

*Посвящается Саше и Майе, Майе и Саше, моим
двум детям, в благодарность за вторую жизнь,
которую они мне подарили взамен той, что дал им я.*

*Кристине, моей жене, без которой
это было бы просто невозможно.*

Моим единомышленникам Сильвии и Морису.

СОДЕРЖАНИЕ

Для моих будущих российских друзей	11
Рожденный быть врачом	11
Рождение метода. Худеть да, но не толстеть снова!	12
Выход первого издания книги	13
Через границы культур и традиций.....	15
Принципы метода.....	16
Предисловие для тех, кто хочет быть здоровым	18
Ассоциация П.Р.О.Т.И.В.	
Предисловие: решающая встреча, или Человек, обожавший мясо	20
ГЛАВА 1	
Знакомство с четырьмя этапами	27
Теория диеты Дюкана	33
<i>Этап чистых белков «Атака»</i>	34
<i>Этап «Чередование»</i>	35
<i>Этап «Закрепление» — переходный период</i>	36
<i>Заключительный этап «Стабилизация» — обеспечение устойчивости достигнутого веса</i>	37
ГЛАВА 2	
Необходимые понятия о питании.	
Трио: углеводы, жиры, белки	39
Неравное количество калорий	39
Углеводы	40
Жиры	43
Белки	45
<i>Как сочетается вегетарианство с диетой Дюкана</i>	47
<i>Человек — плотоядный охотник</i>	48
<i>Переваривание белков, потеря калорий и ощущение сытости</i>	48

<i>Белки — единственные жизненно важные питательные вещества</i>	49
<i>Низкая калорийная ценность белка</i>	51
<i>Два недостатка белков</i>	51

ГЛАВА 3

Чистый белок — двигатель диеты. Этап «Атака»	55
Как действует белок?	57
<i>Потребление белка сопровождается значительным потреблением калорий</i>	59
<i>Чистые белки уменьшают чувство голода</i>	61
<i>Чистые белки предотвращают задержку жидкости в организме</i>	61
<i>Чистые белки повышают сопротивляемость организма</i>	63
<i>Чистые белки предотвращают ослабление мышечной ткани и вялость кожи</i>	63
Диета должна сопровождаться обильным питьем воды	65
<i>Вода очищает организм и улучшает результаты диеты</i>	66
<i>Сочетание чистой воды и белков оказывает мощное воздействие на целлюлит</i>	67
<i>Когда пить воду</i>	68
<i>Какую воду пить</i>	69
<i>Вода насыщает</i>	71
Диета должна быть с низким содержанием соли	72
<i>Бедная солями диета не опасна для здоровья</i>	72
<i>Слишком соленая пища = удержание воды в тканях</i>	72
<i>Соль обостряет аппетит, а ее отсутствие утоляет чувство голода</i>	74

ДИЕТА ДЮКАНА В ПОВСЕДНЕВНОМ ПРИМЕНЕНИИ

ГЛАВА 4

Этап чистых белков «Атака»	80
Список продуктов, разрешенных в рамках этапа атаки	81
<i>Первая категория — нежирное мясо</i>	82
<i>Вторая категория — субпродукты</i>	83
<i>Третья категория — рыба</i>	84
<i>Четвертая категория — морепродукты</i>	85

Пятая категория — домашняя птица, кролик и дичь	85
Шестая категория — постная ветчина без свиной кожи	86
Седьмая категория — яйца	87
Восьмая категория — молочные продукты	
0 %-ной жирности (йогурт, сыр, молоко и творог)	88
Обязательная категория — 1,5 литра жидкости в день	89
1,5 столовой ложки овсяных отрубей	92
Овсяные лепешки	95
Добавки, приправы и заправки	97
Несколько общих советов	100
Блинчики для завтрака	102
Длительность этапа атаки	104
Возможные реакции организма	106
Каких результатов ожидать на этапе «Атака»	109
Если атака длится 5 дней	110
Если атака длится 3 дня	111
Если атака длится 1 день	111

ГЛАВА 5

Второй этап «Чередование»	113
Разрешенные и запрещенные овощи	114
Как готовить овощи	115
Допустимое количество овощей	118
Какой ритм чередования выбрать	120
Какую потерю веса можно ожидать	122
Как долго должен длиться этап «Чередование»?	124

ГЛАВА 6

Этап «Закрепление»: Необходимое звено для перехода к нормальному питанию	129
«Эффект йо-йо»	131
Сколько может длиться «эффект йо-йо»?	134
Как правильно выбрать соответствующий вес для закрепления	135
Как определить свой правильный вес	137

Ежедневная практика третьего переходного этапа	
«Закрепление».....	139
<i>Продолжительность этапа закрепления</i>	140
<i>Список продуктов для этапа закрепления</i>	140
<i>Две праздничные трапезы в неделю</i>	151
<i>1 белковый день в неделю</i>	155
<i>Овсяные отруби</i>	156
<i>Физическая деятельность</i>	157
Этап, которым не надо пренебрегать	157

ГЛАВА 7

Заключительный этап

поддержания достигнутого веса «Стабилизация»

Белковый четверг	164
<i>Особенности белкового четверга</i>	165
<i>Белковые продукты для четверга на заключительном этапе</i>	166
<i>Белковый порошок</i>	171
Отказ от лифта	175
3 столовые ложки овсяных отрубей в день	176

ГЛАВА 8

Меню и рецепты для этапов «Атака»

и «Чередование»

Рецепты для этапа атаки.....	179
<i>Соусы</i>	179
<i>Рецепты с говядиной</i>	186
<i>Рецепты с телятиной</i>	188
<i>Рецепты из субпродуктов</i>	189
<i>Блюда из птицы и дичи</i>	190
<i>Рыба</i>	192
<i>Морепродукты: мидии и крабы</i>	195
<i>Яйца</i>	197
<i>Десерты</i>	198
Рецепты для этапа чередования.....	199
<i>Овощи</i>	199
<i>Овощи + мясо</i>	204
Меню на неделю для этапа атаки	206
Меню на неделю для этапа чередования	208

ГЛАВА 9

Ожирение

От избыточного веса до настоящего ожирения	210
<i>Склонность к полноте</i>	211
<i>Ожирение</i>	211
<i>Три изменения в структуре питания</i>	222

ГЛАВА 10

Реализация методики с детства и до менопаузы

Применение диеты для детей	227
Диета для подросткового возраста	230
Диета и противозачаточные таблетки	231
Диета и беременность	232
<i>Во время беременности</i>	232
<i>После беременности</i>	233
Диета в пременопаузу и менопаузу	235
<i>Опасности при менопаузе</i>	235
<i>Растительные гормоны</i>	236
<i>Превентивные меры</i>	238
<i>Увеличение веса</i>	239

ГЛАВА 11

Диета и отказ от курения

<i>Отказ от курения и лишний вес</i>	241
<i>Профилактика для курильщиков с нормальным весом</i>	242
<i>Профилактика для курильщиков, склонных к увеличению веса</i>	242
<i>Отказ от сигарет при ожирении</i>	243
<i>Лечение избыточного веса после отказа от курения</i>	243

ГЛАВА 12

Гимнастика — обязательный катализатор

похудения	245
Возможности диеты без упражнений	247
Физическая деятельность — второй важный фактор в борьбе против избыточного веса	252
Программа обязательной физической активности	271

<i>Главное звено физической деятельности — ходьба</i>	273
<i>Как ходить в течение 4 этапов диеты</i>	277
4 ключевых упражнения для худеющего организма	282

ГЛАВА 13

Персонализация и контроль —

составляющие успеха диеты	291
<i>Форумы</i>	292
<i>Книга на международном уровне</i>	293
Болгарский феномен	297
Персонализация: причины избыточного веса	298
<i>20 миллионов различных случаев</i>	298
<i>Безумная идея принцессы</i>	299
<i>От принцессы до программиста</i>	300
<i>Масштабная персонализация, ее стоимость</i> <i>и демократизация</i>	304
Индивидуальный контроль	304
<i>Американские попытки</i>	306
<i>Запуск проекта</i>	308
<i>Цель: один пациент за другим, день за днем,</i> <i>с самого начала и на всю жизнь</i>	309
<i>Адаптация к четырем этапам диеты</i>	309
<i>Коучинг с человеческим лицом</i>	310
<i>Один час чата в день</i>	311
<i>Плато — первая причина провала диеты</i>	312

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Избыточный вес — медицинская проблема	317
--	-----

ДЛЯ МОИХ БУДУЩИХ РОССИЙСКИХ ДРУЗЕЙ

РОЖДЕННЫЙ БЫТЬ ВРАЧОМ

Ссамого детства я хотел быть врачом, но боялся уколов до такой степени, что меня держали вдесятером, когда проводили эту процедуру. Чтобы избавиться от этого навязчивого страха, я попросил медсестру научить меня делать уколы другим. В 10 лет у меня уже был свой маленький набор шприцов, и я гордился этими лечебными принадлежностями. Я также научился делать массаж и успокаивать боль, и мой дед даже считал, что у меня «легкая рука».

Когда после окончания средней школы, пришлось выбирать между искусством и медициной, моя мама, она всегда была для меня маяком, предсказала мое будущее:

«Мой Пьер, если ты станешь врачом, то всегда сможешь рисовать или коллекционировать искусство, но если ты станешь художником, то больше никогда не сможешь заниматься медициной».

Не удивительно, что я проглотил медицинское образование, не испытывая больших трудностей.

РОЖДЕНИЕ МЕТОДА. ХУДЕТЬ ДА, НО НЕ ТОЛСТЕТЬ СНОВА!

В 75–80-х годах, пациенты и врачи были рады и горды, когда им удавалось добиться только потери веса, что наивно считалось самоцелью: похудел, значит, цель достигнута, игра выиграна. Тогда, так же как и сейчас, каждый, кто решил похудеть, сам выбирал свой собственный вес. Такой подход не мог привести ни к чему, кроме катастрофы, поскольку весь последующий путь к снижению веса зависел от этого выбора. В то время женщины мечтали быть похожими на легендарную манекенщицу Твигги, совершенно анорексичную особу. То есть они ставили себе цель, которая заведомо была несбыточной мечтой, вместо того чтобы **стремиться к своему правильному, справедливому весу**. Этот неправильный выбор до сих пор является одной из основных ошибок худеющих.

Когда я только стал диетологом, то попытался применить все, чему меня учили: считать калории и уменьшать их суточные показатели, — но быстро понял, что с такими бедными средствами, игра будет проиграна заранее.

Поэтому мне пришлось составить диету, систему, а затем методику сначала для моих пациентов, потом для моих читателей, пользователей Интернета, и, наконец, для моих коллег врачей. Поскольку я врач, а начинал я врачом-терапевтом, я испытываю большое удовольствие исцелять всех, кого можно исцелить. А, по моему стойкому убеждению, **лишний вес — это даже не острая форма болезни, это устойчивое и хроническое заболевание, которое требует долгосрочного внимания и сопровождения**. Поэтому своей главной задачей я посчитал не просто избавление пациентов от лишних килограммов, а окончательную стабилизацию веса, то есть полное излечение.

Сегодня, имея за плечами 35-летний опыт, я отдаю себе отчет в том, что предлагаю современный метод борьбы, способный эффективно бороться с прогрессивно наступающим на человечество ожирением.

ВЫХОД ПЕРВОГО ИЗДАНИЯ КНИГИ

Моя методика постепенно становилась более эффективной, пациенты уже не только теряли вес, но и могли его стабилизировать и не набирать снова. Совершенно окрыленный этими успехами, я решил больше не держать в секрете свой метод, а, напротив, сделать его доступным как для широкой публики, так и для других врачей, которые были больше не в силах бороться с избыточным весом подопечных. В тот момент я даже не мог предположить, что ко мне присоединятся впоследствии даже приверженцы школы низкой калорийности, которые, ввиду систематических провалов при применении их системы, испытывали постоянный стресс и неудовлетворенность результатами их пациентов.

Когда я принес мою законченную работу в редакцию, первый издатель мне отказал. Он был прекрасным человеком, но имел, пожалуй, только один недостаток, он был худым, и ему трудно было понять, насколько бедственным могло быть положение людей с избыточным весом.

Затем я принес рукопись другому издателю, который поручил ее прочитать женщине с довольно округлыми формами. Она не была столь категоричной, но для начала велела удалить в тексте все прилагательные с корнем «толстый», высказав гипотезу, что это слово не соответствует традиционным правилам маркетинга. Не одоблив такого вмешательства, я отказался уступать лицемерной пропаганде, мое дело было передано вышестоящему начальнику, который решил его в мою пользу.

И книга вышла!

Когда общий тираж достиг полумиллиона, издатель пригласил меня на обед и попросил объяснить причину такого успеха. Помню, я ответил ему, что, должно быть, интуитивно и изнутри понял механизмы эмоционального и психического восприятия полных людей, которые дали мне разобраться, почему они будут соглас-

ны похудеть навсегда и каким образом они будут худеть с энтузиазмом. **Метод, который я им предложил, был одновременно источником удовольствия и уменьшения недовольства.** Увеличение удовольствия заключалось в том, что потеря веса происходила достаточно быстро, и тело это сразу чувствовало. Со-кращению недовольства же способствовали отсутствие чувства голода, сильная внутренняя структура диеты, ее точные указания и возможность наблюдения за ее прохождением.

Начав писать эту работу, я вложил в нее свой двадцатилетний опыт медицинской практики, в течение которого я пытался понять и вылечить всех этих мужчин и женщин, обращавшихся ко мне за помощью. Я научился их чувствовать как своих близких, они стали частью моей жизни и больше не были для меня «термодинамическими машинами», поглотителями калорий, толстеющими, малоподвижными роботами, не умеющими обуздать собственный аппетит, как нас учили и, к сожалению, по-прежнему учат и сегодня в западных университетах. На самом деле на практике оказалось, что это люди с временной или устойчивой неудовлетворенностью, заставляющей их есть сытно и много, чтобы любой ценой ее нейтрализовать.

Между ними и мной установился простой двусторонний договор, в котором я предложил им обменять удовольствие от пищи на удовольствие от потери веса, чувство гордости за свое тело, когда **внешний вид отражает красоту и глубину души**, ведь «форма — это сущность, которая поднимается на поверхность», как когда-то заметил Виктор Гюго.

Публикуя эту книгу, я не знал, кто будет ее читать. Я был далек от мысли, что она станет руководством к жизни для десятков миллионов читателей во всем мире. Но именно так и произошло. Год за годом, без лишней суеты эта маленькая книга передавалась из рук в руки, и без какой-либо рекламы, без маркетинговых стратегий она нашла свою аудиторию.

ЧЕРЕЗ ГРАНИЦЫ КУЛЬТУР И ТРАДИЦИЙ

Аудитория книги начала расширяться, пересекая границы, и вереница зарубежных издателей стала приобретать права для изданий на разных языках. **Италия и Корея** были первыми, и, как обычно, книга проделали свой путь без лишнего шума, от страны к стране. Пришла очередь **Болгарии**, где был незабываемый прием и огромный успех, как в ускоренном кино, как будто весь ее путь во Франции прокручивался с большой скоростью. Мне казалось, что я уже получил самую большую награду за свои усилия... но тут книга вышла в **Польше**. Я даже не знал, что Польша приобрела у французского издателя право на издание на польском языке. Мне позвонил переводчик книги, чтобы послать фото с вручения престижной литературной премии «НИКЕ» за лучшие продажи в Польше. Полтора миллиона поляков, купивших мою книгу, оказали мне доверие, выразили уверенность и заинтересованность в моем методе. Затем они также дружно приобрели и другие мои книги. Польша подарила мне наивысшую в моей жизни награду, признав и приняв диету, совершенно меня не зная.

Потом появилась Елена! Именно благодаря ей я пишу это предисловие. Елена русская, она живет между Москвой и Парижем, много лет работает в индустрии красоты. Когда я с ней познакомился, она высказала мысль, созвучную с моими взглядами, что избыточный вес угнетает красоту. Я рассказал ей о невероятном успехе моей диеты в Польше, и она пришла ко мне с разговором об издании книги в России. Ее энтузиазм и убежденность подтолкнули меня принять решение познакомить российских читателей со своим методом.

Две замечательные русские парижанки: Елена и ее дочь Ольга, обе с красивой фамилией Александрова, именно они открыли двери для моей диеты в вашу прекрасную страну. И если метод, который я передаю вам, принесет свои плоды, то мы — как вы, так и я — частично будем обязаны им.

ПРИНЦИПЫ МЕТОДА

Прежде чем вы перейдете непосредственно к чтению, хочу дать вам некоторые рекомендации, составляющие основу моего подхода, его философию и его ценности.

Мой метод состоит из четырех этапов, образующих единое целое. Каждый этап решает определенную задачу и неотделим от последующих. Метод тщательно продуман, поэтому **придерживаться его следует в полном объеме или не начинать вовсе**. Это особенно относится к последним двум этапам закрепления и стабилизации, без которых все усилия обречены на провал.

Метод имеет некоторые преимущества, что, несомненно, будет мотивировать вас на протяжении всех этапов:

- предоставляется подробный список инструкций, уменьшающих сомнения, ограничения и разочарования;
- предлагается естественный рацион питания, приближенный к рациону первобытного охотника;
- исключаются ограничения в количествах.

Сущность метода и ключ к его успеху основаны на восьми правилах:

- Используйте 100 продуктов питания: 78 натуральных белковых продуктов и 28 овощей.
- Разрешенные продукты можно употреблять БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ, не страдая от чувства голода.
- Метод состоит из четырех последовательных этапов, начиная с первого дня диеты, и продолжается всю жизнь.
- Этапы закрепления и окончательной стабилизации правильного веса являются самыми важными.
- Физические упражнения «прописаны» как лекарство по рецепту, как и обязательная ежедневная двадцатиминутная ходьба.

- Вы сможете получать удовольствие от приготовления по 1200 рецептам от всего международного сообщества дюкановцев.
- Введите в ваш рацион овсяные отруби — единственный в мире продукт, способствующий похудению, при условии, что продукт правильно измельчен и особым образом просеян, что придает им лечебные свойства и отличает от классических отрубей, используемых в кулинарии.
- У вас есть возможность ежедневного персонального коучинга по Интернету, с вечерними отчетами и утренними инструкциями.

Вы уже достаточно узнали о моем методе и можете смело начать чтение книги, но я хочу привести еще немного цифр. Международная статистика доказывает, что 70% читателей принимают решение следовать правилам моей диеты в течение месяца. Более половины из них полностью избавляются от лишних килограммов. Это гораздо больше, чем результаты всех других методов, придуманных за последние 60 лет. Более того, 78% из тех, кто достигает своего правильного веса, закрепляют и стабилизируют его уже через год.

Я надеюсь, что вы, мои читатели, войдете в эту категорию успешно похудевших.

Каким бы ни был результат, на каком бы этапе вы не находились, вы можете писать мне, обращаться ко мне через Интернет на моем сайте, также я буду регулярно вести чат. Приятного чтения, до скорых встреч.

Ваш доктор Пьер ДЮКАН.

ПРЕДИСЛОВИЕ ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ

20 миллионов французов страдают проблемой излишнего веса, 35–40 тысяч людей умирают от этого каждый год. Но кого это беспокоит?

ВАС! И вы не знаете, что делать? Я предлагаю вам свою методику.

Не потому что она моя, а потому что на склоне жизни, после 35-летнего опыта ее ежедневного применения, я убедился, что она лучшая среди всех тех, о которых мне приходилось слышать!

Вам нужны доказательства? Вот они:

- 1) **3 миллиона** французов попробовали ее, и 10 лет спустя после первой публикации о ней книга занимает первые строчки в списке бестселлеров, следуя сразу за книгами о Гарри Поттере.
- 2) **174 врача** попросили разрешения использовать мою методику, что говорит о том, что они считают ее эффективной. Я дал им свое согласие, даю его и вам, мои дорогие читатели!

Я предлагаю 100 продуктов питания, самых качественных, питательных и сытных, помеченных волшебными словами: БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ.

Методика состоит из 4 этапов, начиная с наиболее строгого и заканчивая самым щадящим.

- 1) **Этап «Атака»** — короткий и самый результативный.
- 2) **Этап «Чередование»** — достижение желаемого веса.
- 3) **Этап «Закрепление»** — на каждый потерянный килограмм вам потребуется 10 дней.
- 4) **Этап «Стабилизация»** — удержание достигнутого веса: белковый четверг, отказ от лифта, 3 столовые ложки овсяных отрубей в день в течение всей жизни.

Чтобы добиться успеха, надо по крайней мере попробовать! Желаю вам начать и победить в борьбе за идеальную фигуру с помощью моей диеты.

Ваш доктор Пьер Дюкан

Ассоциация П.Р.О.Т.И.В.¹

ПРЕДИСЛОВИЕ: РЕШАЮЩАЯ ВСТРЕЧА, ИЛИ ЧЕЛОВЕК, ОБОЖАВШИЙ МЯСО

Начало моего знакомства с проблемой лишнего веса восходит к тому времени, когда, будучи молодым врачом-терапевтом, я занимался медицинской практикой в квартале Монпарнас в Париже и одновременно специализировался в неврологическом отделении больницы города Гарш для детей, страдающих параплегией².

В то время среди моих пациентов числился один издатель, веселый толстяк и чрезвычайно эрудированный человек, страдавший тяжелой астмой, от приступов которой я не раз его спасал. Однажды он пришел ко мне в кабинет и, усевшись в английское кресло, со скрипом прогнувшееся под его тяжестью, сказал:

— Доктор, я всегда был доволен вашей помощью, я вам полностью доверяю, и поэтому сегодня я хочу, чтобы вы помогли мне похудеть.

¹Программа — Реакция на Ожирение — Тучность и Избыточный Вес, газета «Монд».

²Параплегия — паралич обеих нижних или верхних конечностей — *Прим. ред.*

Тогда мои познания о диетологии сводились исключительно к тому, чему меня научили на медицинском факультете: низкокалорийные диеты и маленькие порции блюд, по содержанию вполне похожие на нормальные, зато по количеству явно предназначенные для лилипутов. В большинстве случаев, услышав от врача рекомендации следовать подобной диете, пациент, не привыкший отказывать себе ни в каком гастрономическом удовольствии, стремительно покидал кабинет, охваченный ужасом при мысли, что ему придется ограничивать себя в том, что составляет его наибольшую радость.

Запинаясь, я принялся ему объяснять, что на самом деле я не знаком с тонкостями этой науки.

— Да о какой науке вы говорите, доктор? Я обошел всех специалистов в Париже, включая местных шарлатанов. Начиная с юношеских лет, я многократно терял вес, в сумме — не менее 300 кг, но потом снова с успехом их набирал. Я должен признать, что я никогда особо не стремился похудеть, и моя жена невольно причинила мне большой вред, продолжая любить меня, несмотря на мои огромные размеры. Сейчас я почти задыхаюсь, совершая минимальное усилие, мне трудно найти одежду моего размера, и, откровенно говоря, я начинаю опасаться за свою жизнь.

В заключение он добавил фразу, которая полностью изменила направление моей профессиональной жизни:

— Вы можете лишить меня какой угодно пищи, кроме мяса: я слишком его люблю, чтобы отказаться от него.

Я машинально, практически не задумываясь, ответил ему:

— Ну, хорошо. Если вы так обожаете мясо, приходите завтра утром ко мне натошак взвеситься, а затем на протяжении 5 дней

“ Я продолжаю диету, ибо я чувствую прилив сил, и к тому же я получаю удовольствие от того, что я ем ”

Первый пациент диетолога Дюкана

ешьте только мясо. Однако избегайте его жирных сортов: свинины, баранины и самых жирных частей говядины — филе и ребер. Жарьте его до готовности, пейте как можно больше воды, и через 5 дней приходите ко мне на повторное взвешивание.

— Ладно, ладно.



ЧЕРЕЗ 5 ДНЕЙ ВЫЯСНИЛОСЬ, ЧТО ОН ПОТЕРЯЛ ОКОЛО 5 КГ. Я НЕ ВЕРИЛ СВОИМ ГЛАЗАМ, ОН, КСТАТИ, ТОЖЕ. ПОНАЧАЛУ Я БЫЛ НЕМНОГО ОБЕСПОКОЕН, НО ОН ПРОСТО СИАЛ, БЫЛ ВЕСЕЛЕЕ ОБЫЧНОГО И С ТАКИМ ЭНТУЗИАЗМОМ ГОВОРИЛ МНЕ ОБ ИСЧЕЗНОВЕНИИ ХРАПА, О ВНОВЬ ОБРЕТЕННОМ ЧУВСТВЕ КОМФОРТА, ЧТО СКОРО ВСЕ МОИ СОМНЕНИЯ УЛЕТУЧИЛИСЬ.

— Я продолжаю диету, ибо я чувствую прилив сил, и к тому же я получаю удовольствие от того, что я ем.

Итак, он пошел по второму кругу — еще на 5 мясных дней, но я взял с него обещание сделать по возвращении полный анализ крови и мочи. Через 5 дней, сбросив еще 2 кг, он с ликующим видом подsunул мне результаты своих анализов, которые, кстати, были совершенно нормальными — ни повышенного сахара, ни высокого уровня холестерина или мочевой кислоты.

Между тем я посетил библиотеку медицинского факультета, где более тщательно изучил питательные свойства различных видов мяса, особо заостряя внимание на белках, высоким содержанием которых оно славится.

Таким образом, через 5 дней, когда издатель снова появился у меня в кабинете, **пышущий здоровьем и похудевший еще на 1,5 кг**, я посоветовал ему дополнить свой рацион рыбой и морепродуктами, этот совет он с удовольствием принял, так как все возможные разновидности мяса были уже исчерпаны.

Прошло 20 дней, и весы показали на 10 кг меньше от изначального веса, а второй анализ крови был по-прежнему удовлетворительным. Тогда я решил рискнуть и пойти ва-банк, добавив

все оставшиеся белки, а именно птицу, молочные продукты и яйца, и на всякий случай порекомендовал ему увеличить количество жидкости и перейти на 3 литра воды в день.

В конце концов он согласился включить в свой рацион и овощи, длительное отсутствие которых начало всерьез беспокоить меня.

Через 5 дней, во время очередной консультации обнаружилось, что **он не потерял ни грамма**. Под этим предлогом он потребовал вернуться к своей любимой диете, которая была особенно ценна для него неограниченным потреблением мяса. Я согласился при условии, что пятидневная мясная диета будет чередоваться с диетой, сочетающей овощи и мясо, аргументируя риском авитаминоза, в который ему верилось с большим трудом. Тем не менее он принял мое предложение — в основном из-за угрозы нарушения прохождения пищи по кишечнику, так как при таком рационе в организм практически не поступает клетчатка.

Так и появилась на свет моя белковая диета, чередующая употребление растительных и животных белков. Постепенно увеличивался и мой интерес к ожирению и всем другим проблемам избыточного веса, что полностью изменило течение моей профессиональной и научной жизни.

Долгие годы я тщательно разрабатывал и совершенствовал эту концепцию, чтобы создать такую диету, которая на сегодня кажется мне наиболее подходящей для специфической психологии людей, страдающих ожирением, и самой эффективной из всех диет для похудения.

Однако со временем я с сожалением обнаружил, что диеты для похудения, какими бы эффективными они ни были и как бы строго ни соблюдались, не выдерживают испытания временем. Из-за отсутствия закрепляющего этапа их результаты в лучшем случае медленно, но неумолимо испаряются, а в худшем — вес резко увеличивается, и все заканчивается эмоциональной неустойчивостью, стрессом и чувством разочарования.

Большинство людей, подвергающих себя испытанием диетой для похудения, проигрывают неравный бой с излишним весом, что обычно приводит их в полное уныние, порождает неудовлетворенность собой и может быть чревато чрезмерным ожирением. Чтобы избежать этого, мне было необходимо создать систему для поддержания достигнутого веса — защитный барьер против повторного набора килограммов.

Я ввел этот защитный барьер, используя пошаговое внедрение в рацион основных продуктов, необходимых для нормального

““ Многие диеты не выдерживают испытание временем из-за отсутствия закрепляющего этапа ””

питания, чтобы избежать ответной реакции организма, лишённого своих резервов. Для преодоления такого инстинктивного протеста организма и более легкого перехода к нормальному питанию я установил точную длительность этого этапа диеты, пропорцио-

нальную потере веса, которую очень легко подсчитать: **для закрепления одного сброшенного килограмма необходимо 10 дней.**

Однако и после прохождения этапа закрепления достигнутого веса под влиянием обмена веществ в организме возможно постепенное возвращение к старым привычкам в питании. Кроме того, неизбежно появление желания компенсировать свои проблемы и тревоги, поощряя себя жирной, сладкой и обильной пищей, которая может сломить сопротивление и такой, казалось бы, неприступной крепости, которой является фаза закрепления веса.

Поэтому я отважился порекомендовать моим пациентам другую меру, предложив еще один этап диеты, который я смело назвал «заключительной фазой». Казалось бы, неприемлемый эпитет для тех, кто страдает избыточным весом, как для взрослых, так и для детей, которые вообще не переносят ничего, что имеет отношение к длительности, так как это противоречит их импульсивности и неприятию самоограничения.

Неприемлемое слово, неприемлемое правило, которому надо будет следовать до конца своей жизни, — но что, если именно оно обеспечит вам стабильность веса и будет применяться только один день в неделю?



ВСЕГО ОДИН ДЕНЬ ДИЕТЫ В НЕДЕЛЮ, НО КОТОРЫЙ БУДЕТ СТРОГО И СТАБИЛЬНО БЕЗОГОВОРЧНО СОБЛЮДАТЬСЯ И РЕЗУЛЬТАТЫ КОТОРОГО БУДУТ БОЛЕЕ ЧЕМ УБЕДИТЕЛЬНЫМИ.

Именно тогда и наступил для меня момент истины: я понял, что настоящий успех моей диеты, несомненно, кроется в сочетании всех четырех ее этапов, последовательно сменяющих друг друга, с последовательно убывающей интенсивностью. Годы практики позволили мне выстроить логичную и упорядоченную цепочку, от которой невозможно отклониться.

Первый этап «Атака» достаточно короткий, но очень эффективный. Его сменяет этап под названием «Чередование», включающий периоды штурма и передышки, за которым следует

этап закрепления достигнутого веса, продолжительность которого пропорциональна количеству потерянных килограммов. И наконец, чтобы навсегда сохранить с таким трудом отвоеванный вес, — постоянная и потому эффективная мера, соблюдение которой рекомендовано до конца жизни, — один белковый день в неделю, день очищения, который позволит сохранить баланс во все остальные дни недели.

И в конце концов я добился своих первых действительно стабильных результатов. На самом деле я предложил пациентам не только рыбу, но и руководство по рыбалке, то есть план диеты, по которому они могли не только быстро и эффективно справиться

“Вы можете лишить меня какой угодно пищи, кроме мяса: я слишком его люблю, чтобы отказаться от него”

Первый пациент диетолога Дюкана

с ожирением, но и сохранить результаты длительное время и без посторонней помощи.

Я провел 20 лет, совершенствуя эту методику, применяя ее у ограниченного количества пациентов. Сегодня благодаря их стабильным результатам я предоставляю ее более широкой аудитории.

Моя диета предназначена **для тех, кто испробовал все**; кто слишком часто сбрасывал вес и набирал его; и для тех, кто прежде всего хочет обеспечить себя гарантией того, что в обмен на свое кратковременное усердие он не только сбросит лишние килограммы, но и сохранит плоды своих усилий и будет жить с фигурой, к которой стремился и на которую имеет полное право. Так что я написал эту книгу в надежде, что предлагаемая мною система похудения однажды станет также и решением ваших проблем с весом.

Я написал книгу **для тех, кого беспокоят проблемы с весом**, но она посвящается тем, с кем я работал, кто помог мне жить полноценной жизнью врача: моим пациентам, молодым и старым, мужчинам и женщинам, особенно первому из них — моему веселому толстяку-издателю.