¿Qué opináis de la Dieta Dukan?

Escrito por Shanti - 01/02/2012 08:46

Hola! Tengo varias amigas que han hecho la dieta Dukan y les ha ido muy bien, pero otra gente me ha dicho que es malísima y que se recupera el peso. Además, en los medios de comunicación no paran de hablar de sus beneficios o perjuicios.. no me aclaro! q opinais?
http://foro.preguntasfrecuentes.net/images/fbfiles/images/dieta.jpg

==========

Re: ¿Qué opináis de la Dieta Dukan?

Escrito por asepro - 01/02/2012 09:27

Una pequeña búsqueda y ...

Este régimen propone una alimentación rica en proteínas y pobre en grasas y glúcidos. Una alimentación de este tipo provocará que el organismo recurra a sus reservas de grasa para obtener la energía que necesita. De esta manera, la persona comienza a perder grasa. La dieta Dukan permite que la persona preserve su masa muscular.

Esta dieta tiene 4 fases:

- La fase de ataque es la primera fase de la dieta y dura un promedio de 5 a 7 días. Durante este período, sólo se deben consumir proteínas puras.

- Fase de introducción de verduras. Durante esta fase, la persona podrá alternar un consumo de proteínas puras con un consumo de proteínas junto con algunas verduras.

- La fase de consolidación durará un período de 10 días por kilo perdido. El objetivo de esta fase es que la persona pueda mantener su peso sin recuperar los kilos perdidos.

- La fase de estabilización es la más larga puesto se prolongará por el resto de la vida de la persona.

El objetivo de esta fase es que la persona aprenda a mantener su peso.

Según mi opinión la última fase es la más complicada.

Salu2.

==========

Re: ¿Qué opináis de la Dieta Dukan?

Escrito por tucapital.es - 02/02/2012 11:06

---

http://www.preguntasfrecuentes.net/2012/02/02/la-dieta-dukan-una-dieta-rica-en-proteinas-y-pobre-en-grasas-y-glucidos/

==========

Re: ¿Qué opináis de la Dieta Dukan?

Escrito por alekos78 - 31/07/2012 20:57

_____

Esta dieta se caracteriza por la reducción de carbohidratos y el consumo de alimentos con bastante contenido de proteínas. Cuando se inicia se pueden presentar problemas de estreñimiento. Si alguien ha tenido problemas de riñones, es recomendable visitar primero el especialista. También es cierto que en las primeras semanas te puedes sentir algo irritada y baja de nota (es decir, con poca energía), pero eso es en la fase de arranque, mientras tu cuerpo se acostumbra al nuevo régimen. Debes entender que no todos los organismos responden igual, así que mejor visita tu médico.

==========