

TENDENCIAS

Esta es la dieta simple que las mujeres francesas siguen para mantenerse en forma

El Ciudadano · 6 de diciembre de 2016





La figura promedio de las mujeres francesas llama la atención del resto del mundo porque se ven con estilo, delgadas y mucho más jóvenes de lo que realmente son y así como pasa en el resto del mundo, ese tipo de características suelen atribuirse al tipo de clima y alimentación que puede proveer la zona en la que la persona esté situada. Existe un régimen llamado “Dieta Dukan” que gran parte de la población ha adoptado desde hace tiempo como su guía para mantener la línea natural que vive dentro de sus genes.

Lo que resalta de la Dieta Dukan es que no se necesita experiencia en regímenes de este tipo. Además, permite que quienes la practiquen puedan comer la cantidad que quieran de comida. Al principio, esta dieta que fue creada por el Dr. Pierre Dukan, experto en alimentación en Francia, busca hacer una pérdida rápida de peso para darle paso al sistema que asegura que jamás volverás a ganar peso, como las mujeres francesas de antaño. Otro conveniente es que existen algunos días de “conexión” en los que la proteína es lo único importante para darle inicio al proceso que mejorará la figura de quien la intente.

Entonces el primer paso para comenzar a crear la línea de chica francesa comienza con un súbito aumento en proteínas acompañadas de nada más que agua por alrededor de cinco días dependiendo el peso que busques perder. Algunos bajan hasta cuatro kilos en su primer intento. Como las proteínas son bajas en calorías y son más difíciles de digerir, se quemarán más de ellas procesando la comida. Después de ese proceso, comienzan a alternarse los días de proteína con días que incluyan distintos vegetales o carne, pescado y productos lácteos que no tengan grasa.

Como ejemplo el Dr. Dukan indica que una comida puede comenzar con una ensalada, después carne ligeramente guisada con muchos vegetales. Es una dieta común y cada semana se irá perdiendo alrededor de un kilo hasta que el cuerpo llegue a la talla ideal, sólo un poco arriba, recordando la imperfección del cuerpo humano. Dukan dice que cuando se llega a esa fase, es momento de integrar todos los productos que estaban prohibidos, como más fruta, pan, queso o pasta y se recomiendan algunas comidas “de celebración” cuando se pierda suficiente peso, como alcohol, mantequilla, chocolate y demás que no se pueden consumir bajo la dieta Dukan.

Pero no hay que preocuparse por el efecto “rebote”, la Dieta Dunkan en esa última fase en la que integramos todos aquellos elementos que extrañábamos, simplemente sirven para regresarnos a nuestra realidad con los alimentos que disfrutamos pero ahora unido con un régimen que mantendrá la línea en cuidado. No hay que excederse para que la dieta funcione, ni exigirle demasiado para poder adecuarnos apropiadamente al sistema sin arriesgar nuestra salud con los cambios de hábitos.

Fase 1: Sólo proteína por 5 días y beber mucha agua.

Fase 2: Verduras, carne, pescado y lácteos sin grasa. No más.

Alternando días con algunos de sólo proteína y beber agua natural.

Fase 3: Integración de dieta sin cambiar drásticamente la fase 2 hasta que se acoplen los hábitos.

La dieta Dukan hace una observación de los antiguos hábitos de los franceses y explica mediante la alimentación cómo es que mantienen una figura muy específica, que llegó hasta los días de Anna Karenina, y por poco se pierde gracias a la globalización. Un alma libre con fuerte estilo, con el rostro de Anna Karenina y un cuerpo que cualquier mujer puede tener.

—

DailyMail.

Fuente: El Ciudadano