

Защо диетата на Дюкан е направена така, че пълният човек да не се чувства сам, докато отслабва?

Пълният човек знае по инстинкт, че не би могъл сам, без чужда помощ да опази плода на своето усилие, разказва д-р Дюкан. Знае също, че оставен сам на себе си, отново ще започне да пълнее, отначало бавно, после по-бързо, накрая със същото ударно темпо, с което е отслабнал. Дебелият, отслабнал благодарение на определени препоръки, има нужда да запази нещо, макар и символично, от присъствието им / на препоръките/, присъствие, което го е придружавало и ръководело по време на отслабването.

От какво се нуждае предразположеният към напълняване човек?

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 нетрайна победа, споделя д-р Дюкан. 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.

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, завършва д-р Дюкан.

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