Какви са рискове за напълняване при момичетата през пубертета?

Момчетата са по-слабо застрашени от напълняване през юношеството, за разлика от момичетата. Девойките са хормонално нестабилни и трупат килограми в най-женствената област - ханш, бедра, колене.

Съвети на д-р Дюкан какво трябва да направи девойката, в случай че съществува риск от напълняване:

Ако съществуват тенденции за пълненеене, включвайки предменструален синдром, нередовна менструация, девойката трябва да бъде консултирана с лекар, кохто да установи дали растежът е приключил и каква е костната й зрялост, посочва д-р Пиер Дюкан.

При условие, че растежът не е приключил, най-подходяща част от диетата за отслабване на д-р Пиер Дюкан е фаза 3, която е в състояние да спре пълнеенето, приложена изцяло, заедно с протеиновия четвъртък.

Ако растежът е приключил и фаза 3 не е свършила добра работа, то тогава може да се премине към олекотена фаза 2 - като се изключи частта чисти протеини, а се използва само частта протеини + зеленчуци, добавя д-р Пиер Дюкан.

При условие, че пълнеенето продължава, може да се премине към пълна фаза 2 с редуването на един ден чисти протеини с един ден протеини + зеленчуци, докато се

получи задоволително тегло. Не търсете идеалния вариант, отбелязва д-р Дюкан. Защото идеалният вариант би ограничил приемането на някои хранителни вещества, което не е желателно в този период.

Ако затлъстяването при момичетата вече е факт

При условие, че има редовна менструация и не съществуват хормонални смущения, както и силно изразена булимия, д-р Дюкан съветва пълните момичета щом навършат 16 години да се подложат на диетата Протал в пълния й вариант.

Като начало да преминат през ударния режим за 3-5 дни, после през смесения - един ден чисти протеини, с редуване на един ден с протеини + зеленчуци, ако е нужно схемата може да е 5/5, за да се засили отслабването и девойката да е решена да продължи напред.

Задържането на теглото през 3 фаза става като се спазва стриктно правилото за 10 дни на всеки свален килограм.След което да се премине към фазата на стабилизация с протеиновия четвъртък и трите лъжици овесени трици дневно. Тези две фази са от съществено значение, когато са свалени доста килограми и напълняването е наследствен фактор, завършва д-р Пиер Дюкан съветите, относно използването от страна на пълните момичета на протеинова му диета за отслабване