

Dieta Dukan **Passo A Passo**

a dieta Dukan funciona (eu passei de 96 kg para 75kg)

ATUALIZAÇÃO 2015

Ano passado eu disse que a Dieta Dukan não funcionou para mim porque eu estava sempre com fome e cansada devido à redução das calorias que a dieta requer. Estou feliz de poder voltar ao assunto para dizer que, desta vez, funcionou para mim, graças à ajuda do **GOJI SLIM**, um suplemento para perda de peso que elevou meus níveis de energia, acelerou meu metabolismo, diminuiu meu apetite e consequentemente diminuiu meu peso em torno de 4 kg na 1ª semana, 3 kg na segunda e 2 kg na semana seguinte.



O que é a dieta Dukan?

O revolucionário livro “A Dieta Dukan” de autoria do Dr. Pierre Dukan, já vendeu mais de 1,5 milhões exemplares e está entre os top 10 sucessos no site da Amazon há alguns anos. Celebidades como Jennifer Lopez, a supermodelo Gisele Bundchen e a estrela de Gossip Girl Jessica Szohr são algumas das suas seguidoras famosas. Depois de atravessar fronteiras por todo o mundo, a dieta do Dr. Dukan agora desembarcou nas praias brasileiras.

Em que consiste a dieta Dukan?

A dieta baseia-se em quatro fases, sendo cada uma delas uma sequência da anterior. O Dr. Pierre Dukan acredita que a ingestão de proteína é a chave do sucesso para a perda de peso e o ponto de partida é, então, uma dieta que combina o consumo de alto nível de proteína combinado com a ausência de carboidratos.

Se isso lhe parece um pouco semelhante à dieta Atkins, você está indo no caminho certo. Entretanto, esta nova dieta Dukan é ainda mais rígida que a Atkins. A dieta Dukan começa, efetivamente, sem nenhum carboidrato à exceção uma pequena porção farelo de aveia. Até os legumes com baixo teor de carboidrato como o espinafre e o repolho são proibidos pela dieta do Dr. Dukan logo no início!

Diferentemente da Atkins, a dieta de Dukan restringe seriamente as gorduras de modo que bifes de carnes bovinas e aves não são permitidos. Ao invés disso, a Dieta Dukan os substitui por alimentos ricos em proteínas magras. Ao longo de todas as fases é adotada esta alimentação rica em proteína e ausente de carboidrato.

A Teoria do Dr. Dukan

Simplificando, digamos que a proteína é a amiga das pessoas que costumam fazer dieta ao passo que as gorduras e os

carboidratos são, a princípio, os inimigos. Pierre Dukan dá vários bons motivos para consumirmos alimentos ricos em proteínas ao tentamos perder peso:

- As proteínas compõem-se de longas cadeias de blocos de construção chamados aminoácidos fortemente ligados e que requer um grande esforço para serem rompidas. Isto significa que o organismo precisa trabalhar intensamente para processar as proteínas de modo que elas se mantêm no estômago mais demoradamente que as gorduras ou os carboidratos. Por outro lado, isto quer dizer que o estômago esvazia mais lentamente e isto ajuda a proporcionar uma sensação de saciedade mais prolongada e conseqüentemente torna mais fácil continuar firme na nossa dieta.
- Enquanto isso, como nosso corpo precisa trabalhar duro para romper as proteínas, ele queima mais calorias. Então, por exemplo, quando consumimos 100 calorias provenientes de proteína, nosso corpo usa 30 calorias para processá-las, então, na realidade, nós ficamos com apenas 70 calorias. Em contrapartida, o organismo usa apenas 12 calorias para processar 100 calorias da gordura; e só sete calorias para processar 100 dos carboidratos. Isto significa que se você ingerir 1.500 calorias de proteína pura, ficará na verdade com apenas 1.050 calorias.
- Complementando esta alta ingestão de proteína, os carboidratos devem ser drasticamente limitados porque eles provocam a secreção de insulina. A insulina controla os níveis de açúcar sanguíneo e estimula o armazenamento de gordura.
- A gordura precisa ser limitada porque contém mais quantidade de calorias por grama, e tende a ser consumida em combinação com carboidratos como pães e massas. A proteína contém somente a metade das calorias da gordura – apenas 4 calorias por grama comparadas às nove calorias por grama da gordura.
- A gordura apenas reduz pouco o nosso apetite e o consumos elevados estão associados às doenças cardíacas.

Em suma, o Dr. Dukan diz que: “você não pode reduzir a sua própria gordura ingerindo gordura provenientes de outras fontes.”

Como fazer a dieta Dukan?

A dieta Dukan consiste de quatro fases:

Fase 1: A Fase de Ataque

Na dieta Dukan primeira fase devemos consumir alimentos ricos em proteínas e com baixo nível de gordura. [Veja a “Fase de Ataque” mais detalhadamente.](#)

Fase 2: A Fase de Cruzeiro

É a Fase de Ataque intercalada com a adição limitada de vegetais todos os dias. [Veja a “Fase de Cruzeiro” em maiores detalhes da dieta da proteína Dukan.](#)

Fase 3: A Fase de Consolidação

Esta fase ajuda você a manter seu peso. Nesta terceira fase da dieta Dukan você acrescenta um pouco mais de vegetais todos os dias e algumas frutas. [Veja a “Fase de Consolidação” mais detalhadamente onde você poderá consultar também os alimentos permitidos nesta fase da dieta de Dukan.](#)

Fase 4: A Fase de Estabilização

A fase final é, efetivamente, a fase de comprometimento para manter a sua redução de peso permanente para o resto da vida. Na maior parte do tempo você se alimentará normalmente, porém toda quinta-feira será o dia de ingestão de proteína pura, quando você comerá apenas os alimentos permitidos na Fase de Ataque.

Além disso, você se compromete a evitar usar elevadores e escadas rolantes, a caminhar por 20 minutos todo dia e a ingerir 3 colheres de sopa de farelo de aveia diariamente também.

Quantos quilos eu posso perder?

Se você seguir a Fase de Ataque dieta Dukan por cinco dias, você pode esperar uma perda de até 2kg, muito embora seja possível emagrecer facilmente de 3 a 4 kg na primeira semana, se você tomar o [GOJI SLIM](#). Se você começar com três dias de Ataque, então pode pretender uma perda de até 1,5kg sem o [GOJI SLIM](#) e 2,5kg com ele. Para um Ataque de um dia, pode emagrecer 1 kg.

Uma vez que você entrou na Fase de Cruzeiro da dieta de proteína Dukan, você esperar uma perda de peso estabilizada em torno de 1 kg por semana sem o [GOJI SLIM](#) e 2kg por semana com ele.

O que eu posso beber na dieta Dukan?

Você deve beber 1,5 litro de água todo dia durante todas as fases da dieta de Dukan. Tudo bem se você preferir chá, café ou chá verde. O ideal porém é dar preferência à água mineral que tem baixo teor de sódio, apesar de que a água filtrada também é adequada. As bebidas dietéticas são também permitidas.

Isto significa nenhum álcool, sucos de frutas ou bebidas gasosas não dietéticas como Guaraná Artarctica, por exemplo.

Você precisa consumir muito mais líquido que o normal nesta dieta porque a degradação da proteína gera produtos residuais tais como o ácido úrico. É necessário bastante líquido para ajudar os rins a eliminá-los do organismo.

A dieta Dukan tem algum efeito colateral?

A curto prazo você pode sentir alguns efeitos colaterais parecidos com os da dieta Atkins. Na ausência dos carboidratos, o corpo passa a queimar gordura como sua principal fonte de combustível. Isto resulta na produção das substâncias denominadas cetonas, que provocar mau hálito, boca seca, cansaço, fraqueza, tontura, insônia e náusea.

Na verdade, o Dr. Pierre Dukan recomenda evitar quaisquer atividades extenuantes na Fase de Ataque já que você vai provavelmente se sentir cansada. Eu definitivamente senti um certo nível de exaustão na primeira vez que tentei fazer a dieta de Pierre Dukan, mas não na segunda, pois eu já estava tomando o [GOJI SLIM](#).

Com relação à boca seca e mau hálito, o Dr. Dukan diz simplesmente que eles estão ocorrendo porque você está seguindo uma dieta e perdendo peso e sendo assim é algo até louvável pois é uma prova do seu êxito. Ele recomenda aumentar a ingestão de líquidos para amenizar esses sintomas.

Pode ocorrer constipação também como uma consequência da interrupção do consumo de todos os carboidratos com exceção de uma pequena quantidade de farelo de aveia. Eu, particularmente, não senti constipação na segunda vez que fiz a dieta Dukan também porque estava tomando o [GOJI SLIM](#).

A longo prazo, este plano alimentar pode acarretar deficiências nutricionais, que podem ocasionar problemas de saúde futuros. Por exemplo, se você precisa perder 30kg, você vai se deparar com uma situação de ter que sobreviver de nada além de proteínas e uns poucos vegetais todo santo dia ao longo de três a quatro meses. Esta falta de cereais integrais, frutas e vegetais na sua dieta poderá provavelmente levar à carência de antioxidantes. Essa baixa ingestão tem sido associada a uma série de problemas de saúde desde doenças cardíacas e câncer até envelhecimento precoce e cataratas.

Dr. Dukan recomenda, como medida de segurança, a ingestão de multivitaminas, mas pesquisas demonstram que é muito melhor obter nossos nutrientes a partir dos alimentos do que das drágeas. Concomitantemente, alguns especialistas

concordam que a ingestão muito elevada de proteínas pode causar problemas nos rins ou de enfraquecimento dos ossos.

Estes detalhes me levam a crer que a dieta de Dukan é ótima para emagrecer rápido, mas provavelmente não é uma boa ideia fazer a dieta de Dukan por um período muito longo.

Existem ainda alguns outros pontos negativos?

- Não há, absolutamente, nenhum lugar para flexibilidade com a dieta Dukan. Assim como uma determinada condição médica deve ser tratada com remédios prescritos que devem ser adotados, o Dr. Pierre Dukan acredita que, do mesmo modo, as pessoas que precisam emagrecer devem se submeter a uma série de regras e acompanhar as instruções que devem ser seguidas.
- As fases da dieta neste plano alimentar (Ataque e Cruzeiro) são extremamente limitadas e existe a chance de a dieta se tornar enfadonha para algumas pessoas o que as leva a desistir muito rapidamente.
- O baixo consumo de calorias deixa muitas pessoas cansadas e letárgicas além de sentir FOME o tempo todo. Provavelmente, sem o [GOJI SLIM](#), você vai se sentir do mesmo jeito.
- É praticamente impossível seguir a dieta do Dr. Dukan se você faz adota uma dieta vegetariana com restrição de laticínios e/ou ovos.
- Com relação ao custo, os alimentos ricos em proteína tais como carne em geral, frango e peixe costumam ser mais caros que os carboidratos ricos em amidos, frutas e vegetais.
- Este plano alimentar peca por não informar às pessoas os princípios básicos de uma dieta saudável e balanceada constatada cientificamente como uma ajuda para nos manter sãos e livres de doenças.

Quais são os pontos positivos?

- A dieta Dukan foi criada para possibilitar a perda de consideráveis quantidades de peso de maneira muito rápida (especialmente se estiverem tomando o [GOJI SLIM](#)) e isto pode ser algo bem motivante.
- É bem prescritiva e dá aos seus seguidores um conjunto rigoroso de regras – para algumas pessoas isto é algo que pode ser bem eficaz.
- A falta de opção facilita, de uma certa forma, o planejamento das refeições, a partir do momento que você consegue lidar com a questão da monotonia.
- Não há necessidade de ficar pesando os alimentos ou contar as calorias.
- A dieta encoraja as pessoas a cortar os alimentos refinados, processados, gordurosos e adoçados além do álcool, todos eles com baixo teor de vitaminas e minerais – o que representa um avanço realmente positivo.
- Diferentemente da dieta Atkins, a dieta Dukan recomenda diminuir consideravelmente o consumo de gordura e sal, dois hábitos saudáveis importantes que devem ser adquiridos.

O Veredito Final

Esta não é uma dieta para os mais inseguros. Ela é radicalmente limitada no que se refere aos tipos de alimentos que podem ser consumidos durante as fases realmente “emagrecedoras” e, a menos que você esteja tomando o [GOJI SLIM](#), vai sentir cansaço, falta de energia e muita sensação de fome devido à baixa quantidade de calorias que você estará consumindo.

A dieta Dukan é incrivelmente desbalanceada e falha ao não seguir as [orientações para alimentação saudável](#), que são projetadas para nos manter longe de enfermidades. Essas orientações são baseadas em enormes quantidades de pesquisa científica. Por outro lado, é muito improvável que uma dieta radical como esta tenha sido objeto de extensivos estudos e

portanto seus efeitos de longo prazo continuam desconhecidos.

Assim, eu recomendo que você faça a dieta Dukan até conseguir emagrecer o que você deseja. Quando atingir seu peso ideal, então a manutenção será muito mais fácil.

Obviamente que este plano resulta em perda de peso – e perda de peso rápida, para começar, graças ao **GOJI SLIM**. Isto se deve ao fato de que as calorias são seriamente limitadas na dieta e porque o **GOJI SLIM** trabalha para queimar as calorias ao longo de todo o dia – mesmo quando você não está se exercitando.

Teoricamente, apesar de você poder comer o quanto quiser de carnes e ovos ricos em proteínas, no final das contas poderá ficar enjoada de ficar repetindo a mesma coisa todo dia; este é mais um motivo para eu achar a dieta Dukan perfeita para emagrecer o quanto você quer, mas não é realista para um estilo de vida de longo prazo.

Existe, certamente, boas evidências de que os alimentos ricos em proteínas ajudam a proporcionar a sensação de saciedade mais duradoura e sendo assim têm o seu papel no controle do nosso apetite. Porém, cada vez mais, as pesquisas demonstram que podemos combater muito melhor a sensação de fome ao combinar os alimentos ricos em proteína com carboidratos ricos em fibra – por exemplo, ovos mexidos com torrada integral. Portanto, não faz nenhum sentido focar somente nas proteínas. É, certamente, uma boa ideia começar desfrutando de comidas ricas em proteínas a cada refeição, mas não isoladamente.

O consumo diário do farelo de aveia é também algo que não é recomendado pela maioria dos especialistas em saúde. O farelo de aveia contém fitatos, que ocorrem naturalmente em compostos que podem se ligar aos minerais como ferro e zinco e reduzir suas absorções. É muito melhor aumentar a fibra com alimentos com alto teor de fibra mais alto como cereais integrais, legumes, frutas e vegetais.

Com relação à questão da limitação do consumo de frutas e vegetais, os especialistas da saúde passaram anos aconselhando-nos a comer 5 por dia e por diversas boas razões – redução do risco de câncer e doenças cardíacas, ajuda no controle do peso, e até mesmo para manter nossa pele e cabelos em boas condições. Existe um número significativo de pesquisas que mostra que fruta e vegetal são bons para nós, enquanto que a falta destes alimentos está associada a saúde ruim. Não faz sentido – e na minha cabeça é realmente algo irresponsável – encorajar as pessoas a reduzir o consumo desses alimentos para o resto de suas vidas.

Com base na minha experiência, a dieta Dukan funciona (eu passei de 96 kg para 75kg) mas é incrivelmente difícil seguir a dieta sem a concomitante ajuda do **GOJI SLIM**. Na primeira vez eu não consegui fazer a dieta porque me sentia SEMPRE FAMINTO e cansado devido ao baixo consumo de calorias que a dieta requer. Se não fosse pelo **GOJI SLIM**, eu certamente não teria conseguido na segunda vez também. E já que esta dieta funciona e faz você emagrecer rapidamente, eu recomendo que você siga esta dieta tão somente e até você conseguir perder o peso que deseja.

Safari Power Saver
The Dukan Diet
Click to Start Flash Plug-in



[Dieta Dukan Fase Ataque](#) | [Dieta Dukan Fase Cruzeiro](#) | [Dieta Dukan Fase Consolidação](#)

[Dieta Dukan](#) | [Contate-nos](#) | [Mapa do Site](#) | [Política de Privacidade](#) | [Termos de uso](#)

Alameda Min. Rocha Azevedo, 1129 - Jardim Paulista, São Paulo-SP 01410-003 Brasil

© 2015 Dieta Dukan Passo A Passo
Todos os direitos reservados

