Третата фаза от диетата за отслабване на д-р Пиер Дюкан помага на тялото да се адаптира отново към нормалния режим на хранене.Започнете да въвеждате храни, които досега не са били позволени, например:
хляб, сирене, плодове и храни, богати на скорбяла.
В четвъртък продължавайте да консумирайте само протеинови храни
Консолидирането продължава 10 дни върху всеки изгубен килограм.
Например: ако сте изгубили 20 кг и това е станало в продължение на 6 месеца, то трябва да направите 200 дни консолидация (20дни/1 кг 20x10).
Това не е бърза загуба на килограми.Това е съществен етап от програмата.Затова е необходимо да се направи внимателно и много точно.

Консолидацията дава възможност да запазите постигнатите килограми и да адаптирате тялото към тях. Така се избягва йо-йо ефектът при третата фаза от диетата на д-р Пиер Дюкан.

Първа фаза от диетата на Дюкан

Втора фаза от диетата на Дюкан

Трета фаза от диетата на Дюкан

Четвърта фаза от диетата на Дюкан

Вижте още:

Примерно меню от диетата на Пиер Дюкан

Всичко за диетата на д-р Пиер Дюкан

Прочетете още:

ОТСЛАБВАНЕ С ДЖИНДЖИФИЛОВА ВОДА

