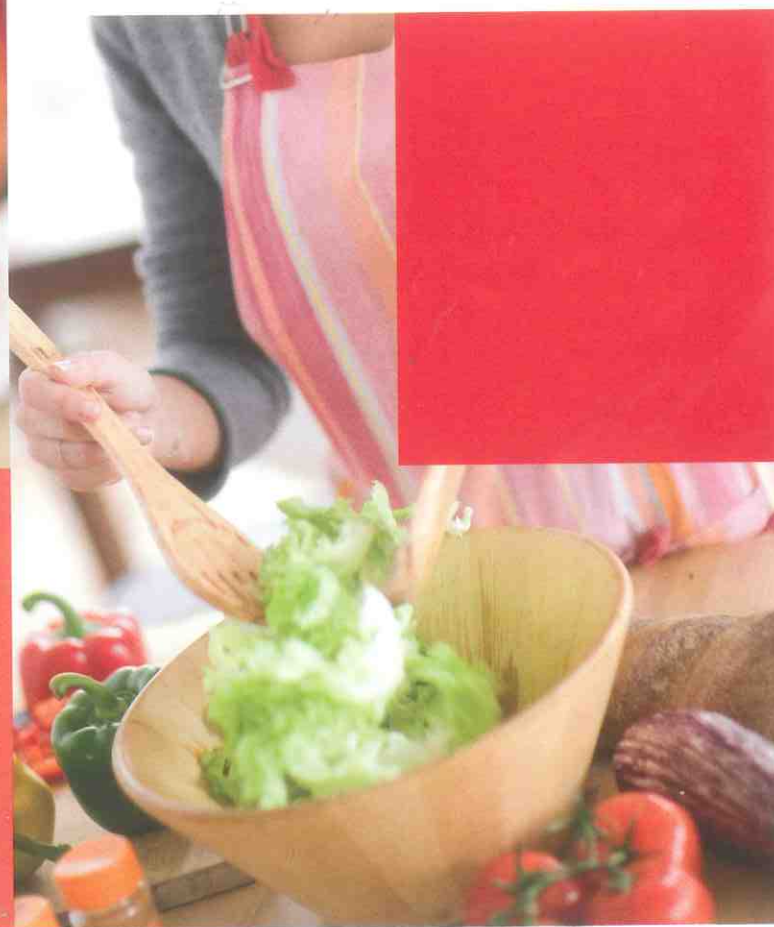


## Fase 2: o cruzeiro

Passa de 72 a cem alimentos à vontade, até a obtenção do peso desejado.



## Os objetivos da fase 2

### Uma perda regular

Depois de três a cinco dias em fase de ataque, você perceberá que a falta de legumes verdes e verduras em sua alimentação começa a lhe fazer falta. Por isso, você entrará facilmente nesta segunda fase, cujo programa é a alternância de dias de proteínas puras e dias de proteínas + legumes.

### Uma perda de peso a longo prazo

Na fase de alternância, você certamente constatará uma diminuição na rapidez de seu emagrecimento. Esta diminuição é normal, e seu corpo deve se adaptar a esta nova fase para entrar na dieta a longo prazo. Fique tranquilo: ainda há perda de peso atrelada à fonte de gorduras e, mesmo que camuflada pelo retorno da água, ela continuará sem problemas.

Quanto à duração desta fase, tudo dependerá de quantos quilos que você deseja perder. A fase durará até o Peso Ideal ser atingido.

### Uma perda de peso progressiva

A experiência sugere que, quando é necessário perder mais de 20 quilos, a perda se estabelece, em média, em torno de 1 quilo por semana. Claro, ao longo da fase 1, você perdeu mais. Por este motivo, no período de dois meses, entre as fases 1 e 2, você pode esperar perder seus primeiros 10 quilos. Em seguida, veremos como a curva se inclina pouco a pouco, pois o corpo cria um mecanismo de defesa na fase de consolidação. Mas, por enquanto, se as instruções forem respeitadas ao pé da letra, você não encontrará obstáculos.

### A descida por patamares

Enquanto a perda de peso foi espetacular até aqui, a balança, de repente, parece estagnar. A partir do momento em que os legumes são incluídos, a água, artificialmente expulsa por uma alimentação exclusivamente proteica, volta ao seu organismo, pois as fases de alternância são, por definição, menos hidrófugas que as fases de proteínas puras. É claro que durante os dias de proteínas puras você verá, com alegria, o ponteiro da balança começar a descer novamente, e terá a sensação de que seu peso desce por patamares: um pequeno patamar seguido de uma descida brusca. É a maneira fisiológica segundo a qual seu corpo funciona. Fique tranquilo e confie no método, tudo isto está previsto e faz parte do caminho até seu Peso Ideal.





### Legumes sim, mas sob certas condições...

Quando escolher os legumes da lista, você poderá comê-los cozidos ou crus, sem qualquer restrição de quantidade. É possível consumi-los a qualquer hora, da maneira que desejar. Tome cuidado, no entanto, para respeitar as instruções de preparo, a fim de não aumentar a ingestão de lipídios, que devem ser consumidos da maneira mais reduzida possível.

## As regras da fase 2

A introdução dos legumes depois do período de ataque traz frescor e variedade à dieta inicial, que fica mais fácil e confortável. Agora, é melhor começar sua refeição com uma salada bem temperada, rica em cores e sabores, ou, à noite e durante o inverno, com uma sopa, para, em seguida, passar ao prato de carne ou peixe cozido em legumes perfumados e aromatizados, para terminar com um, dois ou mesmo três laticínios!

### A alternância de proteínas puras + legumes

Ao longo desta segunda fase de sua dieta, você alternará períodos de proteínas puras e períodos de proteínas + legumes, até a obtenção do peso desejado.

A escolha de alternância e de seu ritmo varia a cada caso. Devem ser considerados vários parâmetros, como idade, trânsito intestinal, número de quilos a perder, grau de atividade física e preferência pela carne e pelos legumes. Pode variar de um dia de proteínas puras/um dia de proteínas + legumes a cinco dias de proteínas puras/cinco dias de proteínas + legumes. Veremos como escolher.

Porém, qualquer que seja o tipo de alimentação e seu ritmo, as quantidades continuam sendo livres, tanto de proteínas quanto de legumes. A noção de "à vontade" é um dos fundamentos de meu método. A lista de alimentos autorizados não muda (ver página 40).

### À vontade, para aguentar por algum tempo

Cuidado para não usar este argumento como um recurso qualquer. Diante da fome, da tentação, da vontade, da sedução pelo beliscar, a liberdade total é sedutora e exerce um poderoso papel, mas não deve ser uma válvula de escape ou algo ao qual você deve se ater.

Conheço pacientes que param suas atividades e comem sem fome, assim como mascariam chicletes. Tome cuidado com a tentação, os legumes não são inofensivos. Coma até se satisfazer, mas não além. Isso em nada muda o princípio da não restrição quantitativa, o coração da dieta: qualquer que seja a quantidade ingerida, a perda de peso será

mantida, mas a um ritmo menos intenso e, por isso mesmo, menos encorajador.

### Armadilhas a serem evitadas

#### • A preocupação com a diminuição da velocidade da perda de peso

Quando abrimos as portas aos legumes, certos pacientes que, até aqui, seguiam as instruções ao pé da letra, começam, às vezes, a se dar o direito de cometer pequenos desvios. Tais extras costumam estar relacionados com a diminuição natural da velocidade da perda de peso, que era extremamente rápida durante a fase de ataque.

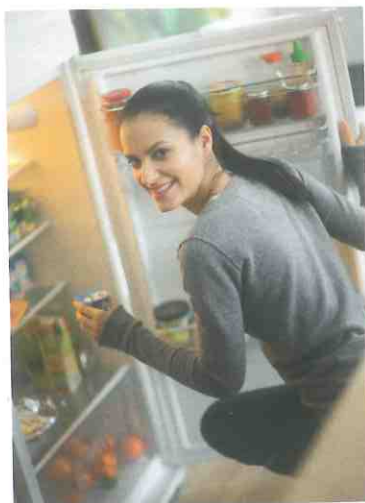
Esta diminuição de velocidade é normal e aconteceria de qualquer maneira, mesmo se você tivesse continuado na fase de ataque. Ela está atrelada a duas razões: primeiramente, o corpo, surpreendido pela intensidade do ataque, não resiste bem à potência da dieta e faz com que as primeiras reservas de gordura sejam facilmente perdidas. Essas gorduras de superfície são voláteis, perdidas ou adquiridas rapidamente. Por outro lado, a dieta das proteínas é muito hidrófuga. Ou seja, com as primeiras gorduras queimadas, a água é bruscamente expulsa. E 1 litro de água pesa 1 quilo! Passados os primeiros dias, esses dois fatores responsáveis pela perda imediata deixam de funcionar. Finalmente, a chegada dos legumes representa o terceiro elemento da redução de velocidade. Aqui, você entra em um combate mais inflamado, um combate corpo a corpo que deve ser aceito como é: mais lento.

#### • Comer só legumes

Como estamos em um plano em que a liberdade de escolha dos alimentos e de quantidades é um princípio básico, não cometa um erro comum, que consiste em se alimentar apenas com legumes. Seria perigoso privar-se das proteínas. Qual é o perigo? O de não mais atender às necessidades vitais em proteínas que o ser humano não sabe sintetizar, fazendo com que o corpo desconte na sua massa muscular, na sua pele e nos seus cabelos. Quando os legumes passaram a ser autorizados, não se deve excluir as carnes e peixes, mas associá-los. Você encontrará a lista de legumes na página 69. Atenção para, assim como na fase de ataque, respeitar escrupulosamente as instruções e considerar que tudo o que não está indicado na lista é, por consequência, proibido.

### O que fazer em caso de interrupção?

Uma dieta é uma pequena parte da vida submetida aos "ossos do ofício", ao encontro com grandes dificuldades. Você pode ficar cansado da dieta e perder a motivação: somos humanos e, muitas vezes, frágeis e propensos ao cansaço. Você pode sofrer pressões, estresse, escolhas, dificuldades, somos todos humanos e submetidos a certas necessidades. Você pode viajar, ir embora, não mais se encontrar nas condições iniciais e, assim, interromper sua dieta. Em todos os casos, uma regra deve permanecer absoluta e intangível: parar, sim, mas respeitando o protocolo de saída. A pior das soluções seria parar no meio de uma desordem. Tal desvio faria com que você perdesse o fruto de seu esforço. Qualquer que seja o peso perdido, é preciso conservá-lo, protegê-lo, pois ele é seu. Passe para a terceira fase, que você ainda não conhece: a fase de consolidação (ver página 91), uma etapa necessária entre uma dieta difícil e a não dieta.



### Os alimentos tolerados

Um alimento tolerado é aquele que não pertence à lista de cem alimentos permitidos, mas que pode ser adicionado em uma dose bem precisa, para atenuar o rigor da dieta. A dose tolerada é calibrada em quantidade e em frequência de acordo com o alimento, sabendo que o utilizador tem direito a apenas dois alimentos tolerados por dia na fase de cruzeiro (ver o quadro da página 69) e três na fase de consolidação.

## O ritmo da alternância

### Uma alternância necessária

A fase de cruzeiro, com o benefício da rapidez adquirida na fase de ataque das proteínas puras, tem, a partir daqui, a responsabilidade de levá-lo ao peso escolhido. Assim, esta fase ocupará a maior parte do período estritamente emagrecedor da dieta Dukan.

A adição ritmada dos legumes diminui o impacto das proteínas puras. E com razão! Estaria fora de questão sustentar um ritmo muito rápido. Seria contraproducente, pois isto faria o corpo resistir fortemente. As boas donas de casa sabem que espremer um limão de uma só vez é menos eficaz que deixá-lo descansar para melhor aproveitá-lo. O dia (ou os dias) de proteínas puras representa um período ofensivo, um ataque surpresa, e a força de ataque deve consolidar sua posição e se seguir de descanso, para que a perda de peso seja mais bem aproveitada.

Além disso, o organismo precisa do frescor dos legumes, das saladas, de suas vitaminas e fibras para otimizar seu trânsito.

### Como escolher sua alternância?

Existem dois ritmos de alternância principais e dois mais raros, para casos específicos.

#### • Cinco dias de proteínas puras (PP), cinco dias de proteínas + legumes (PL)

Este é um ritmo forte (às vezes forte demais), que demanda motivação a toda prova. Os cinco dias sem legumes podem parecer longos à medida que o tempo passa.

#### • Um dia de proteínas puras (PP), um dia de proteínas + legumes (PL)

Há algum tempo, minha prescrição de alternância era sistemática: 5/5. Depois, dei-me conta de que o ritmo 1/1 trazia, com frequência, resultados muito parecidos, sem a frustração dos cinco dias sem legumes e era menos desanimador. Esta é a alternância que mais aconselho.

#### • Dois dias de proteínas puras (PP), cinco dias de proteínas + legumes (PL)

Esta é uma alternância mais rara e, logo, ocasional. Convém às pessoas vulneráveis, frágeis, mais idosas (com mais de 70 anos) e, sobretudo, que tenham muito pouco peso a perder. Aplica-se também àqueles que acreditam ser importante perder peso lentamente. São poucos, mas existem, e esta alternância lhes convém.

#### • Dois dias de proteínas puras (PP) e uma dieta normal durante cinco dias

Uma variante do 2/5 é o 2/0, isto é, dois dias de proteínas puras por semana e cinco dias normais, sem dieta particular, mas também sem excessos particulares. É a dieta e a cadência que melhor convém às mulheres com celulite, que costumam ser magras na parte de cima do corpo, busto, seios e rosto, mas largas nos quadris e principalmente nas exuberantes coxas. Esta dieta faz com que se obtenham os melhores resultados locais, poupando ao máximo a parte superior do corpo, especialmente se combinada a um tratamento local (massoterapia). Neste caso, é necessário tomar cuidado para que as sessões de tratamento locais sejam realizadas no dia de proteínas, a fim de atacar as gorduras rebeldes, liberá-las de um aprisionamento e queimá-las.



### Coma frio, você emagrecerá mais rápido

Você sabia que, ao comer alimentos frios, seu corpo deve aquecê-los para levá-los à temperatura central, a fim de poder digerir-los e, principalmente, de assimilá-los? Nada entra em seu sangue sem ser previamente aquecido. Esta operação de aquecimento tem um custo calórico, e tal custo retira as calorias trazidas pelos alimentos. É matemático!

Comer frio nem sempre é fácil, especialmente no inverno. Mas você pode beber bebidas frias. Quando você bebe 1 litro e meio de água conservada na geladeira, ela chega a 4 graus. Quando urina esta água, ela chega a 35 graus: você aumentou sua temperatura em 31 graus. Você a aqueceu e queimou calorias. Não muitas agora, certamente, mas muitas ao fim do ano. Se você gosta de água fresca, continue bebendo, ou ao menos tente.

## O que comer durante a fase 2?

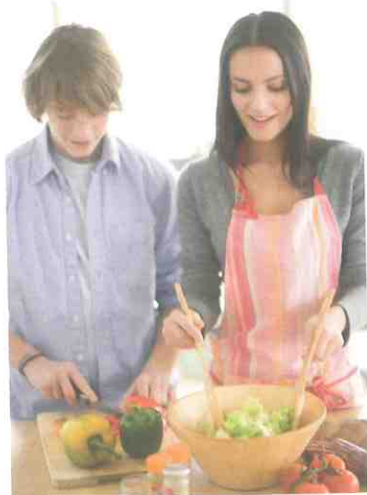
Durante a fase de cruzeiro, você pode consumir cem alimentos (72 proteicos e 28 legumes), sem limitação de quantidade, horário ou mistura.

Para os dias de proteínas puras (PP), leia a lista de alimentos autorizados na fase 1, na página 40.

Entretanto, para os dias de proteínas + legumes (PL), segue a lista de legumes que você poderá comer sem problemas, crus ou cozidos. Não se esqueça de combiná-los com as proteínas... Você também pode adicionar alguns alimentos tolerados.



| Autorizados             |                                  | Tolerados  | Proibidos         |
|-------------------------|----------------------------------|--|-------------------|
| Abobrinha               | Palmito                          | Amido de milho (1 colher de sopa ou 20 gramas)                   | Abacate           |
| Abóbora                 | Pepino                           | Cacau sem açúcar (1 colher de café ou 7 gramas)                  | Favas             |
| Agrião                  | Pimentão                         | Creme de leite com 3% de gordura (1 colher de sopa ou 30 gramas) | Feijão            |
| Aipo                    | Quiabo                           | Farinha de soja (1 colher de sopa ou 20 gramas)                  | Lentilhas         |
| Alface                  | Rabanete                         | Goji berries (1 a 3 colheres de sopa, de acordo com a fase)      | Milho             |
| Alho-poró               | Repolho                          | Iogurte 0% de gordura com frutas (1)                             | Ervilhas em geral |
| Aspargos                | Rúcula                           | Iogurte de mel com 0% de gordura (1)                             | Grão-de-bico      |
| Berinjela               | Tomate                           | Iogurte de soja natural (1)                                      | Batata            |
| Broto de soja (moyashi) | Vagem                            | Leite de soja (1 copo ou 150 mililitros)                         | Arroz             |
| Brócolis                |                                  | Molho de soja (1 colher de café ou 5 gramas)                     |                   |
| Cebola                  |                                  | Queijo com até 7% de gordura (30 gramas)                         |                   |
| Chicória                |                                  | Requeijão com até 7% de gordura (40 gramas)                      |                   |
| Chuchu                  |                                  | Salsicha de frango com 10% de gordura no máximo (100 gramas)     |                   |
| Cogumelos/Shitaki       |                                  | Tempeh (50 gramas)   |                   |
| Couve-de-bruxelas       |                                  | Vinho para cozinhar (3 colheres de sopa ou 30 gramas)            |                   |
| Couve/Couve-Flor        |                                  | Óleo (3 gotas ou 3 gramas)                                       |                   |
| Endívia                 |                                  |  |                   |
| Erva-doce               |                                  |  |                   |
| Espinafre               |                                  |  |                   |
| Jiló                    |                                  |  |                   |
| Nabo                    |                                  |  |                   |
|                         | <b>Autorizados com moderação</b> |  |                   |
|                         | Alcachofra                       |  |                   |
|                         | Beterraba                        |  |                   |
|                         | Cenoura                          |  |                   |



### Cuidado com o óleo

Em uma saladeira, contendo folhas de alface ou endívias e 2 colheres de sopa de óleo, temos 20 calorias de salada e 280 calorias de óleo... Desconfie do óleo, pois ele não faz parte dos alimentos autorizados. O azeite não foge à regra (com exceção de 1 colher de café de vinagrete Maya). Este óleo é unanimemente reconhecido por seus benefícios e tem um papel importante na proteção cardiovascular, mas não é menos rico em calorias que os outros óleos do mercado.

## Como preparar os legumes?

### Crus

Para todos aqueles cujo intestino tolera legumes crus, é sempre preferível consumi-los deste modo, com todo seu frescor, sem cozinhá-los para evitar a perda de boa parte de suas vitaminas. Sob aparências inocentes, o tempero é um dos maiores problemas da dietética emagrecedora. Para muitas pessoas, legumes crus e saladas representam a própria base de uma alimentação de dieta, pouco calórica e rica em fibras e em vitaminas. Isto é perfeito se não forem utilizados os molhos de acompanhamento que desestruturam radicalmente o conjunto de suas qualidades. Por todas essas razões, durante a fase de emagrecimento, use apenas os molhos cujos ingredientes estão detalhados aqui.

#### • Molho Maya

Existe em duas versões: com ou sem óleo mineral.

**Primeiramente, o vinagrete balsâmico com óleo mineral**, que é uma excelente solução para os usuários que sofrem de prisão de ventre. O óleo mineral apresenta duas grandes vantagens: não contém qualquer caloria e, como excelente lubrificante, facilita o trânsito intestinal. Quaisquer que sejam os rumores a respeito deste óleo, não os leve em conta: seu consumo, mesmo prolongado, não traz qualquer problema. O único inconveniente deste óleo diz respeito à sua dose que, se for muito elevada, aumenta o risco de pequenas fugas que podem sujar suas roupas íntimas. Para evitar esse tipo de inconveniente, e tornar mais leve sua consistência, que é um pouco mais pesada que a dos óleos normais, prepare o vinagrete com a seguinte mistura, em um pote de mostarda vazio:

- 1 colher de café de óleo mineral
- 1 colher de sopa de água com gás
- 1 colher de sopa de mostarda
- 5 colheres de sopa de vinagre balsâmico
- 1 dente de alho
- 7 a 8 folhas de manjeriço
- sal, pimenta-do-reino

Para preparar o vinagrete, prefira água mineral gasosa, que facilita a emulsão do óleo mineral. Escolha, de preferência, um vinagre balsâmico de qualidade, pois é, de longe, o vinagre mais saboroso e atrativo.

Contudo, você também pode variar com vinagrete de xerez, de framboesa, de cidra ou qualquer vinagre aromatizado a gosto.

#### Em segundo lugar, o vinagrete sem óleo mineral

Tem exatamente a mesma preparação, substituindo-se a colher de café de óleo mineral por uma colher de azeite ou óleo de canola. Este molho pode ser usado livremente durante o dia, mas em apenas uma dose. É possível encontrar este segundo vinagrete com a marca Dukan.

#### • Molho de iogurte ou requeijão cremoso com 0% de gordura

Para os que não desejam usar o óleo mineral, é possível preparar um molho saboroso e natural com um laticínio light. Escolha um iogurte natural clássico, mais cremoso que o iogurte desnatado e apenas um pouco mais calórico. Adicione 1 colher de sopa rasa de mostarda de Dijon e bata a mistura como maionese, até que fique consistente. Adicione um pouco de vinagre, sal, pimenta-do-reino e ervas.

### Os tipos de cozimento

#### • Ao vapor

Os legumes autorizados podem ser cozidos na água, fervidos ou, melhor ainda, ao vapor, para conservar suas vitaminas ao máximo.

#### • Ao forno

Os legumes também podem ser preparados no forno, no molho da carne ou do peixe. Alguns exemplos: robalo ao funcho, dourado com tomates ou couve recheada com carne bovina.

#### • Em papelote

O cozimento em papelote reúne todas as vantagens, tanto no que diz respeito ao gosto quanto ao valor nutricional. O peixe fica particularmente excelente neste tipo de cozimento: o salmão, por exemplo, conserva sua maciez sobre o alho-poró ou um caviar de berinjela.

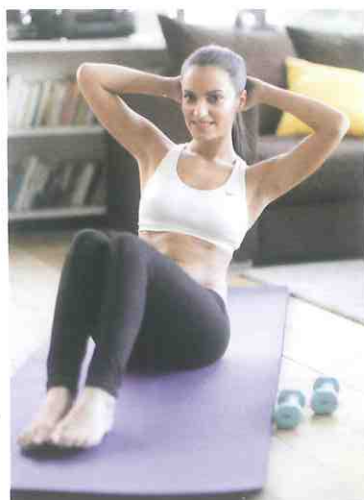
#### • Grelhado

Pode ser uma verdadeira grelha ou uma frigideira antiaderente e espessa. É um tipo de cozimento excepcional, que confere aos legumes um gosto e uma consistência novos. Aconselho especialmente a todos os que não se sentem atraídos por legumes em geral. Experimente com seus filhos, que fazem caretas para esses alimentos essenciais.

### Não se esqueça dos condimentos!

Estudos recentes demonstraram a importância das sensações gustativas, da qualidade e da variedade dos sabores na produção da saciedade e satisfação.

Atualmente, sabe-se, por exemplo, que certos condimentos proporcionam sabores extremos, especialmente o cravo, o gengibre, o anis, o cardamomo, que levam ao acúmulo de sensações poderosas e penetrantes, com poder para elevar a capacidade do hipotálamo, centro cerebral encarregado de contabilizar as sensações até o acionamento da saciedade. É, portanto, muito importante utilizar toda a gama de condimentos e, se possível, no início de cada refeição, tentando habituar-se a elas quando não se é um fã incondicional.



## A atividade física prescrita em atestado

Cuidado! Aqui, você entra em um setor totalmente novo de meu método. Até agora, eu aconselhava fortemente a atividade física, mas ainda não a tinha incluído como parte integrante, absoluta e radical da dieta. Atualmente, não deixo de prescrevê-la em atestado a meus pacientes. É o segundo motor do Método Dukan: a atividade física prescrita em atestado (AFPEA).

### A caminhada: um remédio emagrecedor

E é assim que, há um ano, não mais aconselho a caminhada, mas prescrevo-a em atestado, como se fosse um medicamento.

|   |                                  |
|---|----------------------------------|
| Fase de ataque                                    | 20 minutos por dia               |
| Fase de cruzeiro                                  | 30 minutos por dia               |
| Fase de consolidação                              | 30 minutos por dia               |
| Fase de estabilização                             | 20 minutos por dia               |
| Em caso de estagnação e para "quebrar um patamar" | 1 hora por dia durante três dias |

O que são 20 minutos de caminhada, quando pensamos em todos os esforços, gastos, obrigações, motivações necessárias para emagrecer? Então, conto com você.

A caminhada é a atividade:

- mais naturalmente humana: se não somos mais macacos, é por termos nos colocado em posição ereta e começado a caminhar;
- mais eficaz que existe: caminhando em bons passos, queimamos mais do que jogando tênis, pois, fisicamente, não jogamos mais de 20 minutos em uma hora de jogo;
- menos cara;
- que pode ser praticada a qualquer hora do dia e da noite;
- que menos machuca e compromete as articulações;
- que menos faz transpirar;
- que permite que façamos outras coisas ao mesmo tempo: telefonar, ouvir música, até mesmo ler;

- que menos dá fome;
- que pode ser praticada por obesos, sem riscos;
- a única que tem as melhores chances de ser mantida a longo prazo, quando entendemos e sentimos seus extraordinários benefícios.

Claro, existem outras maneiras de se mexer: as academias de ginástica, os aparelhos de musculação, as bicicletas ergométricas, os *personal trainers*, os esportes de luta, a natação, a hidroginástica, a dança moderna ou de salão, o tênis etc. Mas todas essas atividades, por mais úteis que sejam, são próteses de atividade. Interessantes, mas não podem exigir o que a caminhada tem por direito: o *status* de funcionamento corporal universal do ser humano. E, a este título, é a melhor maneira de reforçar o regime alimentar.

Com a caminhada, você está simplesmente adicionando um segundo general ao seu exército contra o sobrepeso!

### A atividade utilitária integrada ao cotidiano

Trata-se de tudo que você precisaria fazer sozinho, caso o desenvolvimento da tecnologia não lhe tivesse tirado a obrigação. Se você tem um problema de peso, deve tentar mudar de atitude diante do esforço. Você não leva a vida de forma equilibrada e isto o faz engordar. Atualmente, nosso corpo sofre por não cumprir mais o mínimo de atividade necessária à simples manutenção de sua função muscular. Essa carência de uso corporal nos impede de eliminar o excedente de calorias alimentares, restando-nos apenas a restrição e a dieta para evitar ou reduzir o ganho de peso. Porém, ainda mais grave, não se mexer – o que pensamos ser um progresso – nos priva de uma boa parte de nós mesmos, do que os gregos chamavam de “humanidade corporal”. Nosso psiquismo, nosso afeto, nosso equilíbrio psicológico e nosso sistema hormonal e imunitário sentem com isto e o conjunto dessas faltas se traduz em um sofrimento inconsciente que, cedo ou tarde, buscará compensações na comida.

Além da caminhada, que é, fundamentalmente nossa atividade natural, privilegio a atividade utilitária no cotidiano, aquela que deve se tornar sua “proteção”, que deve ser arrancada dos robôs poupadores de movimentos.

### Como tive a ideia da AFPEA

A seguir, dois acontecimentos.

O primeiro foi o de ter visto, em uma agência de viagens espanhola enquanto esperava para ser atendido, três empregados sentados em cadeiras de escritório com rodas. Dois deles deslocavam-se nestas cadeiras por até 2 ou 3 metros para buscar pastas ou imprimir bilhetes. O terceiro, que preferia se levantar, coincidentemente, era o único magro dos três.

O segundo me veio graças ao tratamento de um paciente que se tornou um amigo. Quando o conheci, ele pesava 230 quilos. Tendo chegado aos 140, decidi parar de fumar e parou de emagrecer. Eu estava pronto para estabilizá-lo, mas ele insistia que devia emagrecer mais. Prescrevi 45 minutos de caminhada por dia em atestado, como condição absoluta. Apesar de suas funções de presidente e diretor-geral de uma grande empresa e de suas reticências, ele o fez. Hoje, chegou aos 100 quilos.



#### • Esqueça o elevador

Uma mulher de 30 a 40 anos que ao chegar para a consulta comigo reclama de ter subido quatro andares a pé devido a uma pane no elevador é uma mulher que “perdeu seu corpo”.

Cinco degraus na ida e na volta representam uma caloria consumida. Quatro andares duas vezes por dia representam simplesmente 1.400 quilocalorias queimadas em um ano, ou seja, quase 2 quilos a menos na balança.

#### • Dê atenção às pequenas tarefas cotidianas

- Passe o aspirador de pó sem procurar diminuir seu esforço. Faça-o como se estivesse realizando um exercício em uma academia de ginástica, acionando aparelhos pagos.
- Faça suas compras a pé e fique orgulhoso de fazê-lo.
- Passeie com seu cachorro.
- Arrume sua cama, mas arrume-a bem. Não dobre as costas concentrando o esforço sobre a lombar, mas dobrando os joelhos.
- Não tenha medo de carregar qualquer tipo de objeto ou pacote.
- Para pegar algo do chão, não dobre as costas, dobre os joelhos!
- Arrume seu jardim! É uma excelente maneira de queimar calorias.

### Cinco exercícios de ginástica

Se tiver de escolher alguns exercícios de ginástica, eis cinco bastante eficazes. A palavra de ordem é tonificar-se, contrair a musculatura e esperar sua total retração. Além da necessidade de tonificar, conserve na memória que uma pele distendida por um emagrecimento precisa de pelo menos seis meses para efetuar integralmente seu trabalho de retração.

#### 1. O rei dos exercícios: o A-B-C

Este exercício, que trabalha as coxas, os ombros e os dorsais, deve ser feito em sua cama duas vezes: uma ao acordar e outra ao deitar-se.

- Coloque um travesseiro na parte superior da cama, contra a parede, além de uma almofada inclinada sobre o travesseiro, para formar um plano inclinado de 45 graus.
- Alongue-se em posição sentada, de modo que seu busto siga a mesma inclinação que sua almofada. Dobre os joelhos perto de 90 graus.

- Saia da posição ereta à posição vertical e desça até encostar na almofada. Refaça o movimento sucessivamente, de dez a trinta vezes.
- Assim que sentir que seu abdome começou a se cansar, modifique o movimento. Levante novamente o busto, puxando unicamente os braços. A vantagem é deixar o abdome repousar graças ao apoio dos braços, o que lhe permitirá continuar este movimento simples e rápido sem se cansar. Quando os bíceps começarem a ficar aquecidos, volte aos abdominais.
- Comece fazendo séries de 15 repetições de manhã e 15 à noite. O objetivo é fácil de atingir: em alguns dias ou semanas, você conseguirá realizar duzentos movimentos de manhã e duzentos à noite, em uma série que dura poucos minutos.



#### Por que este movimento é “nobre”?

Porque coloca em movimento a cintura abdominal, que tende a ficar naturalmente flácida com a idade, tanto para o homem quanto para a mulher. O movimento coloca em tensão os músculos dos braços, primeiros marcadores da flacidez da pele. Além disso, trabalha as coxas, os ombros e os dorsais. Pode ser praticado em sua cama. Então, se puder fazer apenas um movimento, faça este.

#### 2. O especial para os glúteos

Este movimento também é praticado na cama, todos os dias, ao acordar e ao se deitar, e constitui o complemento natural ao exercício anterior. Muito eficaz, trabalha não apenas os glúteos, como também os músculos da parte posterior das coxas, o quadril, e os músculos da parte posterior dos braços.

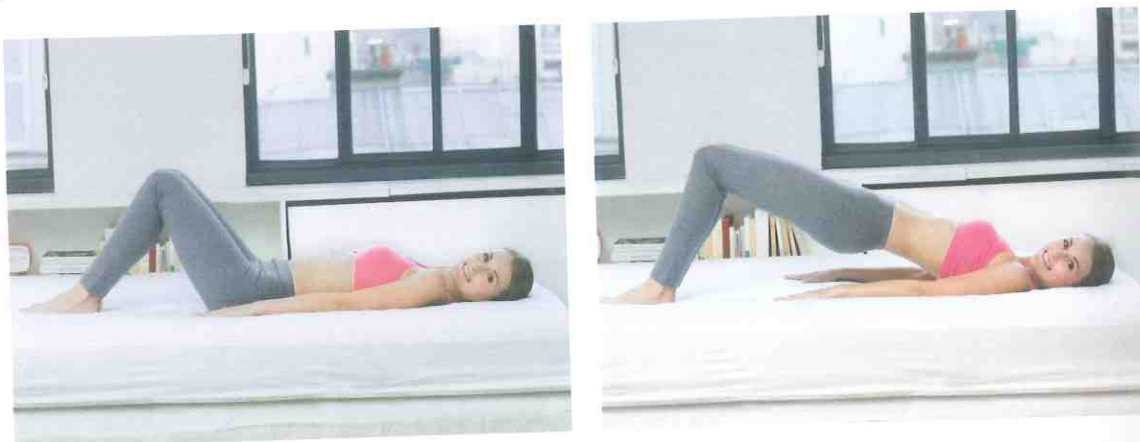
- Comece tirando o travesseiro e a almofada: o movimento é praticado na horizontal.

### Que o inverno chegue logo!

Caminhando a uma temperatura próxima de zero grau, você consome 25% das calorias excedentes. Saia suficientemente coberto, mas não muito. Apenas o necessário para não sentir frio e evitar que fique resfriado.



- Mantenha-se deitado e coloque os braços esticados ao longo do corpo, na cama. Dobre os joelhos sobre as coxas, formando um ângulo reto.
- Nesta posição, apoiando-se sobre os braços de um lado e, do outro, sobre os pés e os músculos da parte posterior das coxas, faça uma ponte, levantando os glúteos em direção ao teto, até que o peito e as pernas estejam alinhados em uma perfeita linha reta.
- Quando conseguir chegar ao alinhamento, desça rapidamente e deixe-se "quicar" no colchão, voltando a repetir o movimento de ponte. Este efeito de trampolim lúdico facilita um pouco o movimento e faz com que lhe seja mais fácil praticá-lo, até sentir o calor e a tonicidade invadirem seus músculos.



- Comece por séries de trinta repetições de manhã e trinta à noite (não mais de 1 minuto e meio, no total). Caso você não consiga realizar as trinta repetições por falta de treino, não se sinta desencorajado: reduza o número de movimentos, procurando não realizar menos de dez repetições de manhã e dez à noite. Estes músculos têm uma incrível capacidade de adaptação, você conseguirá realizar o exercício com o tempo.

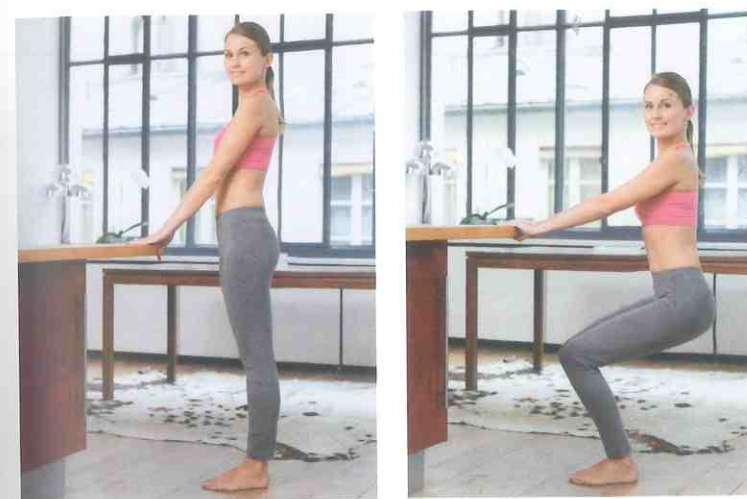
Assim como no movimento anterior, tente acrescentar repetições a cada dia, até chegar a cem repetições de manhã e cem à noite.

### 3. O especial para as coxas

Este movimento é duplamente interessante: é o que consome mais calorias (pois trabalha o maior músculo do corpo, o quadríceps) e intervém em uma área bastante propensa a celulite, que costuma ser flácida. Há

inúmeros exercícios que trabalham especificamente os músculos da coxa, mas este é o mais simples e eficaz.

- Coloque-se de pé, se possível, de frente para um espelho, com os pés ligeiramente afastados por um apoio firme e seguro, e apoie suas duas mãos sobre uma mesa ou um lavabo.
- Abaix-se lentamente, flexionando os joelhos até que seus glúteos toquem os calcanhares.
- Suba novamente, até voltar à posição inicial.



Este movimento é difícil, mas extremamente eficaz. É, por definição, dependente de seu peso, de sua localização e de seu treinamento. Se for difícil realizá-lo no início, comece a esboçar o movimento, sem realizá-lo totalmente: faça o que puder e a progressão vai lhe servir para testar sua perda de peso e a repercussão disso em seu desempenho em atividades físicas.

Ao longo dos dias e das semanas, emagrecendo e treinando, virá o momento em que você poderá realizar seu primeiro movimento completo, depois um segundo, e assim por diante, até chegar a uma série de 15, o que indicará a proximidade de seu Peso Ideal. Assim que tiver completado a primeira série de 15, procure passar para vinte e, em seguida, para trinta. Respeite seu ritmo: um movimento a mais por semana já é suficiente.

#### 4. O movimento de contração para os braços

Este movimento foi especialmente concebido para enrijecer a pele dos braços, que tende a ficar flácida. A maioria das mulheres com mais de 50 anos se queixa de ter os braços moles e a pele da parte inferior dos braços flácida ou caída. Este movimento contribui para a prevenção deste tipo de flacidez.

- De pé, diante de um espelho, com uma garrafa cheia de água nas mãos e os braços ao longo do corpo, dobre-os até tocar os ombros.
- Estenda os braços, levando-os à posição inicial.
- Continue, assim, o movimento, levantando os braços para trás e tentando levá-los à posição horizontal.
- Volte novamente à posição inicial.

A primeira fase deste movimento tonifica o bíceps, que ocupa a parte superior do braço, e o músculo anterior, a curva do ombro vista de frente. A segunda etapa tonifica a parte inferior do braço e a parte simétrica do ombro vista de costas.

Para enrijecer braços um pouco flácidos, são necessários 25 movimentos, de manhã e à noite.



#### 5. O movimento da panturrilha

Este movimento é particularmente útil em caso de retenção de líquidos, problemas de circulação ou de celulite. Seu objetivo é fazer com que os músculos da panturrilha (as batatas da perna) desempenhem um papel de bomba, liberando, a cada flexão, o sangue dos membros inferiores para a parte de cima do corpo, por intermédio das veias das pernas.

- De pé, diante da quina de uma porta, com os braços na horizontal sobre cada soleira, incline o corpo para frente, dobrando os braços.
- Nesta posição ligeiramente inclinada, coloque-se na ponta dos pés, o mais alto possível, e desça até que a planta dos pés esteja totalmente encostada no chão.
- Repita este movimento 25 vezes, descanse e, depois, recomece uma nova série, uma terceira e uma quarta, para chegar a cem flexões de extensão do calcanhar.

Faça este movimento, se possível, uma vez por dia. Se sua circulação estiver muito comprometida, faça o exercício com meias de contenção especiais.



EXEMPLOS DE CARDÁPIOS DA FASE 2 (CRUZEIRO)

Aqui, alternância de um dia de PP (proteínas puras)/um dia de PL (proteínas + legumes) + 2 colheres de sopa de farelo de aveia todos os dias (contadas nestes cardápios).

|                      |  |   |  |   |  |  |   |
|----------------------|--|---|--|---|--|--|---|
|                      |  |   |  |   |  |  |   |
|                      | Vôngoles mediterrâneos (ver página 210)  | Mousse aerada de limão (ver página 250)   | Coelho ao molho de mostarda e endívias na brasa (ver página 214)   | Creme de tofu com chocolate (ver página 252)  | Carne com pimentões (ver página 232)   | Rocambole de creme de Grand Marnier (ver página 264)   | Trouxinhas de mexilhão com salmão defumado (ver página 152)   |
|                      | <b>SEGUNDA-FEIRA</b>   | <b>TERÇA-FEIRA</b>  | <b>QUARTA-FEIRA</b>  | <b>QUINTA-FEIRA</b>   | <b>SEXTA-FEIRA</b>   | <b>SÁBADO</b>  | <b>DOMINGO</b>  |
| <b>CAFÉ DA MANHÃ</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Bebida quente</li> <li>&gt; Requeijão cremoso com 0% de gordura</li> <li>&gt; Uma panqueca de farelo de aveia (ver página 44)</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Bebida quente</li> <li>&gt; 30 gramas de cereal de farelo de aveia sabor frutas vermelhas</li> <li>&gt; Leite desnatado</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Bebida quente</li> <li>&gt; Requeijão cremoso com 0% de gordura</li> <li>&gt; Uma panqueca de farelo de aveia</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Bebida quente</li> <li>&gt; Flã sem açúcar (sabor a gosto)</li> <li>&gt; Presunto magro</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Bebida quente</li> <li>&gt; Omelete de claras de ovo</li> <li>&gt; Picado de tomate e pepino</li> <li>&gt; Fatias de peito de peru sem gordura</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Bebida quente</li> <li>&gt; Iogurte com 0% de gordura, carpaccio</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Bebida quente</li> <li>&gt; Requeijão cremoso com 0% de gordura</li> <li>&gt; Uma fatia de pão de especiarias (ver página 258)</li> </ul>   |
| <b>ALMOÇO</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Salada de espinafre</li> <li>&gt; Cogumelos e ovo mole</li> <li>&gt; Vôngoles mediterrâneos (ver página 210)</li> <li>&gt; Compota de ruibarbo (ver página 254)</li> </ul>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Kanis</li> <li>&gt; Escalope de frango com ervas provençais</li> <li>&gt; Cheesecake Dukan</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Legumes grelhados ou na frigideira (ligeiramente untada com papel-toalha)</li> <li>&gt; Coelho ao molho de mostarda e endívias na brasa (ver página 214)</li> <li>&gt; Compota de ruibarbo (ver página 254)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Carnarões com maionese Dukan</li> <li>&gt; Medalhões de linguado com salmão (ver página 212)</li> <li>&gt; Creme de chá e tangerina</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Salada de pepino e rabanete</li> <li>&gt; Carne com pimentões (ver página 232)</li> <li>&gt; Um iogurte com 0% de gordura ou aromatizado, sem açúcar</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Ovo mimosa</li> <li>&gt; Vieiras refogadas com espuma de baunilha (ver página 150)</li> <li>&gt; Shirataki com gengibre e molho shoyu</li> <li>&gt; Mousse de café e amêndoas</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Salada de cenouras cozidas com alho e cominho</li> <li>&gt; Assado de vitela com molho de mostarda e legumes ao forno</li> <li>&gt; Sorvete de iogurte Dukan e compota de ruibarbo caseira</li> </ul> |
| <b>LANCHE</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Um iogurte com 0% de gordura, sem açúcar, com aroma de baunilha</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Requeijão cremoso com 0% de gordura e canela</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Porções de queijo minas frescal com 0% de gordura</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Dois biscoitos de farelo de aveia sabor coco</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Iogurte com 0% de gordura</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Mingau com leite desnatado e 1 colher e meia de sopa de farelo de aveia</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Um biscoito de farelo de aveia sabor avelã</li> </ul>   |
| <b>JANTAR</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Camarões ao molho de curry e tomates-cereja</li> <li>&gt; Blanquette de filé mignon com anis e erva-doce (ver página 218)</li> <li>&gt; Iogurte natural com 0% de gordura</li> </ul> <p>→ PL</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Mexilhões marinhos</li> <li>&gt; Picado de vitela com limão</li> <li>&gt; Shirataki com creme de leite light com limão</li> <li>&gt; Mousse aerada de limão (ver página 250)</li> </ul> <p>→ PP</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Duo leve de peru e brócolis (ver página 162)</li> <li>&gt; Arenque defumado cozido no leite com chucrute</li> <li>&gt; Creme de tangerina com queijo frescal (ver página 260)</li> </ul> <p>→ PL</p>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Noite de iniciação às proteínas vegetais</b></li> <li>&gt; Quiche ao tofu defumado</li> <li>&gt; Espetinhos de seitan marinados</li> <li>&gt; Creme de tofu e chocolate (página 252)</li> </ul> <p>→ PP</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Salada de endívias com molho de requeijão cremoso com 0% de gordura e aroma de nozes com roquefort</li> <li>&gt; Pizza quatro estações de atum Dukan</li> <li>&gt; Panna cotta com gengibre e compota de ruibarbo</li> </ul> <p>→ PL</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Enrolados de presunto e queijo frescal light</li> <li>&gt; Frango assado</li> <li>&gt; Rocambole de creme de Grand Marnier (ver página 264)</li> </ul> <p>→ PP</p>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Salmão defumado</li> <li>&gt; Filés de linguado com estragão e espinafre</li> <li>&gt; Sufê gelado de chocolate (ver página 248)</li> </ul> <p>→ PL</p>   |

## Minha dieta no dia a dia (fase 2)

A fase 2, de cruzeiro, é, por um lado, mais fácil de ser seguida mesmos em ocasiões sociais, pois inúmeros alimentos são permitidos. Entretanto, por outro lado, é bastante complexa, pois as tentações também são grandes e a facilidade de escapar da dieta é maior.

### Em família

Se tiver filhos, prepare os cereais ou os amidos à parte: macarrão, arroz ou batatas. Prepare os legumes ao vapor e conserve uma parte para si. Em seguida, você pode refogar o resto na frigideira, para os mais gulosos. Se estiver sem tempo, eis uma pequena dica, bastante simples, para não fazer dois pratos diferentes: coloque os legumes ao vapor à mesa para todos e proponha um azeite (muito rico em ômega 3, 6 e 9) para temperar. As crianças vão gostar de brócolis ou ervilhas com azeite extra virgem. Quanto a você, consuma os legumes sem óleo, tomando o cuidado de dispor à mesa os condimentos preferidos, a fim de que os legumes estejam a seu gosto.

### No aperitivo

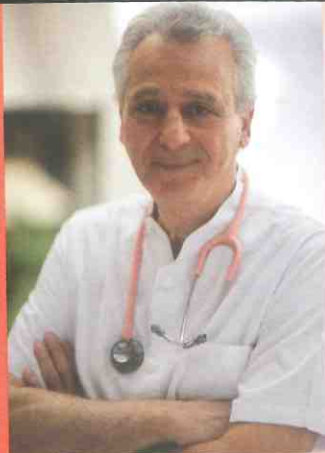
Se tiver convidados, as opções são maiores que na fase 1: encha recipientes para aperitivo com legumes picados e tomates-cereja. Assim, você poderá beliscar sem problemas. Entre kanis, camarões cinza, moluscos, fatias de presunto magro e legumes, a escolha é infinita. Aqui o perigo é por conta do molho, especialmente se você for um convidado. Os legumes já estão temperados? Passe longe. Evite, é claro, passar os legumes nos molhos, se estes forem propostos à parte. Enfim, se você for convidado para a casa de um amigo que adora guloseimas, folheados e salgadinhos, procure enganar a fome com um ovo cozido ou alguns kanis antes de ir e opte pela tática do copo na mão: encha-o de água com gás e tome cuidado para que seu copo permaneça cheio, a fim de que os anfitriões não o sirvam com champanhe! O simples fato de manter as mãos ocupadas o afastará dos salgadinhos...

### No restaurante

No cardápio, você poderá escolher carne, peixe e verduras. Pergunte sempre ao garçom: como a vagem é preparada? Se for temperada, opte pela salada de alface e peça o molho à parte. Você pode levar em sua bolsa um pouco de molho vinagrete feito com óleo mineral para temperar seu próprio prato. Outra opção é misturar pedaços de carne com sua salada, para que não fique com aspecto e sabor sem graça.

Se o prato demorar a chegar, você pode beliscar enquanto espera: picles são considerados legumes. Afaste-se da cesta de pão (são proibidos). Se gostar de mostarda, pode colocar um pouco no canto do prato: sua acidez poderá ajudá-lo a esperar e cortar o apetite.





## Perguntas e respostas

**Na fase de cruzeiro, posso tomar iogurtes com 0% de gordura, mas com frutas?**

Os iogurtes com 0% de gordura são autorizados sem restrições. Os iogurtes com 0% de gordura ditos "aromatizados" também são permitidos "à vontade". Quanto aos iogurtes com 0% de gordura que contêm pedaços de frutas ou compota, Sim, é possível, mas em um máximo de dois iogurtes de frutas por dia, com a condição que sejam sem adição de açúcar e com 0% de gordura (1 iogurte com frutas com 0% de gordura = 1 alimento tolerado). Esta tolerância é válida quando o peso diminui de acordo com as expectativas. Em caso de lentidão na perda de peso, não passe de um iogurte deste tipo por dia. Em caso de estagnação, pare totalmente.

**É possível consumir cenoura e beterraba todos os dias?**

Cenoura e beterraba são legumes conhecidos por serem açucarados; e o são, efetivamente. Contudo, não contêm tanto açúcar quanto se pensa e, além disso, esses açúcares são de penetração rápida, especialmente as cenouras quando são cozidas.

Evite estes dois legumes se ficar tentado a consumi-los em grande quantidade e com muita frequência.

**Na fase de cruzeiro, posso consumir mostarda? Em que quantidade?**

Mostarda de Dijon forte ou tradicional sim, sem restrições. A mostarda tradicional é compatível com a mistura de vinagrete balsâmico.

Contudo, evite as mostardas muito açucaradas. Se tiver tendência a retenção de líquidos, não abuse da mostarda, pois ela contém muito sal.

**Reintroduzi os legumes na dieta e minha perda de peso se tornou mais lenta. Vou engordar novamente?**

É normal que sua perda de peso ocorra de forma mais lenta, mas fique tranquilo: você não vai engordar novamente. Na fase 1, as proteínas puras fazem com que se tenha uma perda rápida de gordura e água. Esta dieta é hidrófuga: as proteínas liberam a água. Quando você adiciona legumes à sua dieta, adiciona água e sais minerais. Assim, a dieta é bem menos hidrófuga. Você continuará a emagrecer, só que de maneira mais lenta, pois a água que havia liberado volta um pouco, o que tende a camuflar a perda de gordura. Na balança, você terá a impressão de estagnar, mas isto é apenas uma impressão.

No entanto, a alternância faz com que a dieta seja muito eficaz: assim que começar a consumir proteínas puras, a perda de peso reaparece. Não se sinta desencorajado se vir a balança parada, pois todo desvio alimentar desequilibra o sistema, trazendo-lhe verdadeiras razões para estagnar.



## Balanço da fase 2

### Você perdeu peso por patamares

Ao longo da fase 2, seu organismo funcionará com rapidez de cruzeiro: você emagrecerá mais lentamente do que na fase 1, mas, patamar após patamar, perderá o peso desejado. Ao longo dos dois primeiros meses, aos poucos, perderá seus primeiros 8 ou 10 quilos. Os patamares que constatar estão atrelados à reintegração dos legumes e à quantidade de água que trazem. Você não deve se sentir desencorajado diante da diminuição da velocidade da perda do peso, que é normal. Se estiver em período de menopausa, no fim de seu ciclo menstrual ou tiver feito inúmeras dietas antes desta, é possível que seu organismo resista um pouco mais, não ceda, é ele que vai acabar cedendo, e a melhor maneira de impor essa passagem é com a caminhada (uma hora por dia, três vezes por semana).

### E se você sentir que a motivação está enfraquecendo...

Depois da euforia da fase 1, ao longo da qual você nunca tinha perdido todos esses quilos tão rápido, você achará que a fase 2 é mais lenta. Mas isso é só impressão. Você deve, então, dizer a si mesmo, repetidamente: seguindo as instruções ao pé da letra, obterei um emagrecimento durável e estável a longo prazo.

E o tempo não é seu inimigo. Não se esqueça de que o objetivo é aprender, assim que o peso sonhado for atingido, a mantê-lo com o passar dos anos.

Para ter êxito nesta etapa, concentre-se mais nas instruções que na balança. Copie novamente a lista de legumes autorizados, faça suas compras com antecedência, para não faltar nada, prepare os molhos adaptados, para que as calorias escondidas não entrem pouco a pouco em suas refeições. E mesmo que não esteja acostumado a cozinhar, tente, tanto para diminuir a frustração da dieta quanto para prolongar de maneira durável a estabilização de seus novos hábitos. Mantenha o foco em seu objetivo e não deixe de anotar o que consumiu durante o dia. Sua vigilância o agradecerá. Diga a si mesmo que quanto mais a lista de alimentos autorizados aumentar, maiores serão as tentações. Assim, maior será o

risco de sua dieta seguir em direção a um fracasso próximo. Seja ainda mais vigilante que na fase 1.

### Você cometeu desvios


E agora? Se perdeu um dia, adicione meia hora de caminhada por dia, ou passe às proteínas puras no dia seguinte, e tudo voltará ao normal. Não pense mais nisso e, principalmente, não se sinta mais culpado por isso.

### Você abandonou... Mas nada está perdido

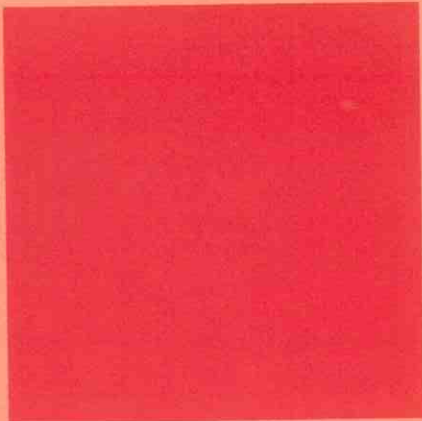
Respire fundo e retome o caminho em minha companhia. Está fora de questão que você desista no início. Se tiver deixado para lá, é porque tem um motivo. Normalmente, é uma dificuldade, um grande estresse, uma pequena depressão, uma perda de motivação. A única coisa que importa é não se deixar abater pelo desvio nem perder os benefícios adquiridos, o fruto de seus esforços. Ele é seu, você deve protegê-lo. Para isso, se tiver realmente de parar, passe pela saída certa: vá imediatamente à fase 3, de consolidação, respeitando a instrução de duração de dez dias por quilo perdido. Em seguida, passe à estabilização. E, assim que a motivação voltar, você ficará orgulhoso de não ter afundado e estará pronto para começar de novo, até atingir o objetivo estabelecido.



## A fase de cruzeiro em resumo...




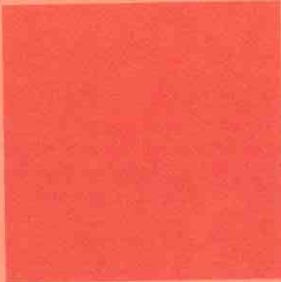
Você poderá conservar em suas refeições as proteínas autorizadas na lista da fase 1 (ver página 40) e **consumi-las à vontade**, como sempre.




### Adicione legumes às suas refeições.

Tomate, pepino, rabanete, espinafre, aspargo, alho-poró, vagem, couve, cogumelo, aipo, funcho, todos os tipos de alface, inclusive endívias, acelga, berinjela, abobrinha, pimentão e até mesmo cenoura e beterraba, com a condição de que estas duas últimas não sejam consumidas em todas as refeições.

Assim como as proteínas, **os legumes podem ser consumidos à vontade**, sem restrição de quantidade.




**Desconfie dos molhos de salada: os óleos são proibidos.**



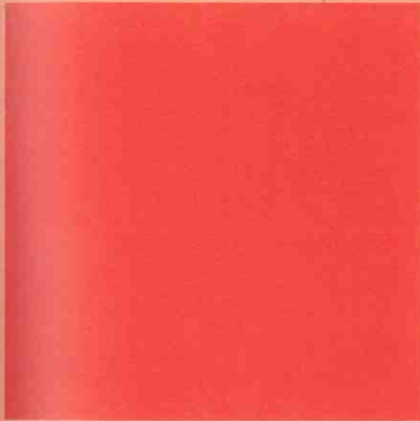
**Você deve caminhar 30 minutos por dia** e virar o rei dos exercícios físicos.

Se o peso começar a estagnar, passe a 60 minutos de caminhada por dia, durante três dias.




### A alternância

Em fase de cruzeiro, alterne períodos de proteínas com legumes e períodos de proteínas sem legumes, até a obtenção do Peso Ideal.

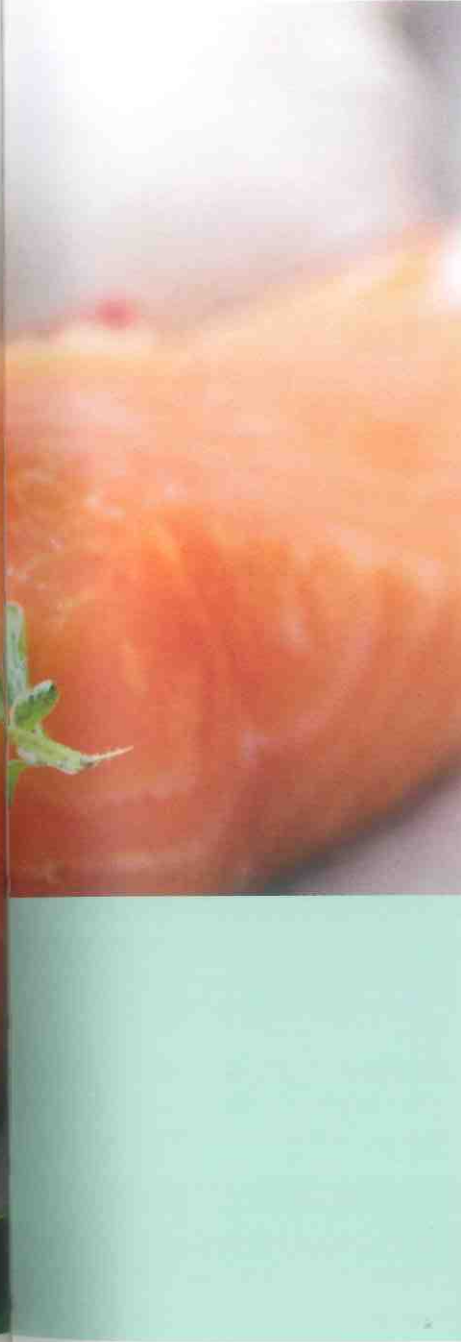
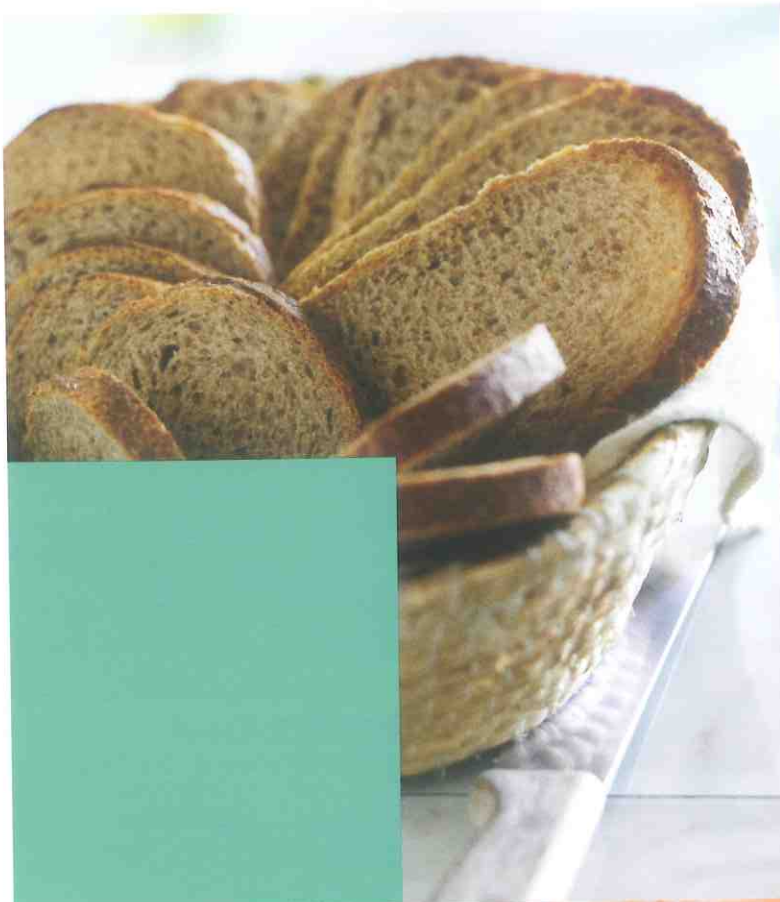


### Escolha um ritmo de alternância e mantenha-o.

Um dia de proteínas puras, um dia de proteínas + legumes ou cinco dias/cinco dias. Se não tiver muito peso a perder, poderá optar pela alternância de dois dias/cinco dias ou dois dias de proteínas puras e cinco dias de proteínas + legumes. Ou, ainda, para a gordura localizada, apenas dois dias de proteínas puras por semana e cinco dias sem qualquer dieta.



**Você deve continuar a consumir 2 colheres de sopa de farelo de aveia por dia** (e 1 colher de farelo de trigo, se necessário).



## Fase 3: a consolidação

Quando tiver atingido seu Peso Ideal, passe para a fase de consolidação, transição indispensável entre a dieta e a não dieta.

