



O seu princípio é de suprimir todas as gorduras e os carboidratos, fornecendo uma grande quantidade de proteínas de alto valor biológico (com todos os aminoácidos essenciais) para evitar a perda de massa muscular, concomitantemente com uma quantidade suficiente de água (1,5 a 2 litros por dia), para evitar a formação de cristais ou mesmo de cálculos renais.

A quantidade de proteínas necessária é de 1,2 a 1,5 g de proteínas por quilo de peso corporal ideal por dia (84 a 105 g para um peso ideal de 70 quilos), quantidade que gera um apelo importante às preparações hiperprotéicas do mercado.

Esse regime somente deve ser realizado sob supervisão médica e durante 1 ou 2 semanas, com a ingestão controlada de vitaminas, minerais e oligoelementos.

A perda de peso é rápida e importante (5 quilos, podendo chegar a 8 quilos em 15 dias), mas o retorno à dieta normal deve ser feito de maneira bem gradual a um nível calórico normal, sob o risco de recuperação do peso perdido.

Uma vez que o peso esteja estabilizado, uma refeição proteica poderá substituir esporadicamente uma refeição habitual, em particular o jantar.

Por Equipe Poder e Beleza