

Prefácio voltado aos profissionais da saúde

20 milhões de franceses são gordos demais,
50 mil morrem de obesidade todos os anos.
Quem se importa?
VOCÊS! Mas vocês não sabem o que fazer...

Sugiro o meu método

Não porque é meu, mas porque, ao fim de uma vida, após 35 anos de experiência cotidiana, estou convencido de que é o melhor método que conheci!

As provas?

Mais de 3 milhões de franceses experimentaram e, dez anos após a publicação, a obra é a mais vendida, logo atrás de Harry Potter.

100 alimentos

Entre os mais nobres, consistentes e satisfatórios do patrimônio alimentar humano acompanhados das palavras mágicas: À VONTADE.


Quatro fases

da mais rigorosa à mais aberta

1. **O ataque**, curto e fulminante.
2. **O cruzeiro**, proteico, até o Peso Certo.
3. **A consolidação**: dez dias por quilo perdido.
4. **A estabilização definitiva**: Quinta-feira Proteica + o abandono dos elevadores + 3 colheres de farelo de aveia para o resto da vida.

174 médicos me pediram uma autorização para praticá-la, fazendo cópias das páginas de síntese. Eu disse **SIM**, e o digo a vocês também! O essencial é ter êxito. Tentemos, ao menos!

Dr. Pierre Dukan
Presidente da Associação RIPOSTE Mundo
Reação Internacional de Profissionais
Qualificados em Prevenção à Obesidade e ao Sobrepeso





O MÉTODO DUKAN EM RESUMO

Dieta de ataque: proteínas puras

Duração média: cinco dias

Dieta de cruzeiro: alternância de proteínas


Duração média: uma semana
por quilo perdido


Dieta de consolidação do peso perdido

Duração média: dez dias por quilo perdido

Dieta de estabilização definitiva

Quinta-feira proteica + recusa do elevador
+ três colheres de sopa de farelo de aveia





Resumo recapitulativo da dieta de ataque

Ao longo desse período, cuja duração pode variar entre um e dez dias de acordo com o caso, você terá o direito de se alimentar das onze categorias de alimentos que se seguem e dos adjuvantes.

Dentro dessas onze categorias você poderá consumir a quantidade de alimentos que quiser ou que lhe convier, sem qualquer limitação e a qualquer hora do dia.

Você também terá a possibilidade de misturar esses alimentos entre si.

A palavra de ordem é, portanto, simples e não negociável: tudo que estiver mencionado na lista a seguir é para você, totalmente para você. O que não estiver nela não é para você e deve ser esquecido por enquanto, sabendo que, em um futuro próximo, todos os alimentos lhe serão novamente permitidos.


1. As carnes magras: vitela, boi, menos o entrecosto e a costela, grelhados ou assados, sem gordura.
2. Os cortes: fígado, rins e língua de vitelo e boi (ponta).
3. Todos os peixes, gordurosos, magros, brancos, azuis, crus ou cozidos.
4. Todos os frutos do mar (mariscos e crustáceos).
5. Todas as aves, exceto o pato, sem pele.
6. Presuntos sem gordura, fatias de peru, frango e porco magros.
7. Ovos.
8. Proteínas vegetais.
9. Laticínios desnatados.
10. Um litro e meio de água sem sais.
11. Panqueca de farelo de aveia ou uma colher e meia de sopa de farelo de aveia no leite ou qualquer laticínio.
12. Vinte minutos de caminhada obrigatória todos os dias.
13. Os adjuvantes: café, chá, infusões, vinagres, ervas aromáticas, condimentos, especiarias, pickles, limão (não em bebida), sal e mostarda (com moderação).


À parte esses adjuvantes, a caminhada e as 11 categorias de alimentos descritas anteriormente, NADA MAIS É PERMITIDO.

Todo o resto, tudo que não tiver sido expressamente mencionado nesta lista, é proibido durante o tempo relativamente curto dessa dieta de ataque.

Concentre-se, portanto, em tudo o que for autorizado e esqueça o resto.


Varie sua alimentação, misture esses alimentos em ordem ou desordem, nunca se esqueça de que os alimentos autorizados e inscritos nesta lista são total e verdadeiramente para você.






Resumo recapitulativo da dieta de cruzeiro


Conserve todos os alimentos autorizados da dieta na fase de ataque e adicione os legumes e as verduras crus ou cozidos a seguir, sem restrição de qualidade, de mistura ou horários: tomate, pepino, rabanete, espinafre, aspargo, alho-poró, vagem, couve, cogumelo, aipo, funcho, todas as alfaces, inclusive endívia, acelga, berinjela, abobrinha, pimentão e até mesmo cenoura e beterraba, com a condição de não serem consumidos em todas as refeições. Ao longo de toda a fase de cruzeiro, alterne períodos de proteínas com legumes e períodos de proteínas sem legumes até a obtenção do peso desejado.






Duração da dieta

A duração dessa dieta de transição é calculada em função do peso perdido, na base de dias da nova dieta por quilo perdido. Se você acabou de perder 20 quilos, deverá segui-la por 20 vezes dez dias, ou seja, 200 dias ou seis meses e 20 dias e, para 10 quilos, 100 dias. Com essa base é fácil calcular o tempo exato que o separa da estabilização definitiva.





Resumo recapitulativo da dieta de consolidação

A duração dessa fase de transição é calculada em função do peso perdido, com base em dez dias da nova fase por quilo perdido.

Se você acaba de perder 20 quilos, deverá seguir a nova dieta durante 20 vezes dez dias, ou seja, 200 dias ou seis meses e 20 dias. Para 10 quilos, 100 dias. Com essa base, é fácil calcular o tempo exato que o separa da estabilização definitiva.


Durante toda a duração dessa consolidação do peso, você deverá seguir da maneira mais fiel possível a dieta a seguir, na qual você terá direito aos seguintes alimentos:


- alimentos proteicos da fase de ataque;
- legumes da fase de cruzeiro;
- uma porção de fruta por dia, com exceção da banana, da uva e da cereja;
- duas fatias de pão integral por dia;
- 40 gramas de queijo afinado;
- duas porções de amido por semana;
- perna de cordeiro e assado de porco (filé);
- duas colheres de sopa de farelo de trigo;
- 25 minutos de caminhada.

E a cereja do bolo:

- duas refeições de gala por semana.

Mas, de maneira imperativa e obrigatória:

- um dia de proteínas (dieta de ataque) por semana, às quintas-feiras, não negociável.
- 



Resumo recapitulativo da dieta de estabilização definitiva

1. Voltar a uma alimentação normal seis dias por semana, guardando como base de plataforma de segurança os alimentos da consolidação.
2. Proteger o ensinamento e os reflexos adquiridos ao longo da travessia do método.
3. Canonizar o dia-sentinela — a Quinta-feira Proteica — pelo resto da vida.
4. Viver como se os elevadores tivessem desaparecido.
5. Tomar, todos os dias, pelo resto da vida, três colheres de sopa de farelo de aveia.

Negligenciar qualquer uma das cinco medidas é correr o risco de enfraquecer o controle do peso.
Abandonar todas elas é ter a certeza de ganhar novamente o peso perdido.

