

Еще некоторое время вам нужно будет придерживаться нового режима, который направлен уже не на снижение веса (у него уже другая задача), но все же не освобождает вас от ограничений. Это, скорее, свобода под присмотром, предназначенная для того, чтобы обуздать бурные реакции организма и помешать возвращению веса.

## Как выбрать подходящий вес для стабилизации?

Довольно сложно начать процесс стабилизации, особенно если главная цель — сделать все, лишь бы только снова не набрать с таким трудом сброшенный вес, а точные весовые ориентиры не обозначены. Главное — правильно выбрать для себя вес, который вы действительно сумеете сохранить, поскольку очень распространенная ошибка и причина многих неудач — невыполнимые требования.

Существует множество абстрактных формул, которые рассчитывают идеальный вес исходя из параметров роста, пола и конституции, а также возраста.

Все эти формулы, конечно, теоретически применимы, но не стоит им слишком доверять, так как созданы они в расчете на идеального индивидуума, которого в жизни не существует. К тому же они не учитывают тех, кто предрасположен к ожирению. Дюкан предлагает заменить «теоретический вес» бо-

лее приемлемым термином «стабилизируемый вес». Это вовсе не одно и то же.

Лучший способ рассчитать подходящий стабилизируемый вес, это попросить полного человека определить вес, который ему проще всего удержать и в котором он чувствует себя наиболее комфортно. И вот почему.

Каждый полный человек замечал, что существует несколько уровней веса: на одном из них он худеет легко, на другом появляются сложности, а еще есть крайние зоны, на которых, вне зависимости от того, какой режим соблюдается, вес замирает. Такую затяжную «равнину» не так-то просто преодолеть.

Попытки стабилизировать свой вес на этой, последней зоне — просто нелепость, поскольку прилагаемые усилия не соответствуют получаемому результату. К тому же тот вес, который достался слишком большой кровью, как правило, невозможно удерживать долгое время.

А в случаях хронического ожирения большее внимание следует уделять хорошему самочувствию, а не абстрактным цифрам. Нельзя выходить на вес, идущий вразрез с самой природой человека. Что в этой ситуации необходимо, так это жить нормально и найти тот вес, в котором вы будете чувствовать себя комфортно. Если этот вес удастся закрепить — подвиг совершен.

Наконец, худеющий должен постоянно помнить минимум и максимум веса, которые он достигал

в жизни. Ведь самый большой вес, который ему приходилось набирать, знает и его организм.

Рассмотрим пример. Женщина ростом 1,60 метров как-то раз потолстела до 100 килограммов. Эта женщина никогда в жизни не сможет похудеть до 52 килограммов, что бы там ни рекомендовали все эти многочисленные весовые таблицы. Биологическая память ее организма сохранит в своей памяти весовой максимум и никогда его не сотрет. Теоретически ей можно порекомендовать более подходящий вес 70 килограммов и закрепить его, если она будет себя с ним комфортно чувствовать.

Есть еще одно тотальное заблуждение, от которого следовало бы избавиться. Большинство полных (и чуть менее полных) людей почему-то думают, что лучше всего удастся стабилизировать вес, если сначала достигнуть самой минимальной весовой отметки.

Надеяться сбросить вес, например, до 60 килограммов, чтобы затем стабилизировать его на уровне 70, — грубая ошибка. Ведь затраченные усилия и изматывание организма скажутся позднее, как раз во время стабилизации веса, добиться которой будет еще сложнее.

Стабилизируемый вес нужно выбрать достаточно большим, чтобы его соблюдение было реальным, и при этом достаточно низким, чтобы вы ощущали удовлетворение от своего веса и, чувствуя себя хорошо, его зафиксировали.

## Расписание переходного режима

От и подходит к концу последний день режима чередования белков, и весы впервые показали заветные цифры, те самые, которые вы загадали в самом начале.

Не расслабляйтесь. Ни в коем случае. Жребий брошен, вы хотели добиться этого веса, вы получили его, теперь нужно приложить все усилия, чтобы его сохранить, и это не простая формальность, потому что главная опасность подстерегает вас в первые три месяца после основного снижения веса.

Сейчас вы очень уязвимы и напоминаете аквалангиста, который хочет побыстрее подняться на поверхность из глубины, а ему следует подумать о безопасности, функцию которой выполняет режим, который мы сейчас рассмотрим.

### Продолжительность режима



Продолжительность переходного режима выбирается из расчета 10 дней на каждый сброшенный килограмм.

Если вы только что сбросили 20 килограммов, получается  $20 \times 10$  дней = 200 дней, то есть 6 месяцев и 20 дней; на 10 килограммов — 100 дней. По этой схеме любой сможет определить продолжительность периода окончательной стабилизации, необходимую именно ему.