Какво е нужно на дебелият човек?

д-р Пиер Дюкан:

Това, което решеният да отслабне дебел човек желае, което иска от един терапевт или от даден метод, е да не трябва да понася сам наказанието, налагано на всяко живо същество, което съзнателно върви срещу оцеляването си. Това, което такъв човек търси, е чужда воля, ръководител, който да му дава точни указания, защото най-омразното и наи-невъзможното за него нещо е сам да определи деня, часа и средствата на лишението си.

В какво се състои слабостта на дебелия човек?

д-р Пиер Дюкан:

Познавал съм всякакви дебели мъже и дебели жени, с различен социален произход - и обикновени хора, и звезди, и висши кадри, и банкери, и политици, познавал съм интелигентни, блестящи, известни личности. Всички те сядаха срещу мен и се описваха като учудващо слаби по отношение на храната, която поглъщаха като лакоми деца дори пряко волята си. Защо? Защото повечето от тях тайно си бяха изградили още в ранното детство тактика на лесно бягство към храната, чрез която бяха намалявали напрежението си, бяха компенсирали изживяното неудоволствие или стрес.

През трийсетте ми години практика съм ставал свидетел на славата и падението на всякакви диети. от началото на петдесетте години насам съм преброил двеста и десет! За някои от тях бяха написани книги, които станаха бестселъри, издавани в милиони екземпляри, като диетите на Аткинс, Скарсдейл, Монтиняк, Уейт, Уочърс .

Анализът на тези диети и на причините за техния невероятен успех, всекидневното ми общуване с дебелите хора, по време, на което видях каква решимост проявяват те в някои моменти от живота си и колко бързо се обезсърчават при липса на бързи и пропорционални на усилията им резултати, ме убедиха, че: желаещият да отслабне дебел човек се нуждае от диета, която дава плодове достатъчно бързо, за да усили и поддържа мотивацията му; нуждае се и от точни цели, поставени от външен наставник и постигани на етапи, за които да се отчита и чиито резултати да сравнява с очакваните. Повечето от чудотворните диети, които проблеснаха на небосклона на миналото, имаха този начален ефект и даваха обещаните резултати, но за съжаление след прочитането на книгата и изпълнението на препоръките дебелият човек отново оставаше сам с изкушенията си. И тъи като едни и същи причини имат едни и същи следствия, всичко започваше отначало. Колкото и оригинални и изобретателни да бяха тези диети, те се оказваха странно неефикасни след постигането на целта, добавяйки към препоръките си единствено вечните съвети за здрав разум и умереност, които бившият дебел никога не би могъл да последва.

Режимът Протал е направен така, че пълният човек да не се чувства сам, докато отслабва. Защо?

Д-р Пиер Дюкан:

Пълният човек знае по инстинкт, че не би могъл сам, без чужда помощ да опази плода на своето усилие. Знае също, че оставен сам на себе си, отново ще започне да пълнее, отначало бавно, после по-бързо, накрая със същото ударно темпо, с ко ето е отслабнал. Дебелият, отслабнал благодарение на определени препоръки, има нужда да запази нещо, макар и символично, от присъствието им, присъствие, което го е придружава о и ръководело по време на отслабване то. Има нужда от още някои прости, ефикасни и не натоварващи указания, които да може да изпълнява до края на живота си. Не бях съгласен с повечето модни диети, които водеха към една бляскава, но нетраина победа. Осъзнавах колко са безрезултатни хипокалоричните режими и съветите да се проявява здрав разум, които упорито се опитват да поддържат надеждата, че лакомникът ще се превърне в аскет. Затова създадох моя собствена диета. Всъщност става дума за нещо като дует от диети, които функционират като двутактов двигател - редуват се период на чисто протеинов ударен режим с период на комбинирани протеини и зеленчуци, които позволява на организма да "преглътне" изгубеното тегло.

Източник: "Как да отслабнем завинаги" д-р Пиер Дюкан, издателство "Колибри"