

დუკანის 7 დღიანი დიეტა

დიეტის განმავლობაში ჭამთ ყველაფერს, რაც ჯანმრთელობისთვისაა აუცილებელი, ამიტომ იკლებთ ჯანსაღად. ეს არის მშრალი დიეტა – დიეტის განმავლობაში არ იღებთ წვნიან საჭმელებს. ტკბილის მონდომებისას შეგიძლიათ დადექოთ უშაქრო სალეჭი რეზინი. არ არის შეზღუდული დღის განმავლობაში საკვების რაოდენობა და მიღების დრო – შეგიძლიათ ჭამოთ რამდენიც მოგიწევიათ და როცა მოგიწევიათ, ოღონდ, ცხადია, იმ დღის პროდუქტი. შეგიძლიათ თავისუფლად მიიღოთ რძის დაბალპროცენტიანი (0,5-0%) ნებისმიერი პროდუქტი (მათ შორის ტკბილი ხილის იოგურტებიც). დიეტა თანაბრად ეფექტურია როგორც ქალების, ისე მამაკაცებისთვის.

დიეტის დაცვისას აუცილებელი პირობებია:

- დღის განმავლობაში მინიმუმ 2 ლიტრი წყლის დალევა
- შვრიის ქატოს მიღება – დღეში კოვზნახევარი (შეიძლება მიიღოთ როგორც ფაფის სახით, ასევე პურად გამომცხვარი)
- დღეში 20 წუთის განმავლობაში სწრაფი სიარული, რომელიც თანდათან გაიზრდება 45 წუთამდე

დღე პირველი

ხორცის პროდუქტები (გარდა ბრტყელცხვირიანი ფრინველებისა (იხვი, ბატი), ღორის და ცხვრის ხორცისა) და ნებისმიერი თევზეული (მათ შორის კონსერვირებულიც, შებოლილიც და ა.შ.). ხორციდან შესაძლებელია მჭლე ლორიც, რომელსაც არ აქვს ცხიმისა და კანის ფენა.

დღე მეორე

პირველ დღეს ნებადართული პროდუქტებიდან ნებისმიერი;

გარდა ამისა ემატება ბოსტნეული (მათ შორის სოკოც) – მოთუშულიც, მოხარშულიც და უცხიმოდ შემწვარიც. ასევე შესაძლებელია "bonduelle"-ს ტიპის მზა კონსერვირებული ბოსტნეულიც.

დღე მესამე

პირველ და მეორე დღეს ნებადართული პროდუქტები

გარდა ამისა, ემატება ხილი (დღის მანძილზე ერთი ვაშლი, ერთი მსხალი ან ერთი ფორთოხალი, ან სამი საშუალო ზომის მანდარინი)

დღე მეოთხე

პირველ სამ დღეს ნებადართული პროდუქტები

გარდა ამისა ემატება მსხვილად დაფქვილი ხორბლისგან გამომცხვარი პური (ორი ნაჭერი დღის განმავლობაში)

დღე მეხუთე

პირველ ოთხ დღეს ნებადართული პროდუქტები

გარდა ამისა ემატება ნაკლებციხიანი ყველი 100-150 გრამი, წყალგადავლებული და ქაღალდით შემშრალი

დღე მეექვსე

ყველა წინა ნებადართულ პროდუქტს ემატება სახამებლის შემცველი პროდუქტები (მაკარონი, ბარდა, სოიო, კარტოფილი, ლობიო)

დღე მეშვიდე – ჯილდო ორგანიზმს

ყველა წინა ნებადართულ პროდუქტს ემატება ნებისმიერი ტკბილეული დღის განმავლობაში ერთჯერადად (ტორტი, ნამცხვარი, ნაყინი და ა.შ.)

მეშვიდე დღის შემდეგ დაკლებული კილოგრამების სტაბილიზაციისთვის (ანუ წონის შესანარჩუნებლად) ვიმეორებთ ან მთელ კვირას, ან პირველი დღის მენიუს მაინც!