



Dieta proteinowa

Dieta proteinowa to propozycja dla osób, którym mimo wielu wysiłków do tej pory nie udało się schudnąć.

Dieta proteinowa to propozycja dla osób, którym mimo wielu wysiłków do tej pory nie udało się schudnąć.

Dieta proteinowa to propozycja dla osób, którym mimo wielu wysiłków do tej pory nie udało się schudnąć. Została ona opracowana przez dr. Dukna. Podstawą tej diety jest spożywanie większej ilości białka niż zazwyczaj. Okazuje się, że do spalenia białka w procesie trawienia organizm człowieka zużywa więcej energii niż znajduje się w zjedzonym białku. Powstaje dzięki temu deficyt energetyczny i organizm zmuszony jest do sięgnięcia po zapasy energii zgromadzone w postaci tkanki tłuszczowej. Zaczynamy tracić tłuszcz i jednocześnie budować mięśnie. To bardzo dobry efekt dla osób odchudzających się ponieważ większa ilość tkanki mięśniowej powoduje wzrost ogólnego poziomu metabolizmu. Aby utrzymać większą ilość mięśni organizm zużywa więcej kalorii niż na utrzymanie tej samej masy tłuszczu.



Dieta proteinowa składa się z czterech faz:

Etap pierwszy, czyli atak

Na tym etapie jemy przede wszystkim chude mięso, dużo ryb, owoców morza jaj i nabiału. Jeśli chodzi o napoje to najlepiej pić dużo wody ale można też herbatę i kawę. Ten pierwszy etap stosujemy tylko przez pierwszych pięć dni.

Eetap drugi to etap, w którym równomiernie tracimy wagę

Teraz oprócz produktów z etapu pierwszego możemy pozwolić sobie na warzywa. Mogą być surowe albo gotowane. Przeplatamy okresy jedzenia tylko samych protein okresami kiedy jemy białka z warzywami. Odżywiamy się w ten sposób aż do czasu kiedy schudniemy do naszej wymarzonej wagi.

Eetap trzeci diety proteinowej

jest niezwykle ważny. W trzecim etapie chodzi o to aby utrwalić wagę osiągniętą w etapie poprzednim. Długość tego etapu zależy od tego ile kilogramów udało nam się stracić. Każdy stracony kilogram to dziesięć dni. Jeśli więc ktoś schudł o pięć kilogramów to musi stosować zasady trzeciego etapu przez pięćdziesiąt dni. Jeśli ktoś schudł dziesięć kilogramów to etap trzeci dla niego powinien trwać sto dni, itd. W etapie „utrwalania wagi” dwa razy tygodniowo możemy jeść co tylko mamy ochotę – oczywiście w granicach zdrowego rozsądku. Raz w tygodniu jemy posiłki z pierwszego etapu – z fazy ataku. Po za tymi ograniczeniami dokładamy do naszego jadłospisu sery, pieczywo pełnoziarniste. Można jeść też owoce oprócz bananów, czereśni i winogron.

Ostatni etap to etap stabilizacji wagi

Ten etap nie kończy się już nigdy. Jeśli nie chcemy znowu przytyć to powinniśmy stosować go już do końca życia. Chodzi o to aby utrzymać wszystkie nawyki żywieniowe, których nauczyliśmy się do tej pory. A już tylko raz w tygodniu jemy tylko produkty z etapu pierwszego. Dodatkowo codziennie zjadamy porcję otrębów owsianych aby dostarczyć do organizmu odpowiednią porcję błonnika. Dieta proteinowa ma wielu zwolenników na całym świecie.

Źródło: <http://dietaproteinowa.org.pl/>

Licencja: [Creative Commons - bez utworów zależnych](#)