

Ich stelle Ihnen hier die Prinzipien meiner Methode in einem kurzen Abriss vor, damit Sie die Gebrauchsanweisung verstehen. Wenn Sie sich jedoch vorstellen können, dass das Konzept für Sie geeignet wäre, und motiviert sind, meine Diät zu machen, empfehle ich Ihnen das Buch „Die Dukan Diät“ zu lesen. Es wird Ihnen die Wirkungsweise ganz detailliert verständlich machen, ist wie eine komplette Tourenplanung und gibt Antwort auf alle Fragen, die sich jemand stellen kann, der seinem Übergewicht endlich den Kampf ansagen möchte.

Die vier Phasen

➔ Phase 1: Angriffsphase

Das ist die erste Phase in der Diät. Sie setzt sich zusammen aus den besonders proteinreichen Lebensmitteln tierischen und pflanzlichen Ursprungs. Der Start verläuft blitzartig und der Gewichtsverlust tritt sehr rasch ein, was äußerst motivierend ist.

➔ Phase 2: Aufbauphase

Nach dieser Angriffsphase folgt die Aufbauphase, in deren Verlauf Sie zusätzlich zu den proteinreichen Lebensmitteln bestimmte Gemüsesorten essen dürfen.

Während dieser Phase sollten Sie immer abwechselnd einen Tag mit Gemüse und einen Tag ohne Gemüse gestalten, bis Sie Ihr richtiges Gewicht erreicht haben.

➔ Phase 3: Stabilisierungsphase

Haben Sie das richtige Gewicht erst einmal erreicht, müssen Sie um jeden Preis den Jo-Jo-Effekt vermeiden, diese unausweichliche Tendenz des Körpers, zu versuchen, sich die verlorenen Kilos zurückzuerobert. Achtung! Diese Phase ist strategisch sehr wichtig, und sie dauert zehn Tage pro verlorenem Kilogramm Körpergewicht.

➔ Phase 4: Erhaltungsphase

Das ist die Rückkehr zur normalen Ernährung, allerdings verbunden mit drei

einfachen, konkreten, wirksamen, aber nicht verhandelbaren Schutzmaßnahmen. Als Sicherheitsrückhalt gibt es die Lebensmittel der Stabilisierungsphase.

