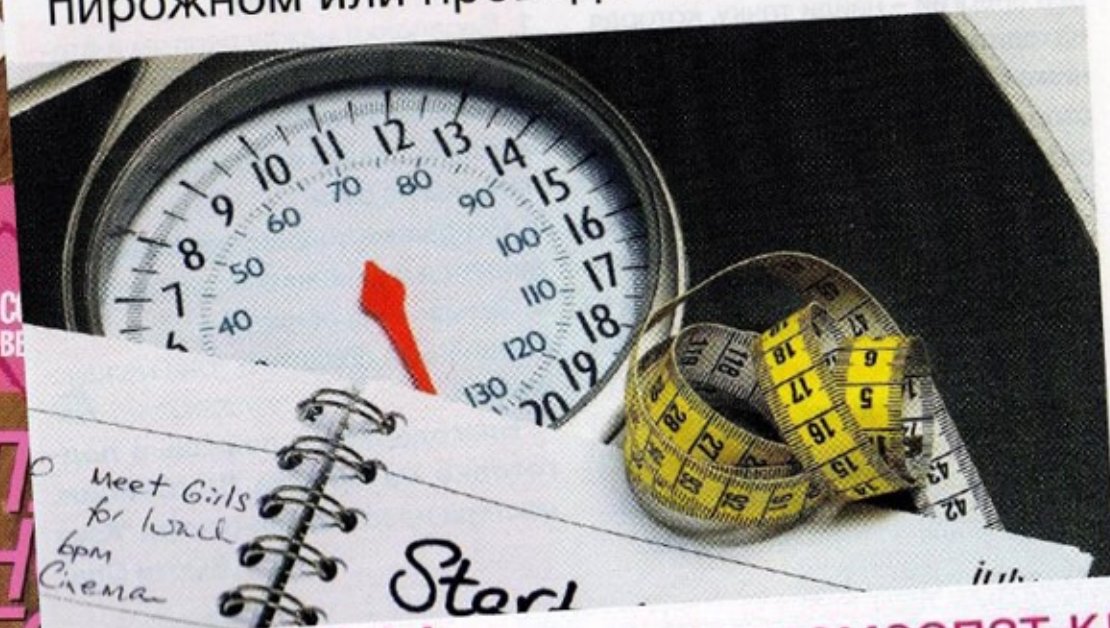


# ХУДЕЕМ НЕ ГОЛОДАЯ

Любая из нас хотя бы однажды сидела на диете. А разве можно получать удовольствие от жизни, отказывая себе в любимом пирожном или проводя все свободное время в фитнес-клубе?



Пьер Дюкан, создатель популярной диеты, уверен, что в таких жертвах нет необходимости. CosmoBeauty выяснил, каким образом он рекомендует сбросить лишние килограммы, и попросил двух независимых экспертов прокомментировать метод Дюкана. Кстати, диете, разработанной Пьером, следовали многие знаменитости – Пенелопа Крус, Дженнифер Лопес, Жизель Бундхен и Кейт Миддлтон.

**Евгений Нуль, врач-гомеопат клиники Kraftway:**

• Диета Дюкана – это слегка модернизированная диета Аткинса. В ней ограничивается употребление легкоусвояемых углеводов. У Аткинса потребление жиров/протеина разрешается более активно, но принцип

один и тот же. Эта диета подходит не всем (например, людям с заболеванием почек она не подойдет). Большое количество белков без углеводов дает побочные явления (к примеру, плохой запах изо рта). Поэтому 1,5 л жид-

кости – это мало. Лучше не меньше 2 л, чтобы выводить токсины. Не стоит ожидать, что после завершения диеты можно будет есть все подряд. Чтобы закрепить результат, нужно глобально поменять свой образ питания.



4 606895