

Conteúdo

Introdução.....	3
Dieta Dukan: Como funciona?	4
As 4 Fases da Dieta Dukan	5
A Dieta Dukan é ideal para aquele que	5
Fase 1 - Ataque	6
Opção de Cardápio Completo.....	6
Fase 2 - Cruzeiro.....	7
Fase 3 - Consolidação	8
Fase 4 - Estabilização	9
Opção de cardápio completo para a Fase 1	10
Programa Fator Perda de Peso	11



Introdução

Conseguir um emagrecimento rápido sem muito sofrimento pode parecer um sonho, mais esta a seu alcançasse pelo menos é isso que a famosa **Dieta Dukan** promete com um cardápio mais restritivo você consegue [perder até 5 kg](#) nos primeiros sete dias.

Perder Peso com a **Dieta Dukan** é possível sim e o melhor você não vai passar fome, basta seguir o passo a passo, conforme vamos descrever neste e-book.

Muita gente seja para ter mais saúde ou apenas por estética mesmo recorre cada vez mais a esta dieta, ainda mais depois que algumas famosas começaram a divulgar seus resultados veja a lista das celebridades que fizeram a **dieta dukan**:

- *Mariana Belém* filha de *Fafá de Belém* conseguiu emagrece 10 kg;
- *Gugu Liberado* recentemente também divulgou que estava fazendo a dieta;
- Mulher do príncipe *William*, *Kate Middleton* se tornou praticamente garota-propaganda da Dieta Dukan;
- *Jennifer Lopez* fez à dieta baseada no consumo de proteínas para voltar à boa forma após dar à luz de gêmeos;
- *Penélope Cruz* fez dieta Dukan para emagrecer após o nascimento de seu filho;
- *Beyoncé* também diz ser adepta da dieta;
- *Fernanda Paes Lemes* já teu declarações que emagreceu 5kg com a Dieta Dukan;
- *Gisele Bündchen* há pouco tempo falou que recorreu à dieta para perder os quilinhos ganhos na gravidez;
- A mulher de *Kaká*, *Carol Célico*, aderiu à dieta Dukan depois da gravidez.

Essa dieta promete o que todo mundo deseja, [emagrecer rápido](#) e sem passar fome. A Dieta Dukan faz com que você perca peso de forma bem rápida, cerca 2 a 5 quilos em apenas sete dias, mas para isso é necessária muita disciplina e força de vontade.

Também conhecida como a **dieta francesa** das proteínas, a dieta dukan, com ela famosas como Jennifer Lopez, a princesa Kate Meddleton e várias outras conseguiram voltar ao peso ideal.

A partir daí muitas pessoas passaram a fazer essa dieta de garantido sucesso, o método foi criado pelo médico **Pierre Dukan**, que há pouco tempo esteve no Brasil para o lançamento da edição revisada do livro “*Eu Não Consigo Emagrecer*” que contém a Dieta Francesa que se tornou um Best-seller em todo país.

Contudo, há algo que não pode ser deixado de lado de maneira alguma, os [exercícios físicos](#) sem eles o programa Dukan não resulta da mesma forma. Faça caminhadas de pelo menos 25 minutos por dia, cinco ou seis vezes por semana e depois daquela festinha a melhor opção para não colocar o programa a perder é aumentar o tempo de caminhada para 40 minutos, para eliminar as calorias extras.

Dieta Dukan: Como funciona?

A **Dieta Dukan Clássica** é estruturada em quatro fases, duas para emagrecer: **Ataque e Cruzeiro** e duas para estabilizar o Peso Ideal: **Consolidação e Estabilização**. São quatro fases que vão desde a mais forte, rigorosa e motivadora, até a mais aberta, flexível e estabilizadora. Estas quatro fases, progressivamente, levam ao objetivo desejado: perder peso de forma rápida e natural, evitando o efeito sanfona em longo prazo.



- ✓ **Fase de Ataque:** Uma perda de peso rápida e motivadora, com 66 alimentos ricos em proteínas autorizados para comer à vontade. Essa fase dura de 1 a 7 dias no máximo (para pessoas acima de 20 quilos) e proporciona uma perda de peso de até 5 kg.
- ✓ **Fase de Cruzeiro:** Acrescenta-se às 66 proteínas, 34 legumes e verduras, somando 100 alimentos liberados na Dieta para consumo à vontade. Essa fase propõe uma perda de peso moderada, em média 1 kg por semana, até atingir o Peso Ideal.
- ✓ **Fase de Consolidação:** Acrescenta-se aos 100 alimentos, frutas, pão integrais, queijos, carboidratos e o conceito de Refeição de Gala. É a fase de redução alimentar, que duram 10 dias por peso perdido para impedir o efeito sanfona. Por ex. para uma perda de 10 quilos nas duas primeiras fases, a Consolidação vai durar 100 dias.

- ✓ **Fase de Estabilização:** Alimentação livre. Aqui nada mais é proibido, porém é obrigatório seguir três regras simples para o resto da vida: um dia fixo na semana fase Protéica, 3 colheres de sopa de farelo de aveia por dia e 20 minutos de caminhada diária.

As 4 Fases da Dieta Dukan

	Ataque	Cruzeiro	Consolidação	Estabilização
Alimentos autorizados	66 proteínas à vontade	+34 legumes à vontade	+fruta, pão, queijo - todos os dias + feculentos, refeição de gala até 2 vezes por semana	Livre, equilíbrio alimentar recomendado
Perda de peso esperada	Entre 1,5 e 5kg	1kg por semana em média	-	-
Duração	De 2 a 7 dias	7 dias por Kg a perder	10 dias por Kg perdido	Pelo resto da vida
Qtde. de Farelo de Aveia	1,5 (colheres de sopa/dia)	2 (colheres de sopa/dia)	2,5 (colheres de sopa/dia)	3 (colheres de sopa/dia)
Caminhada	20 min/dia	30 min/dia	25 min/dia	20 min/dia

A Dieta Dukan é ideal para aqueles que:

- Estejam fortemente motivados a **perder peso**;
- Querem perder mais de 15 quilos;
- Melhorar sua qualidade de vida;
- Suportam a rigidez do regime em longo prazo;
- Gostam de perder peso comendo à vontade os alimentos permitidos;
- Precisam e/ou querem **emagrecer rapidamente**, seja por razões médicas ou pessoais.

Na próxima página explicaremos detalhadamente como funciona cada etapa, juntamente com um cardápio exclusivo passo a passo.

Fase 1- Ataque

É a fase rápida e intensa da dieta, que faz você enxugar até 3 quilos em seis dias, consumindo apenas proteína magra e farelo de aveia uma vez por dia para saciar a fome.

Mas não se preocupe para que não fique sem idéias, eis aqui algumas dicas e opções de cardápio.

- **Café da manhã**

Opção 1: 2 fatias de peito de peru light + 1 taça de gelatina diet + 1 xícara de leite desnatado batido com 1 col. (sopa) de farelo de aveia.

Opção 2: 1 pote de iogurte natural sem gordura + 1 xíc. de chá vermelho com raspas de gengibre.

- **Lanche da manhã**

Opção 1: 2 fatias de queijo branco sem gordura.

Opção 2: 3 fatias de presunto magro (ou blanquet de peru).

- **Almoço**

Opção 1: 1 Filé de carne totalmente sem gordura, grelhado e temperado com pimenta-do-reino e pouco sal + frango cozido e desfiado, temperado com salsa, cebola, pimenta e 2 fatias de queijo branco light.

Opção 2: 1 posta grande de peixe (cação, badejo ou namorado,) assado e temperado com alecrim e orégano + 3 col. (sopa) de carne de siri temperada com vinagrete e pouco sal.

- **Lanche da tarde**

Opção 1: 2 fatias de peito de peru light + 2 fatias de queijo branco sem gordura + 1 xíc. de leite desnatado, se preferir use adoçante.

Opção 2: 1 pote de iogurte natural 0% gordura + 2 fatias de blanquet de peru + 1 xíc. de café com leite desnatado, use adoçante.

- **Jantar**

Opção 1: 1 omelete de 2 claras e 1 gema com cubinhos de peito de peru, salsinha, cebola, alho e pouco sal + 7 cubos médios de tofu temperados e grelhados.

Opção 2: 1 medalhão de alcatra ou 2 postas médias de peixe temperado com ervas finas e grelhado + 4 kanis kama.

- **Ceia**

Opção 1: 250 ml de leite desnatado batido com 1 ½ col. (sopa) de farelo de aveia.

Opção 2: 1 Polenguinho Light.

Alimentos que podem substituir algo citado no cardápio:

- Todas as carnes magras (exceto a costela)
- As aves (exceto pato e ganso)
- Todos os peixes, sem exceção
- Frutos do mar, sem exceção
- Laticínios 0% gordura
- Iogurtes desnatado, natural, 0% gordura
- Ovos (ideal máximo de 2 por dia)

Como em toda dieta a água tem o seu papel fundamental ajudando a eliminar as toxinas, quando for refogar algum alimento use pouco azeite e diminua o consumo de sal, pois o excesso acarreta em retenção de líquidos e conseqüentemente o inchaço.

Fase 2- Cruzeiro

Agora você pode acrescentar verduras e legumes a vontade, menos batata e mandioca ao cardápio, porém alternadamente, mais ou menos assim: um dia segue o cardápio da fase 1 e no outro o da fase 2, continuando com a proteína magra.

Isso deve ser seguido por 9 dias, o resultado é um emagrecimento 2,5 quilos. Quem quiser enxugar um pouco mais de peso pode permanecer nessa fase por mais tempo.

Alimentos que podem ser incluídos:

- Cenoura
- Cacau em pó sem açúcar
- Rosbife
- Sardinhas frescas
- Carne moída magra
- Macarrão
- Chuchu cozido
- Palmito
- Gelatina

Fase 3 – Consolidação

- Introdução de carboidratos e lipídeos, de maneira controlada/moderada (ver também a escada nutricional)
- 2 frutas ao dia
- 2 fatias de pão integral por dia
- 40g de queijo por dia
- 2 porções de feculentos por semana: arroz integral, feijão, ervilha, etc.
- 2 refeições de gala por semana (1 entrada, 1 prato principal, 1 sobremesa, 1 copo de bebida alcoólica)

- **Café da manhã**

Opção 1: 1 copo de mingau de farelo de aveia e leite desnatado + enroladinhos de frios magros

Opção 2: 200 ml de leite desnatado com 1 colher (chá) de cacau em pó sem açúcar + 1 taça de gelatina + 1 pote de iogurte natural sem gordura + 3 fatias de blanquet de peru.

- **Lanche da manhã**

Opção 1: 1 xícara de café puro, podendo usar adoçante se preferir.

Opção 2: 2 ovos de codorna

- **Almoço**

Opção 1: 1 prato (raso) de salada de beterraba + 2 Tomates recheados com atum e cream cheese + 3 colheres (sopa) de chuchu refogado.

Opção 2: 1 prato (raso) de salada de acelga com + 2 fatias médias de lombo de porco assado com limão + 2 colheres (sopa) de couve-flor no vapor.

- **Lanche da Tarde**

Opção 1: 1 fatia de pão integral com 1 colher (sopa) de requeijão sem gordura.

Opção 2: 4 Kanis Kama.

- **Jantar**

Opção 1: 1 prato (raso) de salada de agrião, repolho roxo e palmito + 1 pedaço pequeno de lasanha de berinjela + 150g de purê de batata.

Opção 2: 1 prato (raso) de salada de alface+ 200g de arroz integral com brócolis + 1 filé de merluza assado.

- **Ceia**

Opção 1: 1 xícara de chá de gengibre com limão + 1 polenguinho + 2 ovos de codorna.

Opção 2: 3 fatias de peito de peru light +1 pote de iogurte de frutas light + 2 fatias de queijo branco.

Fase 4: Estabilização

Pronto! Você finalizou o programa, agora pode voltar a ter uma alimentação normal.

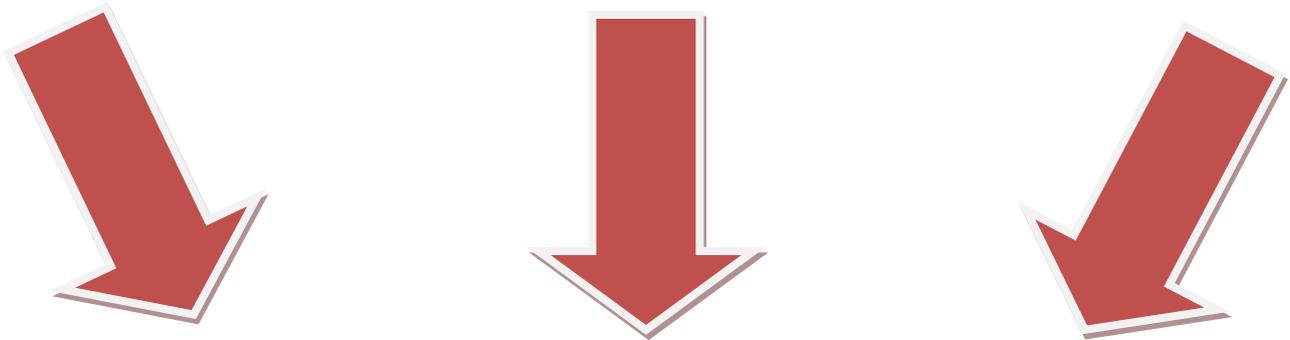
Alimentação livre, porém respeitando 3 regras a ser seguida pelo resto da vida:

- 1 dia de proteína pura por semana (dia fixo, utilizar como base cardápio da fase 1)
- 3 colheres de sopa de aveia (todos os dias)
- 30 minutos de caminhada por dia e dar preferência às escadas do que ao elevador.

Opção de cardápio para a Fase 1 da Dieta Dukan

Dia / Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Café da Manhã	1 xícara de café com leite desnatado c/ adoçante + 2 biscoitos de aveia	1 potinho de gelatina diet + 3 rolinhos de presunto magro	Mingau de leite desnatado com farelo de aveia c/ adoçante	1 xícara de café com leite desnatado c/ adoçante + 2 biscoitos de aveia	1 potinho de gelatina diet + 3 rolinhos de presunto magro	Mingau de leite desnatado com farelo de aveia c/ adoçante	1 xícara de café com leite desnatado c/ adoçante + 2 biscoitos de aveia
Lanche da Manhã	5 balinhas de gelatina	1 potinho de iogurte desnatado	1 potinho de gelatina	5 balinhas de gelatina	1 potinho de iogurte desnatado	1 potinho de gelatina	5 balinhas de gelatina
Almoço	2 ovos cozidos	Bife Grelhado	Almôndegas	Atum Light	Omelete com 2 ovos	Frango Grelhado	Panqueca Dukan
Lanche da Tarde	3 rolinhos de presunto magro + 1 copo de refresco tipo clight	2 fatias de ricota magra	3 rolinhos de presunto magro + 1 copo de refresco tipo clight	2 fatias de ricota magra	3 rolinhos de presunto magro + 1 copo de refresco tipo clight	2 fatias de ricota magra	3 rolinhos de presunto magro + 1 copo de refresco tipo clight
Jantar	Panqueca Dukan	Frango Grelhado	Omelete com 2 ovos	Almôndegas	Atum Light	Bife Grelhado	2 ovos cozidos
Obrigaçã	2 Litros de água + 30 minutos de caminhada	2 Litros de água + 30 minutos de caminhada	2 Litros de água + 30 minutos de caminhada	2 Litros de água + 30 minutos de caminhada	2 Litros de água + 30 minutos de caminhada	2 Litros de água + 30 minutos de caminhada	2 Litros de água + 30 minutos de caminhada

CLIQUE AQUI PARA CONHECER O MELHOR MÉTODO DE EMAGRECIMENTO COMPROVADO



Programa Fator da Perda de Peso

