κατά την εξειδίκευσή μου στη διατροφολογία, πήρα το θάρρος να βγω από το καλούπι για να επινοήσω και να πλάσω υπομονετικά τη δική μου μέθοδο. Με τον καιρό, τα αποτελέσματά της μου φάνηκαν τόσο θετικά που ένιωσα την ανάγκη να απευθυνθώ σε ένα ευρύτερο κοινό, προωθώντας τη μέθοδό μου μέσα από ένα βιβλίο που προοριζόταν για το ευρύ κοινό. Αυτό το βιβλίο, με τίτλο *Je ne sais pas maigrir*, (*Η δίαιτα Ντουκάν*, Εκδόσεις Κλειδάριθμος, 2013) δημοσιεύτηκε το 2000 και γνώρισε τεράστια επιτυχία. Διαβάστηκε σε περισσότερες από 50 χώρες στον κόσμο από περίπου 35 εκατομμύρια άτομα –από τα οποία τα 16 εκατομμύρια ήταν Γάλλοι. Η δίαιτα

που περιγράφεται στο βιβλίο ακολουθήθηκε μαζικά. Το λέω χωρίς ψευτοντροπές, μιας και στόχος μου δεν είναι να κολακεύσω το εγώ μου αλλά να δείξω τη σπουδαιότητα της ελπίδας που ενέπνευσαν αυτό το βιβλίο και αυτή η μέθοδος.

Πρόσφατα περίμενα με μεγάλο ενδιαφέρον και προσμονή τα αποτελέσματα της έρευνας ObÉri. Πρόκειται για έναν γαλλικό θεσμό, ο οποίος κάθε τρία χρόνια αξιολογεί το φαινόμενο του αυξημένου σωματικού βάρους και της παχυσαρκίας στη Γαλλία. Το 2013, η έρευνα ObÉri έδειξε για πρώτη φορά, από την εποχή που πρωτοξεκίνησε αυτή η απογραφή, μια εξαιρετικά σημαντική **υποχώρηση** του φαινομένου του αυξημένου σωματικού βάρους και της παχυσαρκίας μεταξύ του 2009 και του 2012, περίοδο κατά την οποία η επιρροή μου και η δράση μου ως διατροφολόγου ήταν ισχυρότερες από ποτέ άλλοτε στη Γαλλία.

Μεταξύ των ανθρώπων που γλίσωσαν από την εξάπλωση του φαινομένου του αυξημένου σωματικού βάρους υπήρχαν και παχύσαρκοι, από τους οποίους το ένα τρίτο (δηλαδή περίπου 500.000 άτομα) ήταν ηλικίας μεγαλύτερης των 55 ετών (σύμφωνα με την απογραφή του 2009). Ανήκαν στη μερίδα του γαλλικού πληθυσμού που διέτρεχε τον υψηλότερο κίνδυνο νοσηρότητας και θνησιμότητας. Ως γιατρός ξέρω ότι ένα μεγάλο μέρος αυτού του πληθυσμού υψηλού κινδύνου άλλαξε την πορεία της ζωής του και, πιθανότατα δίχως να το γνωρίζει, γλίσωσε από μια τραγική μοίρα.

Επιπλέον, η έρευνα Obésité, η οποία πραγματοποιείται υπό την καθοδήγηση του τμήματος διατροφής του νοσοκομείου Pitié-Salpêtrière στο Παρίσι, μελέτησε την αποτελεσματικότητα της φάσης συντήρησης της μεθόδου Ντουκάν και βρήκε τα εξής αποτελέσματα: από ένα δείγμα 4.500 γυναικών που έχασαν βάρος, το 36% δεν ξαναπήρε βάρος 2 χρόνια μετά, ενώ 5 χρόνια μετά το 20% μπορούσε να θεωρηθεί «θεραπευμένο» από τα προβλήματα βάρους που αντιμετώπιζε. Το παραπάνω αποτέλεσμα είναι εξαιρετικό, συγκρινόμενο με το 3% των ατόμων που «θεραπεύονται» από τα προβλήματα βάρους λαμβάνοντας υπόψη όλες τις διαθέσιμες δίαιτες. Είναι πρωτάκουστο και εξαιρετικά ενθαρρυντικό: 17% παραπάνω!

Ναι, λοιπόν, όντως γράφω ένα βιβλίο πολέμου, κι αν παίρνω το ρίσκο να φανώ αλαζόνας είναι για να σας κάνω να καταλάβετε ότι τα ζητήματα που διακυβεύονται είναι σημαντικά για ΕΣΑΣ και γι' αυτό έχω ανάγκη να σας πείσω.

Η αλήθεια στην οποία έχω καταλήξει από τη ζωή μου ως γιατρός και διατροφολόγος είναι ότι η μάχη ενάντια στο αυξημένο βάρος, με όλα τα δεινά και τους θανάτους που επιφέρει, είναι μια μάχη που κανείς δεν θέλει να δώσει και, ακόμα λιγότερο, να κερδίσει.

Ίσως αυτό να σας εκπλήσσει, λαμβάνοντας υπόψη όσα προβάλλονται στα μέσα ενημέρωσης και τον αριθμό των υπευθύνων που παραπονιούνται και σοκάρονται από την ένταση αυτής της απειλής. Όμως εξηγείται πολύ απλά. Ο παγκοσμιοποιημένος κόσμος μας κυβερνάται από την οικονομία της αγοράς. Αυτό το ξέρετε. Τι ακριβώς λέει η λογική της αγοράς; Ότι αν αυτή η μάχη όντως κερδιζόταν, αν υπήρχε μια μέθοδος που να επέτρεπε στον καθένα να χάσει βάρος, τότε ένα κομμάτι της βιομηχανίας τροφίμων –αυτής που γεννά και τρέφει το τσιμπολόγημα– και ένα κομμάτι της φαρμακοβιομηχανίας –αυτής που θεραπεύει τις συνέπειες του αυξημένου βάρους– θα δέχονταν πλήγμα. Ξέρουμε καλά ότι αυτές οι δύο βιομηχανίες είναι από τις πιο κερδοφόρες και τις πιο ισχυρές στη Γαλλία και σε πολλές χώρες ακόμη.

Η αγορά είναι πραγματίστρια. Ευχαρίστως παραδέχεται ότι ο προϋπολογισμός για τη δημόσια υγεία θα κέρδιζε πολλά από τον έλεγχο του φαινομένου του αυξημένου βάρους, αλλά εξίσου ξεκάθαρα επιβεβαιώνει ότι η εθνική οικονομία θα έχανε απείρως περισσότερα. Δυστυχώς έτσι έχουν τα πράγματα. Παρ' όλα αυτά, καθένας από εμάς πρέπει να διαλέξει ανάμεσα στην ανάγκη για ανάπτυξη της οικονομίας της κοινωνίας του και τις προσωπικές του ανάγκες για την ύπαρξή του, την ευεξία του, την ποιότητα ζωής του, την εικόνα του, τη σχέση του με τους άλλους και με τον εαυτό του, την αυτοεκτίμησή του και, τέλος, την υγεία του και τη ζωή του.

Το ξαναλέω. Όλα αυτά μοιάζουν με ανυπέρβλητο τείχος. ΕΚΤΟΣ και αν από αυτή τη διαμάχη ανάμεσα στην υγεία της οικονομίας και την υγεία του ατόμου ξεπροβάλει μια νέα δύναμη που θα ωφελεί τόσο την οικονομία όσο και την υγεία. Για παράδειγμα, η Coca Cola δημιούργησε ελαφριά αναψυκτικά για άτομα που παρακολουθούν το βάρος τους, την Coca Cola Light και την Coca Cola Zero. Αντί να επιλέξει να πλουτίσει από ένα αναψυκτικό που όλοι ξέρουμε ότι έπαιξε κυρίαρχο ρόλο στην έκρηξη του φαινομένου της παχυσαρκίας στην Αμερική, η Coca Cola επινόησε ένα άλλο αναψυκτικό, χωρίς ζάχαρη και σιρόπι γλυκόζης, το οποίο της αποφέρει σήμερα τεράστια κέρδη. Είναι πολλοί οι παραγωγοί που κάνουν το ίδιο (συμπεριλαμβανομένης της βιομηχανίας προϊόντων δημητριακών) και λανσάρουν τα προϊόντα τους στην αγορά σε εκδοχές με λιγότερη ζάχαρη, λιγότερο αλάτι, λιγότερα λιπαρά, ή χωρίς χρωστικές και χωρίς πρόσθετα.

Μάχομαι σθεναρά υπέρ της δημιουργίας μιας οικονομίας που θα πλουτίσει από τη μάχη ενάντια στο αυξημένο βάρος, όχι μιας οικονομίας που ευημερεί χάρη σε αυτό.

Θα πήγαινα και πολύ πιο μακριά. Μάχομαι εδώ και χρόνια για να δω τη Γαλλία να πρωτοστατεί σε αυτόν τον αγώνα ενάντια στο αυξημένο σωματικό βάρος, να γίνε-

ται ένα διεθνές εργαστήριο που θα αναπτύσσει αγνές προτάσεις για να βοηθήσει το ενάμισι δισεκατομμύριο των ατόμων που είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι. Διότι η Γαλλία είναι αναμφίβολα η χώρα που δικαιούται περισσότερο από οποιαδήποτε άλλη να έχει λόγο σε αυτόν τον αγώνα. Η γαστρονομία της ανήκει στην άυλη κληρονομιά της ανθρωπότητας, και διαθέτει στο ενεργητικό της πολλούς μεγάλους σεφ διεθνούς εμβέλειας και αξιόλογα προϊόντα. Επιπλέον, οι Γαλλίδες φημίζονται για την κομψότητά τους και τη λεπτή σιλουέτα τους. Οι γαλλικές βιομηχανίες προϊόντων πολυτελείας, υψηλής ραπτικής και τουρισμού είναι παγκόσμιας φήμης. Δεν έχω καμία αμφιβολία ότι η γαλλική γνώμη θα ακουγόταν και θα ακολουθούνταν ευρέως ανά τον πλανήτη.

Συνειδητοποίησα τη χρησιμότητα αυτού του δεύτερου «μετώπου» περνώντας από την άμεση και προσωπική παρακολούθηση των ασθενών μου στην έμμεση παρακολούθησή τους μέσα από τα βιβλία μου.

Είμαι από καιρό πεπεισμένος ότι η εξάπλωση του φαινομένου του αυξημένου σωματικού βάρους σήμερα είναι τόσο εκτενής, στη Γαλλία όσο και αλλού, που η παραδοσιακή λύση των κατ' ιδίαν ιατρικών συνεδριών δεν μπορεί πλέον να την περιορίσει.

Σίγουρα υπάρχουν ασθενείς, έστω κι αν είναι λίγοι, που θα καταφέρουν να βρουν έναν διατροφολόγο να τους καθοδηγήσει στην προσπάθειά τους για απώλεια βάρους, αλλά δεν θα υπάρξουν ποτέ αρκετοί θεραπευτές για τα εκατοντάδες εκατομμύρια των υπέρβαρων ατόμων ανά τον κόσμο! Μονάχα ένα «μαζικό» μέσο θα μπορούσε να έχει μια κάποια ελπίδα επιτυχίας στην καταπολέμηση μιας ασθένειας του πολιτισμού σε τέτοια κλίμακα. Αυτός ήταν άλλωστε και ο λόγος για τον οποίο έγραψα το πρώτο μου βιβλίο το 2000, δίχως να φανταστώ ότι θα έβρισκε τέτοια απήχηση στο αναγνωστικό κοινό. Μόλις είδα τι συνέβη, σταμάτησα να δέχομαι στο ιατρείο μου εκείνους τους 10 έως 12 ασθενείς την ημέρα για να απευθυνθώ σε δεκάδες εκατομμύρια άλλους σε ολόκληρο τον κόσμο.

Παρ' όλα αυτά, η απώλεια βάρους με μόνο στήριγμα και μόνη καθοδήγηση ένα βιβλίο απαιτεί μια αποφασιστικότητα, ένα κίνητρο, ιδιαίτερες ανάγκες, έναν χαρακτήρα και ένα ψυχολογικό προφίλ που δεν έχουν όλοι.

Όταν κατάλαβα ότι η αρχική μου μέθοδος ίσως να ήταν πολύ μαχητική, πολύ απαιτητική, ακόμη και πολύ γρήγορη για κάποιους ανθρώπους, ξεκίνησα να δουλεύω πάνω σε μια ολοκαίνουργια προσέγγιση που θα μου επέτρεπε να μην χάσω αυτούς τους ανθρώπους καθ' οδόν. Δοκίμασα για καιρό τη χρησιμότητα, την αποτελεσμα-

τικότητα και την απήχηση αυτής της *διατροφικής κλίμακας*. Σήμερα αυτή η νέα μέθοδος είναι πανέτοιμη, σμιλεμένη μέχρι την τελευταία λεπτομέρεια. Σκοπεύω να τη χρησιμοποιήσω για να εναντιωθώ στη σύγχρονη μόδα του «όχι στις δίαιτες», αυτή την καιροσκοπική μανία που ξεκίνησε από τις ΗΠΑ και επανεμφανίζεται κάθε φορά που οι δίαιτες κερδίζουν έδαφος και απειλούν την αγορά.

Αυτή η μόδα δεν είναι απλώς αναποτελεσματική, είναι επικίνδυνη, επειδή στοχεύει στην αποθάρρυνση όσων διστάζουν να εγκαταλείψουν την ανακούφιση που τους προσφέρει το φαγητό απέναντι στο στρες και στις δυσκολίες.

Κάθε μέρα στη Γαλλία, παχύσαρκοι άνδρες και γυναίκες άνω των 55 ετών που πάσχουν από διαβήτη ή υπέρταση πεθαίνουν πρόωρα. Μερικοί από αυτούς θα μπορούσαν να είναι ακόμη ζωντανοί, αν δεν τους είχαν αποθαρρύνει από το να χάσουν βάρος ακολουθώντας μια δίαιτα –που είναι το μόνο γνωστό μέσο μείωσης του αυξημένου σωματικού βάρους, του διαβήτη, της υπέρτασης και των διάφορων κινδύνων που σχετίζονται με τη «διαβητοπαχυσαρκία»*.

Αυτή η μόδα, την οποία επινόησαν Αμερικανοί ψυχολόγοι, βασίζεται σε δύο απατηλά επιχειρήματα:

• **Το πρώτο επιχειρήμα** είναι ότι ο σύγχρονος άνθρωπος είναι ανίκανος να καταβάλλει την προσπάθεια που χρειάζεται για να ακολουθήσει μια δίαιτα. Αυτή η προσπάθεια θα ήταν τόσο τραυματική που, αφού θα είχε χάσει βάρος, θα το ξανάπαιρνε ή θα μπορούσε ακόμη και να εμφανίσει διατροφικές διαταραχές. Οι Γάλλοι θιασώτες αυτής της αμερικανικής μόδας –που δεν μπορούμε παρά να υποπτευθούμε ότι σχετίζεται με τη βιομηχανία της ζάχαρης, του αλευριού και της σοκολάτας, αν λάβουμε υπόψη τον βαθμό στον οποίο εξυπηρετεί τα συμφέροντα αυτής– τραγουδούν το ίδιο τροπάριο: ότι η μέθοδός μου είναι πολύ αποκαρδιωτική και πολύ δύσκολα μπορεί να την ακολουθήσει κανείς.

Όχι, δεν είναι αποκαρδιωτική, πρώτον επειδή τα αποτελέσματά της είναι εμφανή και άμεσα, δεύτερον επειδή τα άτομα που την ακολουθούν έχουν στη διάθεσή τους 100 τροφές, τις οποίες μπορούν να καταναλώνουν χωρίς περιορισμούς. Όσον αφορά τις υπόλοιπες τροφές, επιτρέπεται να καταναλώνονται επιλεκτικά, σταδιακά και στοχευμένα.

* Σ.τ.Ε.: Παχυσαρκία που συνοδεύεται από οποιαδήποτε διαταραχή της γλυκόζης (αντίσταση στην ινσουλίνη, διαταραγμένη καμπύλη γλυκόζης, σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2, υπεργλυκαιμία νηστείας).

Πολλοί από αυτούς που έχασαν βάρος με τη μέθοδό μου μπορούν να επιβεβαιώσουν ότι τους ήταν εύκολο να την ακολουθήσουν. Η χαρά της επιτυχίας και η ικανοποίηση ήταν τόσο μεγάλες, που οι αναπόφευκτες αλλαγές τις οποίες προτείνει το πρόγραμμά μου με στόχο την απώλεια αυτών των ενοχλητικών, ενίοτε και περιοριστικών, κιλών έγιναν δεκτές. Οι ασθενείς μου μπορούσαν να κοιταχτούν στον καθρέφτη και να απολαύσουν την εικόνα τους, να συγχαρούν τον εαυτό τους που ξαναβρήκαν τη σιλουέτα τους και, το σημαντικότερο, να επανασυμφιλιωθούν με την αυτοπεποίθησή τους και τη χαρά της ζωής. Πολλοί από αυτούς χρησιμοποιούν την ίδια φράση για να εκφράσουν, χωρίς περιστροφές, την ικανοποίησή τους: «Μου άλλαξε τη ζωή!» Θυμάμαι μια γυναίκα που μου είχε πει: «Όταν χάνω βάρος με αυτόν τον τρόπο, είναι μεγαλύτερη η ευχαρίστηση που παίρνω από το αδυνάτισμα απ' ό,τι από τις παρηγορητικές τροφές.» Δεν είναι δύσκολο για κάποιον να ακολουθήσει την αρχική μου μέθοδο. Είναι απλή, αυστηρή και συνεκτική.

• **Το δεύτερο επιχείρημα** του «όχι στις δίαιτες» είναι ότι οι δίαιτες είναι επικίνδυνες. Η απάντηση που έχω να δώσω σε αυτό είναι πως είναι αναληθές. Για την ακρίβεια, αν αναλογιστούμε πόσο επιβλαβή είναι το αυξημένο σωματικό βάρος και η παχυσαρκία, αυτό που είναι στην ουσία επικίνδυνο είναι η απουσία ή η απόρριψη μιας αποτελεσματικής δίαιτας. Είναι προφανές ότι όταν ένας άνθρωπος έχει αυξήσει το βάρος του και μάλιστα πολύ, το φαγητό και η κατάχρησή του υποδηλώνουν μια αδυναμία και μια ανάγκη να αντιμετωπίσει αυτή την αδυναμία μέσα από την παρηγοριά που του προσφέρει το φαγητό. Ποιος δεν έχει δελεαστεί να κατευνάσει τον θυμό του ή να απαλύνει τη θλίψη του τρώγοντας; Για μερικούς ανθρώπους αυτό είναι συστηματικό, κι αυτό είναι επικίνδυνο για την υγεία τους. Παρ' όλα αυτά, εκπλήσσομαι που πρέπει να αποδείξουμε το προφανές και το λογικό. Όταν αδυνατίζετε και μειώνετε τα παραπάνω σας κιλά, ουσιαστικά ξεφορτώνεστε ένα περιττό φορτίο και μια αναπηρία. Η απώλεια βάρους δεν μπορεί παρά να οδηγεί σε βελτίωση της υγείας. Μειώνει τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα και ρίχνει την αρτηριακή πίεση, η οποία αποτελεί απειλή για τον εγκέφαλο και την καρδιά. Παράλληλα ελαφρύνει το βάρος που καλούνται να σηκώσουν οι αρθρώσεις των σπονδύλων, των γοφών και των γονάτων, και ελαττώνει ή και εξαφανίζει τις άπνοιες στον ύπνο που χαλάνε τη ζωή σας και μπορεί ακόμη και να τη θέσουν σε κίνδυνο. Η μείωση του βάρους είναι εξίσου σωτήρια με τη διακοπή του καπνίσματος ή τη διακοπή του αλκοόλ για έναν αλκοολικό. Όμως η οικονομική ισχύς των διατροφικών λόμπι είναι τόσο μεγάλη και η σφαίρα της επιρροής τους τόσο ευρεία, που πρέπει

ακατάπαυστα να επιχειρηματολογούμε υπέρ της αποδοχής της ιδέας ότι μια δίαιτα απώλειας βάρους είναι ευεργετική και σωτήρια για την υγεία.

Σκοπός αυτού του βιβλίου είναι, επομένως, να ανοίξει ένα δεύτερο «μέτωπο» στη μάχη ενάντια στο αυξημένο σωματικό βάρος.

Γιατί αυτό το δεύτερο «μέτωπο» και τι προσφέρει;

Το πρώτο «μέτωπο» είναι, όπως σας έχω ήδη εξηγήσει, αυτό της μεθόδου που δημιούργησα ανάμεσα στο 1970 και στο 2000: μια δίαιτα στην οποία οι χρήστες της θέλησαν να δώσουν το όνομά μου. Τα έξι πρώτα χρόνια της ύπαρξής της, η μέθοδός μου λειτούργησε μακριά από τα φώτα της δημοσιότητας. Διαδόθηκε από στόμα σε στόμα αρχικά, και στη συνέχεια κυρίως στη μεγάλη αγορά του Διαδικτύου. Όσοι την ακολούθησαν με επιτυχία το είπαν με τον δικό τους τρόπο, με τα δικά τους λόγια και με μια ειλικρινή επιθυμία να μεταφέρουν το μήνυμα. Μετά από αυτά τα έξι χρόνια, το παγκόσμιο βιβλιοπωλείο Amazon εξέδωσε ένα δελτίο τύπου δηλώνοντας ότι οι πωλήσεις του βιβλίου *Je ne sais pas maigrir* (Η δίαιτα Ντουκάν, Εκδόσεις Κλειδάριθμος, 2013) είχαν ξεπεράσει τις πωλήσεις του *Harry Potter*.

Παντελώς άγνωστος εκείνη την εποχή στον τύπο και στα μέσα ενημέρωσης, θυμάμαι ότι την ημέρα εκείνης της ανακοίνωσης δέχτηκα 17 κλήσεις από δημοσιογράφους που έψαχναν να μάθουν ποιος ήμουν. Στα έξι χρόνια που ακολούθησαν, η επιτυχία αυτού του βιβλίου δεν διαψεύστηκε ποτέ, ενώ έγραφα και άλλα βιβλία που, όπως το πρώτο, ταξίδεψαν για να μεταφέρουν το μήνυμα ότι μια μέθοδος –γαλλική– είχε καλύτερα αποτελέσματα στο αδυνάτισμα απ’ οτιδήποτε άλλο υπήρχε μέχρι τότε. Συνειδητοποίησα σταδιακά ότι το αυξημένο σωματικό βάρος και η παχυσαρκία –που πλέον θεωρούνται παγκοσμίως μια σύγχρονη πανδημία της ανθρωπότητας– ίσως να μην ήταν κάτι το μοιραίο. Ενάμισι δισεκατομμύριο υπέρβαροι άνθρωποι, από τους οποίους το μισό δισεκατομμύριο ήταν παχύσαρκοι, δεν ήταν απαραίτητα καταδικασμένοι να μείνουν υπέρβαροι. Η εξάπλωση του φαινομένου του αυξημένου σωματικού βάρους μπορούσε να περιοριστεί, με τον φιλόδοξο στόχο να υποχωρήσει και να σταματήσει.

Αυτό το κύμα ενθουσιασμού για τη δίαιτά μου ενόχλησε πολλούς, με αποτέλεσμα να συνασπιστούν εναντίον της ένας μεγάλος αριθμός μικρών και μεγάλων συμφερόντων που απειλούνταν από τη μέθοδό μου. Αυτό με έκανε να σκεφτώ πολύ, με ταπεινότητα και εποικοδομητικό πνεύμα. Αυτό που έχω μάθει από τους ασθενείς

μου στη διάρκεια της πολυετούς πορείας μου ως γιατρού είναι ο τρόπος με τον οποίον σκέφτονται και ενεργούν χωρίς να έχουν πάντα πλήρη συνείδηση ή απόλυτο έλεγχο. Χάρη στην ευαισθησία και στην κατανόησή μου, έφτασα στο σημείο να εμβαθύνω στην ψυχολογία τους.

Όταν μια γυναίκα ή ένας άνδρας παίρνει βάρος, ποτέ δεν το κάνει επειδή το θέλει.

Όταν η αύξηση του βάρους γίνεται πολύ μεγάλη, δημιουργεί δυσарέσκεια και δυστυχία, που όμως δεν μπορούν να σταματήσουν τις συμπεριφορές που ευθύνονται για την κατάσταση. Γιατί και πώς μια γυναίκα με ύψος 1,65 μ., που ζύγιζε 65 κιλά μετά το πρώτο της παιδί σε ηλικία 25 ετών, να δεχτεί να ζυγίζει 10 κιλά περισσότερο στα 30 της ενώ προβληματίζεται από αυτό, και μετά, μερικά χρόνια αργότερα, να φτάσει σε σημείο να ζυγίζει 85 ή 90 κιλά; Είναι κάτι που βλέπω συχνά στις συνεδρίες μου με ασθενείς.

Ο λόγος που ο άνδρας ή η γυναίκα που το βάρος της αυξάνεται υπομένει αυτόν τον πόνο είναι για να αντιμετωπίσει κάποιον άλλο, μεγαλύτερο· κάποιον δυσδιάκριτο ή κρυφό πόνο, τον οποίο αναζητά να εξουδετερώσει μέσα από μια φυσική ευχαρίστηση που χρησιμοποιεί καταχρηστικά ή ψυχαναγκαστικά.

Και πάντα έρχεται η στιγμή όπου η αύξηση του βάρους γίνεται δυσβάσταχτη· πιο δυσβάσταχτη από την υποβόσκουσα δυστυχία που την προκάλεσε εξαρχής. Το ποτήρι ξεχειλίζει, και η απόφαση για απώλεια βάρους γίνεται επιτακτική, σαν ένα ώριμο φρούτο που πέφτει από το κλαδί.

Με δεδομένο το συναισθηματικό προφίλ των ατόμων που το βάρος τους αυξάνεται επειδή στηρίχτηκαν στο δεκανίκι του φαγητού, το ερώτημα που γεννάται είναι το εξής: πώς θα καταφέρουν να ζήσουν χωρίς αυτό και με τι θα μπορούσαν να το αντικαταστήσουν;

Η απάντηση που έδωσε η μέθοδός μου –το πρώτο «μέτωπο»– ήταν ότι η καλύτερη ανταμοιβή βρίσκεται στην ίδια την επιτυχία του εγχειρήματος: στην απώλεια βάρους και στην ανάκτηση της χαμένης αυτοεκτίμησης. Γι' αυτό προσπάθησα από την αρχή να προσφέρω στους ασθενείς μου ένα πρόγραμμα απώλειας κιλών που να είναι πάνω απ' όλα αποτελεσματικό, ειδικά στο ξεκίνημά του, για να ενισχύσω το κίνητρό τους. Για ανθρώπους που δεν θεωρούν τον εαυτό τους ικανό, μια γρήγορη και σημαντική απώλεια βάρους αποτελεί έναν πολύ καλό λόγο να νιώθουν περήφανοι και σημαντικοί. Η άμεση χαρά που προσφέρει το αδυνάτισμα αμβλύνει την ενδεχόμενη δυσκολία του εγχειρήματος.

Παρ' όλα αυτά, ανάμεσα στις μεροληπτικές και φανατικές επιθέσεις που πυροδότησε η μέθοδός μου, έλαβα και μηνύματα συγκινητικά από ανθρώπους που, επειδή ήταν υπερευαίσθητοι, εύθραυστοι και, το σημαντικότερο, επηρεασμένοι από το ρεύμα του «όχι στις δίαιτες», τα παράτησαν καθ' οδόν. Αυτά τα μηνύματα με άγγιξαν και **με έκαναν να αναρωτηθώ μήπως αυτή η αυστηρότητα που τόσο πολύ ταίριαζε σε κάποιους ανθρώπους λειτουργούσε τελικά αποθαρρυντικά για κάποιους άλλους, αφήνοντάς τους στο περιθώριο**, έτοιμους να ακούσουν τους εμπόρους των ονειρών που συνιστούν την εγκατάλειψη κάθε δίαιτας.

Άκουσα επίσης όλους αυτούς που, αν και είχαν χάσει βάρος με τη δίαιτά μου, το ξαναπήραν επειδή δεν κατάφεραν να ακολουθήσουν τις δύο τελευταίες φάσεις της και δεν ήταν σίγουροι ότι θα μπορούσαν να την επαναλάβουν με τον ίδιο ζήλο και τον ίδιο ενθουσιασμό.

Τέλος, άκουσα εκείνους που δεν αισθάνονταν έτοιμοι ή επαρκώς υπέρβαροι για να εξαπολύσουν μια κατά μέτωπο επίθεση. Άνδρες και γυναίκες που δεν βιάζονταν, δεν έπασχαν από κάποια ανησυχητική παθολογική κατάσταση ή, πιο απλά, δεν είχαν τη στόφα του ήρωα και ένιωθαν την τόσο ανθρώπινη ανάγκη να αφεθούν στον πειρασμό, ανήμποροι να φανταστούν ότι θα μπορούσαν να περάσουν μερικούς μήνες χωρίς να πουν ένα ποτήρι κρασί, χωρίς να γευτούν μερικά πλακάκια σοκολάτας, χωρίς να απολαύσουν ένα γεύμα με φίλους το Σαββατοκύριακο, αλλά θα ήθελαν παρ' όλα αυτά να χάσουν βάρος.

Σύμφωνα με τα προσωπικά στατιστικά στοιχεία μου, τα οποία συνέλεξα χάρη σε ένα ερωτηματολόγιο που περιλαμβάνεται στα βιβλία μου, ένας στους δύο αναγνώστες μου καταφέρνει να χάσει βάρος και οι μισοί από αυτούς να σταθεροποιηθούν στο καινούργιο βάρος τους. **Αυτό το δεύτερο «μέτωπο», λοιπόν, απευθύνεται εν μέρει σε εκείνους που δεν κατάφεραν να χάσουν βάρος ή δεν κατάφεραν να σταθεροποιηθούν στο καινούργιο βάρος τους, ή των οποίων η θέληση δεν είχε ωριμάσει πλήρως.**

Βρισκόμουν πάντα, και εξακολουθώ να βρίσκομαι, σε επαφή με τους πολλούς ανθρώπους που απευθύνονται σε εμένα. Κάποιοι ασθενείς, που απέτυχαν στην προσπάθειά τους, με ρωτούν αν θα μπορούσαν να ξαναρχίσουν την αρχική μου μέθοδο, το πρώτο «μέτωπο», από το μηδέν. Θέλουν να ξαναρχιστούν στη μάχη, να ξαναπάρουν τα όπλα και να επιστρέψουν στο πεδίο, γνωρίζοντας τον λόγο που απέτυχαν και πιο αποφασισμένοι από ποτέ να κερδίσουν. Κι εγώ ξέρω καλά ότι θα πετύχουν, διότι αυτό που τους παρακινεί είναι η πρόκληση, η σύγκρουση, η επιτυχία.

Η δίαιτα δεν βρίσκει πάντα τον στόχο της με την πρώτη βολή. Τόσο η πείρα όσο και τα προσωπικά στατιστικά μου στοιχεία δείχνουν ότι όσοι επιστρέφουν στην αρχική μέθοδο πετυχαίνουν, λίγο πολύ σαν τους καπνιστές που καταφέρνουν να κόψουν το κάπνισμα με τη δεύτερη απόπειρα.

Αλλά το επαναλαμβάνω. Είναι οι άλλοι εκείνοι που μου κίνησαν το ενδιαφέρον, άνδρες και γυναίκες για τους οποίους η μέθοδός μου, στην αρχική της εκδοχή, ήταν πολύ φιλόδοξη ή έμοιαζε πολύ δραστική για τη συγκεκριμένη περίοδο της ζωής τους. Ένας άνθρωπος μπορεί κάλλιστα να μη βρίσκεται σήμερα σε θέση να ακολουθήσει μια δίαιτα που πρόθυμα ακολούθησε χθες.

Έπειτα, σκέφτηκα εκείνους που ζητούν πολλά από τις παρηγορητικές τροφές για να είναι σε θέση να τις αρνηθούν για αρκετές ημέρες, κι εκείνους που έχουν πολύ λίγα να χάσουν για να θέλουν να καταφύγουν σε μια τόσο αποτελεσματική δίαιτα. Εκείνους που είναι περισσότερο επικούρειοι παρά στωικοί.

Γι' αυτούς ανοίγω σήμερα αυτό το δεύτερο «μέτωπο». Για να συμφιλιωθώ μαζί τους και να μην τους εγκαταλείψω στην αρπάγη των λόμπι και όσων τα υποστηρίζουν –οικειοθελώς ή μη.

Πριν προχωρήσω παρακάτω, ας μου επιτραπεί να ευχαριστήσω τους γιατρούς Άτκινς και Μοντινιάκ (απεβίωσε το 2010), τους οποίους είχα την ευκαιρία να συναντήσω στη Νέα Υόρκη και στο Παρίσι αντίστοιχα. Ταλαντούχοι διατροφολόγοι και οι δύο, μου μίλησαν για τη ζωή τους και τη μάχη τους ενάντια στην παχυσαρκία και στο αυξημένο σωματικό βάρος. Οι μαρτυρίες τους και η αφήγηση των δυσκολιών που συνάντησαν για να επιβάλλουν έναν άλλο τρόπο αδυνατίσματος μου έμαθαν πολλά. Είναι κρίμα που δεν έγραψαν για τη δική τους ιστορία και τις έρευνές τους, μιας και είμαι σίγουρος ότι θα είχαν προσφέρει και οι δύο σημαντικές καινοτομίες στη διατροφή του 20ου αιώνα.

Η δραστική μέθοδος ή ...

ΤΟ «ΠΡΩΤΟ ΜΕΤΩΠΟ»

Η μάχη κατά του αυξημένου σωματικού βάρους

Χρησιμοποίησα τον όρο «μέτσω» για να τοποθετηθώ ευθύς εξαρχής στο πλαίσιο της μάχης. Πρόκειται για έναν αγώνα που νομιμοποιείται από τις ολέθριες συνέπειες του αυξημένου σωματικού βάρους, το οποίο χαρακτηρίστηκε από τον Π.Ο.Υ. ως η 5η μάστιγα που πλήττει την ανθρωπότητα, κι ενώ τοποθετούμαι μεταξύ των αγωνιστών.

Το ξαναλέω, στην εποχή μας κανείς δεν παίρνει βάρος επειδή το επιδιώκει. Αν έχετε παχύνει με τον καιρό, κιλό με το κιλό ή και με ταχύτερους ρυθμούς, αυτό προφανώς συνέβη παρά τη θέλησή σας. Ίσως να υπάρχει προδιάθεση στην οικογένειά σας. Η συμβολή του γενετικού παράγοντα είναι αναμφισβήτητη, αλλά δεν είναι παρά μερική και επ' ουδενί οριστική. Ίσως πάλι η συναισθηματική σας ανάπτυξη κατά την πρώτη παιδική σας ηλικία να διαταράχτηκε τόσο που δημιούργησε μια «στοματική» ευαισθησία. Είναι αυτό στο οποίο αναφέρονται οι ψυχολόγοι χρησιμοποιώντας τον όρο «φυγή προς το φαγητό», η οποία προκαλείται από υπερευαισθησία στο περιβάλλον και μια «δυσανεξία» στο άγχος. Όμως το άθροισμα αυτών των δύο παραγόντων δεν μπορεί σε καμία περίπτωση να εξηγήσει την ύπαρξη 27 εκατομμυρίων υπέρβαρων ανθρώπων στη Γαλλία.

Η δική μου εξήγηση έγκειται σε αυτό που αποκαλώ «νόσος της ευτυχίας». Όσο προχωράμε στον κόσμο, όσο πλαθόμαστε και παίρνουμε μορφή, όλο και περισσότεροι από εμάς αδυνατούν να νιώσουν ευτυχία. Αν το δηλώσω αυτό τόσο απότομα είναι για τον απλό λόγο ότι κατανοώ πως λέω κάτι σκανδαλώδες. Όταν ο μισός ενήλικος πληθυσμός μιας χώρας όπως η Γαλλία είναι υπέρβαρος, φυλακισμένος μέσα σε ένα σώμα που δεν το αγάπησαν όσο ορέπει και δεν το ζουν όπως πρέπει, στερημένο από την υγεία που θα έπρεπε να έχει, δεν μπορούμε να συνεχίσουμε να αποδίδουμε την ευθύνη σε λόγους ασήμαντους, προσωπικούς και τυχαίους ή στην έλλειψη θέλησης. Χρειαζόμαστε μια συνολικότερη εξήγηση.

Η προσωπική μου γνώμη, με βάση την πολύχρονη πείρα μου και την παρακολούθηση χιλιάδων ασθενών, είναι ότι το αυξημένο σωματικό βάρος σχετίζε-

Η δίαιτα Ντουκάν 2

Η νέα ήπια μέθοδος με βάση τη διατροφική κλίμακα

Ο Δρ Πιέρ Ντουκάν δημιούργησε μια νέα, ήπια εκδοχή της διάσημης δίαιτάς του, η οποία –ενώ είναι εξίσου αποτελεσματική με την πρώτη, δραστική μέθοδο– απευθύνεται σε όσους προτιμούν να αδυνατίσουν με τον δικό τους ρυθμό, χωρίς να απαρνηθούν ένα ποτήρι κρασί, λίγο τυρί ή ένα κομμάτι σοκολάτας.

Με τη νέα ήπια μέθοδο της **Δίαιτας Ντουκάν** –ή «δεύτερο μέτωπο», όπως το αποκαλεί ο Δρ Ντουκάν– αρκεί να ακολουθήσετε τα «7 σκαλοπάτια» της διατροφικής κλίμακας κάθε εβδομάδα, από τη Δευτέρα έως την Κυριακή, μέχρι να φτάσετε στο επιθυμητό βάρος, και μετά να συνεχίσετε με τις φάσεις της Σταθεροποίησης και της οριστικής Συντήρησης του νέου σας βάρους.

Δευτέρα: **Πρωτεΐνη**

Τρίτη: **Πρωτεΐνη + Λαχανικά**

Τετάρτη: **Πρωτεΐνη + Λαχανικά + Φρούτο**

Πέμπτη: **Πρωτεΐνη + Λαχανικά + Φρούτο + Ψωμί**

Παρασκευή: **Πρωτεΐνη + Λαχανικά + Φρούτο + Ψωμί + Τυρί**

Σάββατο: **Πρωτεΐνη + Λαχανικά + Φρούτο + Ψωμί + Τυρί + Άμυλο**

Κυριακή: **Εορταστικό γεύμα**

Η νέα ήπια μέθοδος της δίαιτας Ντουκάν με βάση τη διατροφική κλίμακα είναι η πρώτη διδακτική δίαιτα –θα αλλάξει μια για πάντα τη σχέση σας με το φαγητό και τις διατροφικές σας συνήθειες, δημιουργώντας «αυτοματισμούς» που θα σας βοηθήσουν να μην ξαναπάρτε βάρος.

Το βιβλίο περιλαμβάνει περισσότερες από 40 νέες συνταγές και ιδέες για μενού, καθώς και 16 επιπλέον συνταγές βασισμένες στα ελληνικά διατροφικά πρότυπα.



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΚΛΕΙΔΑΡΙΘΜΟΣ

Δομοκού 4, Σταθμός Λαρίσης, 10440 ΑΘΗΝΑ, Τηλ. 210-5237635
info@klidarithmos.gr www.klidarithmos.gr
www.facebook.com/klidarithmos.gr

