Диетата на д-р Пиер Дюкан и бременност. Какви са съветите на Дюкан?

По време на бременността е нормално да се качат между 8 и 12 кг според височината, възрастта и броя на бременностите. Килограмите при жените, които са предразположени към напълняване могат да бъдат и повече.Тези килограми могат да се контролират чрез диетата на д-р Пиер Дюкан.

Какви мерки трябва да вземат онези жени, които са напълнели при предишни раждания или пък са предразположени към напълняване?

Д-р Пиер Дюкан ги съветва следното:

- Да използват третият режим на хранене от неговата диета
- Да консумират по две порции плодове на ден, а не една
- Да хапват кисело мляко и млечни продукти с 2 процента масленост, а не с 0 процента масленост
- Да се откажат от протеиновия четвъртък

Ако жените са забременели при повишено тегло, може също да се включат към фаза 3, като се откажат от нишестени храни и от двете гала вечери и запазят протеиновият четвъртък.При голямо напълняване може, но с възможни рискове, да се приложат и фаза 1 и фаза 2. НО! Само и единствено след консултация от наблюдаващия лекар!

След раждане д-р Дюкан съветва:

- След раждането, мили дами не бързайте да се връщате към килограмите, които сте имали преди това като момиче. Д-р Пиер Дюкан съветва, че е нормално на всеки 10 години да се качва по един килограм и на всяко родено дете - по 2 кг.
- По време на кърмене, колкото и да сте напълняла не е препоръчително да спазвате каквато и да е диета.
- Може само да прилагате олекотения вариант на фаза 3. Но, само и единствено след консултация и назначение от лекаря ви!
- Ако не кърмите, можете да започнете със свалянето на килограми още щом се приберете вкъщи. Ако имате свръх тегло от 7-8 кг, възстановяването се извършва с фаза 2, като се редува с 3 и 4, те се прилагат общо 4 месеца.
- Ако имате свръх тегло до 20 кг, трябва да приложите целият план на диетата на д-р Пиер Дюкан - 5 дни чисти протеини и 5 дни протеини и зеленчуци, докато постигнете желаното тегло, след това етапът на стабилизация - 10 дни за всеки свален килограм. Завършете с протеиновия четвъртък за около 1 година, за да стабилизирате теглото си.