

Dukanin dieetti, mittaustuloksia, 2010

Kaikki mittaukset tehty aamulla 7-8 -aikoihin, ellei muuta mainita. Ilmoittakaa jos taulukossa on virheitä!

Aika moni on heittänyt dieetin kesken tai ei muista mittaustuloksiaan ilmoitella.

Pyrin pitämään aktiivisemmin tuloksiaan ilmoittelevat taulukon yläosassa

Joitakin tilastotietoja laihdutusryhmästä:

Ajankohta: 2.5.2010 ->

Ryhmässä mukana: 32 kpl

Ryhmä laihtunut yht.: 103,5 kg

Laihtunut keskimäärin: 3,2 kg

1. vaiheen kesto keskimäär.: 7 päivää

2. vaiheen kesto keskimäär.: 35 päivää

3. vaiheen kesto keskimäär.: 34 päivää

Dukanisti Christer Sundqvist

Pituus: 1,75 m Tavoite: 59,9 kg

Päivämäärä	Paino (kg)	paino pud. aloituspv:stä	tavoitt. jäljellä	BMI	Vyöt. (cm)	Lant. (cm)	Vyöt/Lant. suhde	Pohje (cm)	Reisi (cm)	Hauis (cm)	Huomioita
2.5.2010	66,0	0,0	6,1	21,6	86,8	90,2	0,96	36,2	51,9	30,1	Hyökkäysvaiheen 1. päivä Hyökkäysvaiheen 2. päivä, näлкä pysyy hyvin loitolla valtavasta energiavajeesta
3.5.2010	66,0	0,0	6,1	21,6	86,5	90,2	0,96	36,3	51,7	30,1	huolimatta Hyökkäysvaiheen 3. päivä, selvästi ketoosissa, ei huono
4.5.2010	66,0	0,0	6,1	21,6	86,2	90,2	0,96	36,2	51,7	30,2	olo. Paljon liikuntaa, jaksoin! Hyökkäysvaiheen 4. päivä, eilinen liikunta tuntuu
5.5.2010	65,6	0,4	5,7	21,4	85,3	90,2	0,95	36,4	51,9	30,3	lihaksistossa, muuten OK
6.5.2010	65,4	0,6	5,5	21,4	85,0	90,3	0,94	36,4	52,1	30,3	Hyökkäysvaiheen 5. päivä
7.5.2010	65,2	0,8	5,3	21,3	85,0	90,2	0,94	36,5	52,5	30,2	Hyökkäysvaiheen 6. päivä
8.5.2010	64,9	1,1	5,0	21,2	84,8	90,3	0,94	36,3	52,0	30,3	Pudotusvaiheen 1. päivä
9.5.2010	64,8	1,2	4,9	21,2	85,0	90,2	0,94	36,5	52,0	30,4	Pudotusvaiheen 2. päivä Pudotusvaiheen 3. päivä,
10.5.2010	64,8	1,2	4,9	21,2	85,0						pitkä ajomatka Ouluun (9 t)

6.6.2010	62,2	3,8	2,3	20,3							Pudotusvaiheen 30. päivä
7.6.2010	61,8	4,2	1,9	20,2							Pudotusvaiheen 31. päivä
8.6.2010	61,6	4,4	1,7	20,1							Pudotusvaiheen 32. päivä
9.6.2010	61,5	4,5	1,6	20,1							Pudotusvaiheen 33. päivä
10.6.2010	61,5	4,5	1,6	20,1							Pudotusvaiheen 34. päivä
11.6.2010	61,4	4,6	1,5	20,0							Pudotusvaiheen 35. päivä
12.6.2010	61,3	4,7	1,4	20,0							Pudotusvaiheen 38. päivä
13.6.2010	61,7	4,3	1,8	20,1							Pudotusvaiheen 39. päivä
14.6.2010	61,6	4,4	1,7	20,1	81,4	89,8	0,91	36,2	51,7	30,3	Pudotusvaiheen 40. päivä
15.6.2010	61,6	4,4	1,7	20,1							Pudotusvaiheen 41. päivä
16.6.2010	61,3	4,7	1,4	20,0							Pudotusvaiheen 42. päivä
17.6.2010	60,8	5,2	0,9	19,9	81,0	89,6	0,90	36,5	51,7	30,4	Pudotusvaiheen 43. päivä
18.6.2010	60,8	5,2	0,9	19,9							Pudotusvaiheen 44. päivä
19.6.2010	60,7	5,3	0,8	19,8							Pudotusvaiheen 45. päivä
20.6.2010	60,4	5,6	0,5	19,7							Pudotusvaiheen 46. päivä
21.6.2010	60,4	5,6	0,5	19,7							Pudotusvaiheen 47. päivä
22.6.2010	60,7	5,3	0,8	19,8							Pudotusvaiheen 48. päivä
23.6.2010	60,2	5,8	0,3	19,7	79,8	89,2	0,89	36,0	51,5	30,2	Pudotusvaiheen 49. päivä
24.6.2010	60,4	5,6	0,5	19,7							Pudotusvaiheen 50. päivä
25.6.2010	60,3	5,7	0,4	19,7							Pudotusvaiheen 51. päivä
26.6.2010	60,1	5,9	0,2	19,6	78,1	88,8	0,88	36,4	51,5	30,0	Pudotusvaiheen 52. päivä
27.6.2010	60,3	5,7	0,4	19,7							Pudotusvaiheen 53. päivä
28.6.2010	60,5	5,5	0,6	19,8	78,0	88,6	0,88	36,5	51,5	30,4	Pudotusvaiheen 54. päivä
29.6.2010	60,2	5,8	0,3	19,7							Pudotusvaiheen 55. päivä
30.6.2010	60,5	5,5	0,6	19,8							Pudotusvaiheen 56. päivä
1.7.2010	60,2	5,8	0,3	19,7							Pudotusvaiheen 57. päivä
3.7.2010	60,1	5,9	0,2	19,6							Pudotusvaiheen 59. päivä
4.7.2010	59,8	6,2	-0,1	19,5							Pudotusvaiheen 60. päivä
6.7.2010	59,9	6,1	0,0	19,6							Tasausvaiheen 2. päivä
7.7.2010	59,7	6,3	-0,2	19,5	77,2	87,5	0,88	36,8	51,3	30,2	Tasausvaiheen 3. päivä
8.7.2010	59,8	6,2	-0,1	19,5							Tasausvaiheen 4. päivä
9.7.2010	60,1	5,9	0,2	19,6							Tasausvaiheen 5. päivä
10.7.2010	60,0	6,0	0,1	19,6	77,0	87,5	0,88	37,1	51,4	30,3	Tasausvaiheen 6. päivä

11.7.2010	60,1	5,9	0,2	19,6							Tasausvaiheen 7. päivä
12.7.2010	60,5	5,5	0,6	19,8							Tasausvaiheen 8. päivä
15.7.2010	60,1	5,9	0,2	19,6							Tasausvaiheen 11. päivä
16.7.2010	60,1	5,9	0,2	19,6							Tasausvaiheen 12. päivä
19.7.2010	60,4	5,6	0,5	19,7							Tasausvaiheen 15. päivä
20.7.2010	60,3	5,7	0,4	19,7							Tasausvaiheen 16. päivä
21.7.2010	60,2	5,8	0,3	19,7							Tasausvaiheen 17. päivä
22.7.2010	60,6	5,4	0,7	19,8	77,0	87,3	0,88	37,4	51,7	30,5	Tasausvaiheen 18. päivä
23.7.2010	60,2	5,8	0,3	19,7							Tasausvaiheen 19. päivä
24.7.2010	60,0	6,0	0,1	19,6							Tasausvaiheen 20. päivä
											Elän tasausvaiheen parasta vaihetta. Huomaan voivani syödä marjoja ja hedelmiä sekä täysrasvaisia maitotuotteita kohtuullisia määriä, säilyttäen painoni hallinnan. Sukulaisen rippijuhlissa söin pitkästä aikaa palan makeaa täytekakkua. Se osoittautui harkitsematomaksi tempuksi! Minulla oli kotiintullessa aivan järkyttävä nälkä. Koko dieetin aikana ei olekaan ollut tällaista kalvavaa nälän tunnetta. Tuo täytekakun palako sen nälän synnytti? Tasausvaiheen 22. päivä. Vaaka kostaa julmasti! Adele ilmoittaa: "ei se täytekakku lihota vaan ongelmana on se väliin jäänyt oikea ruoka !"
25.7.2010	60,0	6,0	0,1	19,6							Tasausvaiheen 23. päivä
26.7.2010	60,7	5,3	0,8	19,8							Tasausvaiheen 24. päivä
27.7.2010	60,3	5,7	0,4	19,7							Tasausvaiheen 25. päivä
28.7.2010	60,2	5,8	0,3	19,7							
29.7.2010	60,2	5,8	0,3	19,7	76,7	87,0	0,88	37,4	51,9	30,7	

30.7.2010	60,1	5,9	0,2	19,6							Tasausvaiheen 26. päivä
31.7.2010	60,2	5,8	0,3	19,7							Tasausvaiheen 27. päivä
1.8.2010	60,4	5,6	0,5	19,7							Tasausvaiheen 28. päivä
2.8.2010	60,3	5,7	0,4	19,7							Tasausvaiheen 29. päivä
											Tasausvaiheen 30. päivä,
											urheiluleirillä söin paljon
											hiilihydraatteja. Näkyi heti
3.8.2010	63,0	3,0	3,1	20,6							vaa'an lukemassa!
4.8.2010	63,0	3,0	3,1	20,6							Tasausvaiheen 31. päivä
5.8.2010	61,3	4,7	1,4	20,0							Tasausvaiheen 32. päivä
6.8.2010	61,1	4,9	1,2	20,0							Tasausvaiheen 33. päivä
7.8.2010	61,3	4,7	1,4	20,0							Tasausvaiheen 34. päivä
8.8.2010	61,0	5,0	1,1	19,9							Tasausvaiheen 35. päivä
9.8.2010	61,2	4,8	1,3	20,0							Tasausvaiheen 36. päivä
10.8.2010	61,4	4,6	1,5	20,0	77,5	87,0	0,89	37,5	52,2	30,6	Tasausvaiheen 37. päivä
11.8.2010	60,8	5,2	0,9	19,9							Tasausvaiheen 38. päivä
12.8.2010	61,1	4,9	1,2	20,0							Tasausvaiheen 39. päivä
13.8.2010	61,3	4,7	1,4	20,0							Tasausvaiheen 40. päivä
16.8.2010	60,8	5,2	0,9	19,9							Tasausvaiheen 43. päivä
17.8.2010	60,9	5,1	1,0	19,9							Tasausvaiheen 44. päivä
18.8.2010	60,8	5,2	0,9	19,9							Tasausvaiheen 45. päivä
19.8.2010	60,5	5,5	0,6	19,8							Tasausvaiheen 46. päivä

Dukanisti Adele

					Pituus:	1,70 m	Tavoite:	58 kg	UUSI TAVOITEPAINO!		
							Vyöt/Lant.				
Päivämäärä	Paino (kg)	paino pud. aloituspv:stä	tavoitt. jäljellä	BMI	Vyöt. (cm)	Lant. (cm)	suhde	Pohje (cm)	Reisi (cm)	Hauis (cm)	Huomioita
3.5.2010	68,0	0,0	10,0	23,5							Hyökkäysvaiheen 1. päivä
											Hyökkäysvaiheen 3. päivä,
											Paino laskenut 2 kg! Kertoo
											olevansa tyypillinen jojo-
5.5.2010	66,0	2,0	8,0	22,8							laihduuttaja
6.5.2010	66,0	2,0	8,0	22,8	72	102	0,71		60		Hyökkäysvaiheen 4. päivä
7.5.2010	65,0	3,0	7,0	22,5							Hyökkäysvaiheen 5. päivä
8.5.2010	66,0	2,0	8,0	22,8							Hyökkäysvaiheen 6. päivä

10.5.2010	65,5	2,5	7,5	22,7					Pudotusvaiheen 2. päivä, eilen alkoi pudotusvaihe
11.5.2010	65,0	3,0	7,0	22,5					Pudotusvaiheen 3. päivä
12.5.2010	65,0	3,0	7,0	22,5					Pudotusvaiheen 4. päivä Pudotusvaiheen 5. päivä, olo on pirteämpi, energisempi ja siitä olen iloinen
13.5.2010	65,0	3,0	7,0	22,5	71	100	0,71	59	Pudotusvaiheen 6. päivä, kaipaa atkinsvalioo... Rasvaa. Olenko säästöliekillä? Paino junnaa paikallaan...
14.5.2010	65,0	3,0	7,0	22,5					Pudotusvaiheen 7. päivä, Lisäsi hieman rasvaa ja paino alkoi tippumaan!
15.5.2010	64,0	4,0	6,0	22,1					Pudotusvaiheen 8. päivä Pudotusvaiheen 9. päivä, tää on näitä naisten hormo- naalisia painonvaihteluja
16.5.2010	64,0	4,0	6,0	22,1					Pudotusvaiheen 11. päivä Pudotusvaiheen 14. päivä, housut menevät paremmin jalkaan, eli jotain "näky- mätöntä" tapahtuu.
17.5.2010	65,0	3,0	7,0	22,5					Pudotusvaiheen 16. päivä, Mitä lähestulkoon samat. Mutta ; Laitoin jalkaani farkut joita vielä 1,5 kk sitten en missään nimessä olisi voinut pitää! Lisäksi vyötä sain laittaa kireämmälle!!
19.5.2010	65,0	3,0	7,0	22,5	70	100	0,70	59	Pudotusvaiheen 17. päivä, pienää kutistumista havaitta- vissa
22.5.2010	65,0	3,0	7,0	22,5					Pudotusvaiheen 18. päivä, sain jalkaani tuumakokoa pienemmät farkut !
24.5.2010	64,5	3,5	6,5	22,3					Pudotusvaiheen 19. päivä
25.5.2010	64,5	3,5	6,5	22,3	70	99	0,71	58	
26.5.2010	64,0	4,0	6,0	22,1					
27.5.2010	64,0	4,0	6,0	22,1	70	99	0,71	58	

28.5.2010	63,5	4,5	5,5	22,0					Pudotusvaiheen 20. päivä
29.5.2010	63,0	5,0	5,0	21,8	70	99	0,71	58	Pudotusvaiheen 21. päivä
30.5.2010	63,0	5,0	5,0	21,8					Pudotusvaiheen 22. päivä
31.5.2010	64,0	4,0	6,0	22,1					Pudotusvaiheen 23. päivä
1.6.2010	65,0	3,0	7,0	22,5					Pudotusvaiheen 24. päivä
2.6.2010	64,0	4,0	6,0	22,1					Pudotusvaiheen 25. päivä
3.6.2010	63,0	5,0	5,0	21,8					Pudotusvaiheen 26. päivä
4.6.2010	63,0	5,0	5,0	21,8					Pudotusvaiheen 27. päivä
5.6.2010	63,0	5,0	5,0	21,8	70	97	0,72	57	Pudotusvaiheen 28. päivä
6.6.2010	62,5	5,5	4,5	21,6					Pudotusvaiheen 29. päivä
7.6.2010	62,5	5,5	4,5	21,6					Pudotusvaiheen 30. päivä
8.6.2010	63,0	5,0	5,0	21,8					Pudotusvaiheen 31. päivä
9.6.2010	63,0	5,0	5,0	21,8	69	97	0,71	57	Pudotusvaiheen 32. päivä
10.6.2010	63,0	5,0	5,0	21,8					Pudotusvaiheen 33. päivä
11.6.2010	63,0	5,0	5,0	21,8	69	97	0,71	57	Pudotusvaiheen 34. päivä
12.6.2010	63,0	5,0	5,0	21,8	68	97	0,70	57	Pudotusvaiheen 35. päivä
13.6.2010	63,0	5,0	5,0	21,8					Pudotusvaiheen 36. päivä
14.6.2010	62,0	6,0	4,0	21,5	68	97	0,70	57	Pudotusvaiheen 37. päivä
15.6.2010	62,0	6,0	4,0	21,5					Pudotusvaiheen 38. päivä
16.6.2010	62,0	6,0	4,0	21,5					Pudotusvaiheen 39. päivä
17.6.2010	62,0	6,0	4,0	21,5					Pudotusvaiheen 40. päivä
18.6.2010	61,5	6,5	3,5	21,3					Pudotusvaiheen 41. päivä
19.6.2010	61,5	6,5	3,5	21,3	68	96	0,71	56	Pudotusvaiheen 42. päivä
20.6.2010	62,0	6,0	4,0	21,5					Pudotusvaiheen 43. päivä
21.6.2010	61,5	6,5	3,5	21,3					Pudotusvaiheen 44. päivä
22.6.2010	61,0	7,0	3,0	21,1					Pudotusvaiheen 45. päivä
23.6.2010	61,5	6,5	3,5	21,3					Pudotusvaiheen 46. päivä
24.6.2010	62,0	6,0	4,0	21,5					Pudotusvaiheen 47. päivä
25.6.2010	61,0	7,0	3,0	21,1					Pudotusvaiheen 48. päivä
26.6.2010	61,0	7,0	3,0	21,1					Pudotusvaiheen 49. päivä

27.6.2010	60,5	7,5	2,5	20,9						Pudotusvaiheen 50. päivä, Nyyh, kohta laihdutus on ohi! Tämä on ollut niin ihanaa aikaa että haluaisin vain jatkaa! Ylläpitovaiheeseen maltillisesti. Mitä ottaa vanhasta, huonosta ruoka- mallista takaisin!??
28.6.2010	60,0	8,0	2,0	20,8	68	96	0,71		56	Pudotusvaiheen 51. päivä, Se on siinä!
30.6.2010	60,0	8,0	2,0	20,8						Tasausvaiheen 2. päivä
4.7.2010	60,0	8,0	2,0	20,8						Tasausvaiheen 6. päivä
7.7.2010	60,0	8,0	2,0	20,8						Tasausvaiheen 9. päivä
14.7.2010	63,0	5,0	5,0	21,8						Tasausvaiheen 16. päivä.
										Tasausvaiheen 19. päivä. Tämä dieetti on kyllä hyvä, kun voi välillä leikkiä hiilaripäivinä jogurtilla ja hedelmillä ja sitten taas pitää tiukempaa proteiinilinjaa. Tosin hedelmiä en ole vielä ostanut joten syksymmällä sitten.
17.7.2010	60,5	7,5	2,5	20,9						
19.7.2010	60,5	7,5	2,5	20,9	68	96	0,71		56	Tasausvaiheen 21. päivä. Uuden pudotusvaiheen 1. päivä, voin ilmoittaa nyt että uusi tavoitepainoni on 58kg. johon aion päästä syyskuuhun menessä!
20.7.2010	60,0	8,0	2,0	20,8						
22.7.2010	60,0	8,0	2,0	20,8	68	96	0,71		56	Pudotusvaiheen 3. päivä
23.7.2010	60,0	8,0	2,0	20,8						Pudotusvaiheen 4. päivä
										Pudotusvaiheen 5. päivä.
24.7.2010	60,0	8,0	2,0	20,8	68	95	0,72		55	Rakkaus hoikentaa!
26.7.2010	60,5	7,5	2,5	20,9						Pudotusvaiheen 7. päivä

28.7.2010	60,0	8,0	2,0	20,8	68	95	0,72	55	Pudotusvaiheen 9. päivä, vajaassa kolmessa kuukaudessa olen menettänyt mitatuista paikoistani yhteensä 16cm läskiä. Tämän kun pidän mielessä, motivaatio dieetissä pysymiseen pitää.
29.7.2010	60,0	8,0	2,0	20,8					Pudotusvaiheen 10. päivä
30.7.2010	60,5	7,5	2,5	20,9					Pudotusvaiheen 11. päivä
1.8.2010	60,0	8,0	2,0	20,8	68	94	0,72	55	Pudotusvaiheen 13. päivä
2.8.2010	60,3	7,7	2,3	20,9					Pudotusvaiheen 14. päivä
3.8.2010	60,0	8,0	2,0	20,8					Pudotusvaiheen 15. päivä
4.8.2010	60,0	8,0	2,0	20,8					Pudotusvaiheen 16. päivä
5.8.2010	60,0	8,0	2,0	20,8	68	94	0,72	55	Pudotusvaiheen 17. päivä
6.8.2010	60,0	8,0	2,0	20,8					Pudotusvaiheen 18. päivä
7.8.2010	60,0	8,0	2,0	20,8					Pudotusvaiheen 19. päivä
8.8.2010	59,9	8,1	1,9	20,7				54	Pudotusvaiheen 20. päivä
9.8.2010	60,0	8,0	2,0	20,8					Pudotusvaiheen 21. päivä
10.8.2010	60,0	8,0	2,0	20,8					Pudotusvaiheen 22. päivä
11.8.2010	60,0	8,0	2,0	20,8					Pudotusvaiheen 23. päivä
12.8.2010	60,0	8,0	2,0	20,8					Pudotusvaiheen 24. päivä
13.8.2010	60,0	8,0	2,0	20,8					Pudotusvaiheen 25. päivä
16.8.2010	60,9	7,1	2,9	21,1				55	Pudotusvaiheen 28. päivä
18.8.2010	61,0	7,0	3,0	21,1					Pudotusvaiheen 30. päivä
19.8.2010	60,5	7,5	2,5	20,9				54	Pudotusvaiheen 31. päivä

Dukanisti Virkkis

Päivämäärä	Paino (kg)	paino pud. aloituspv:stä	tavoitt. jäljellä	BMI	Pituus:	1,70 m	Tavoite:	69,6 kg			
					Vyöt. (cm)	Lant. (cm)	Vyöt/Lant.		Pohje (cm)	Reisi (cm)	Hauis (cm)
11.5.2010	84,7	0,0	15,1	29,3							
12.5.2010	83,1	1,6	13,5	28,8							

Huomioita
Hyökkäysvaiheen 1. päivä
Hyökkäysvaiheen 2. päivä,
Eilen olin väsynyt ja vähän
äkäinen, en kuitenkaan
nälkäinen

13.5.2010	82,0	2,7	12,4	28,4				Hyökkäysvaiheen 3. päivä, Paino laskee hurjaa vauhtia, eipä ole tällaista ennen tapahtunut!
14.5.2010	82,3	2,4	12,7	28,5				Hyökkäysvaiheen 4. päivä, takapakkia!
15.5.2010	81,7	3,0	12,1	28,3	93			Hyökkäysvaiheen 5. päivä
16.5.2010	81,2	3,5	11,6	28,1				Hyökkäysvaiheen 6. päivä Pudotusvaiheen 1. päivä, Sairastuin flunssaan, pää jumissa, vatsa jumissa. Hyökkäysvaiheen kokonais- saldoksi tuli -2,9kg. Olen tosi tyytyväinen. Tänään lähti pudotusvaihe ja jatkuu elo- syyskuun vaihteeseen.
17.5.2010	81,8	2,9	12,2	28,3				Pudotusvaiheen 6. päivä
22.5.2010	80,7	4,0	11,1	27,9				Pudotusvaiheen 8. päivä, housut lököttää!
24.5.2010	81,2	3,5	11,6	28,1	90	104	0,87	Pudotusvaiheen 11. päivä, vatsa ei toimi hyvin
27.5.2010	80,8	3,9	11,2	28,0				Pudotusvaiheen 12. päivä
28.5.2010	80,6	4,1	11,0	27,9	89	104	0,86	Pudotusvaiheen 13. päivä
29.5.2010	79,9	4,8	10,3	27,6				Pudotusvaiheen 17. päivä
2.6.2010	79,7	5,0	10,1	27,6				Pudotusvaiheen 23. päivä
8.6.2010	79,4	5,3	9,8	27,5	88	104	0,85	Pudotusvaiheen 25. päivä
10.6.2010	78,8	5,9	9,2	27,3				Pudotusvaiheen 26. päivä
11.6.2010	78,6	6,1	9,0	27,2				Pudotusvaiheen 27. päivä
12.6.2010	78,5	6,2	8,9	27,2				Pudotusvaiheen 28. päivä
15.6.2010	79,3	5,4	9,7	27,4				Pudotusvaiheen 34. päivä, eilen kuulin ensimmäisen "sä oot laihtunut ihan kauheesti!"
21.6.2010	77,4	7,3	7,8	26,8				Pudotusvaiheen 39. päivä
26.6.2010	77,9	6,8	8,3	27,0	84	101	0,83	

28.6.2010	78,5	6,2	8,9	27,2			
30.6.2010	77,6	7,1	8,0	26,9			
10.7.2010	75,7	9,0	6,1	26,2	83	100	0,83
15.7.2010	75,5	9,2	5,9	26,1			
18.7.2010	75,4	9,3	5,8	26,1	81,5	99	0,82

Pudotusvaiheen 41. päivä,
No hupsistakeikkaa juhannusta
:D! Söin uudet perunat, jäätelöt ja
mansikat. Jotain kosteaa taisi
myös kurkusta vilahtaa.

Pudotusvaiheen 43. päivä,
Lomalle lähtö edessä. Löysin
tietokoneelta mittani vuodelta -
01. Sekä vyötärö- että lantiomitta
on kilomäärään nähden nyt
huomattavasti pienempi. Tämä
dieetti tosiaan syö rasvaa.
Pudotusvaiheen 53. päivä,
turistiripuli!
Pudotusvaiheen 58. päivä,
paino ei ponkaissutkaan ylös
vatsataudin jäljiltä!!
Pudotusvaiheen 61. päivä,
Olen syönyt viikoloppuna tosi
hyvin. Karppaajien resepteillä saa
tehtyä kaikkea kivaa kun vähän
viilaa rasvaa alaspäin.

21.7.2010 75,7 9,0 6,1 26,2

Pudotusvaiheen 64. päivä,
Laihdun näköjään sahaamalla.
Paino tipahtaa ensin uusiin lukemiin, kipuaa takaisin ja vasta sitten tippuu ihan oikeasti.
Aamupaino 75,7kg. Olen pitänyt parin päivän ajan ruokapäiväkirjaa. Kalorimäärä jää helposti noin tuhanteen, mikä taitaapi olla liian vähän. Hiilareita kertyy 20-30g. Vein eilen kirpputorille jättesäkillisen liian suuria vaatteita. Ostin 32 tuuman farkkujen sijasta 29 tuuman farkut.

22.7.2010 75,3 9,4 5,7 26,1

Pudotusvaiheen 64. päivä,
On tää niin kivaa olla kevyempi.
En ole juossut ylipainon takia pariin vuoteen vaan tänäänpä pyrähdin lounastauolla kolmen kilsan lenkin.

23.7.2010 74,9 9,8 5,3 25,9

Pudotusvaiheen 65. päivä,
On tää niin kivaa olla kevyempi.
En ole juossut ylipainon takia pariin vuoteen vaan tänäänpä pyrähdin lounastauolla kolmen kilsan lenkin.

24.7.2010	74,7	10,0	5,1	25,8			
26.7.2010	74,3	10,4	4,7	25,7	80,5	97,5	0,83
28.7.2010	73,8	10,9	4,2	25,5			
29.7.2010	73,7	11,0	4,1	25,5			
30.7.2010	73,3	11,4	3,7	25,4			
31.7.2010	74,3	10,4	4,7	25,7			
1.8.2010	73,9	10,8	4,3	25,6			
2.8.2010	73,7	11,0	4,1	25,5			
3.8.2010	73,7	11,0	4,1	25,5			

Pudotusvaiheen 66. päivä.
Aamupaino 74,7kg eli siinä se täysi kymmenen kiloa nyt on. Lopulliseen tavoitteeseen on rapiat viisi kiloa ja normaalipainoon enää 2,4. Vaan tiukkaa tulee olemaan, kuten Adele totesi.

Kuntosaliharjoitteluni ei taida kilomäärien pudotusta vauhdittaa mutta olen ajatellut että mitä enemmän lihasta, sitä helpompaa tulee painonhallinta olemaan ja pääsisin eroon jojoilusta.

Pudotusvaiheen 68. päivä

Pudotusvaiheen 70. päivä
Pudotusvaiheen 71. päivä.

Tuunasin vähän mun viikottaista liikuntaohjelmaa ja se näyttäisi purevan.

Pudotusvaiheen 72. päivä.
Repsahduksen kauhistus! Eiliset illanistujaiset naapurissa venähtivät perjantain puolelle. Söin yhden tortillan ja viini virtasi. Alkoholin kuivattamana aamupaino oli 73,3kg vaan takaisinhan tuo potkaisee lähipäivinä. Silti, hauskaa oli!

Pudotusvaiheen 73. päivä.
Paha saa palkkansa: 74,3kg! Nyt lenkille, salille ja venyttelemään.
Pudotusvaiheen 74. päivä
Pudotusvaiheen 75. päivä
Pudotusvaiheen 76. päivä

4.8.2010	73,6	11,1	4,0	25,5							Pudotusvaiheen 77. päivä
5.8.2010	73,8	10,9	4,2	25,5							Pudotusvaiheen 78. päivä
6.8.2010	73,8	10,9	4,2	25,5							Pudotusvaiheen 79. päivä
7.8.2010	73,4	11,3	3,8	25,4							Pudotusvaiheen 80. päivä
8.8.2010	73,7	11,0	4,1	25,5	79	96	0,82				Pudotusvaiheen 81. päivä
9.8.2010	74,1	10,6	4,5	25,6							Pudotusvaiheen 82. päivä
10.8.2010	73,5	11,2	3,9	25,4							Pudotusvaiheen 83. päivä
11.8.2010	73,4	11,3	3,8	25,4							Pudotusvaiheen 84. päivä
12.8.2010	73,4	11,3	3,8	25,4							Pudotusvaiheen 85. päivä
13.8.2010	73,4	11,3	3,8	25,4							Pudotusvaiheen 86. päivä
15.8.2010	73,4	11,3	3,8	25,4							Pudotusvaiheen 88. päivä

Dukanisti Mikkis

Pituus: 1,71 m Tavoite: 68 kg

Päivämäärä	Paino (kg)	paino pud. aloituspv:stä	tavoitt. jäljellä	BMI	Vyöt/Lant.			Tavoite:			Huomioita
					Vyöt. (cm)	Lant. (cm)	suhde	Pohje (cm)	Reisi (cm)	Hauis (cm)	
3.5.2010	84,2	0,0	16,2	28,8							Hyökkäysvaiheen 1. päivä
4.5.2010	83,3	0,9	15,3	28,5							Hyökkäysvaiheen 2. päivä
5.5.2010	81,9	2,3	13,9	28,0							Hyökkäysvaiheen 3. päivä
6.5.2010	81,0	3,2	13,0	27,7							Hyökkäysvaiheen 4. päivä
7.5.2010	81,3	2,9	13,3	27,8							Hyökkäysvaiheen 5. päivä
8.5.2010	81,3	2,9	13,3	27,8							Hyökkäysvaiheen 6. päivä
9.5.2010	81,6	2,6	13,6	27,9							Pudotusvaiheen 1. päivä
10.5.2010	81,0	3,2	13,0	27,7							Pudotusvaiheen 2. päivä
11.5.2010	81,0	3,2	13,0	27,7							Pudotusvaiheen 3. päivä
12.5.2010	81,1	3,1	13,1	27,7							Pudotusvaiheen 4. päivä
13.5.2010	80,6	3,6	12,6	27,6							Pudotusvaiheen 5. päivä
14.5.2010	80,9	3,3	12,9	27,7							Pudotusvaiheen 6. päivä
15.5.2010	79,3	4,9	11,3	27,1							Pudotusvaiheen 7. päivä
16.5.2010	81,0	3,2	13,0	27,7							Pudotusvaiheen 8. päivä
17.5.2010	80,6	3,6	12,6	27,6							Pudotusvaiheen 9. päivä
18.5.2010	80,3	3,9	12,3	27,5							Pudotusvaiheen 10. päivä
19.5.2010	80,3	3,9	12,3	27,5							Pudotusvaiheen 11. päivä
20.5.2010	80,4	3,8	12,4	27,5							Pudotusvaiheen 12. päivä

14.5.2010

2,8

Hyökkäysvaiheen 5. päivä,
Ketoosieuforia ja -virkeys tuli
tänään, ja fiilis on tosi hyvä! Kiva
kokeilu tämä on, mutta
myönnetään, että kaipaen tiettyjä
(rasvaisia!) karppiruokia...
Tavoitepainon saavutettuani
jatkan varmaan hetken Dukanilla
mutta siirryn sen jälkeen takaisin
runsasrasvaisempaan
alakarppiruokavalioon. Tiedän
kokemuksesta, että painoni ei
nouse, kunhan vain pysyn
karppiruokien parissa.

17.5.2010	2,8	20
22.5.2010	3,0	20

Hyökkäysvaiheen 8. päivä,
Minulla ei ole paino pudonnut
sitten perjantain... Toisaalta
BMI on nyt 20 ja mies
kommentoi, että rintalastani
alkaa näyttää luiselta, joten
tuskin on enää terveellistä-
kään pudottaa kovin paljoa.
Painoindeksin mukaan
matkaa alipainon puolelle on
toki vielä, hyvin voisin
nelisenkin kiloa pudottaa,
mutta oma olo alkaa olla hyvä
näin. Jatkan varmaan
enemmän Atkins-tyylisellä
ruokavaliolla, ainakin joka
päivä meinaan nauttia
kasviksia. Minulle Dukan-
testi oli hyvä kurinpalauttaja
ja nesteenoistaja. Voisin
kuvitella jatkossa pitäväni
esim. yhden proteiinipäivän
viikossa ja siten ylläpitää
saavuttamiani tuloksia.
Pudotusvaiheen ?. Päivä.

Dukanisti Aamu

Päivämäärä	Paino (kg)	paino pud. aloituspv:stä	tavoitt. jäljellä	BMI	Vyöt. (cm)	Lant. (cm)	Vyöt/Lant. suhde	Pohje (cm)	Reisi (cm)	Hauis (cm)	Huomioita
11.5.2010					121	137,5	0,88		78	40,5	Hyökkäysvaiheen 1. päivä, ei käy vaa'alla, on liian vaikeaa tehdä niin, ottaa mittanauhan käyttöön

14.5.2010							Hyökkäysvaiheen 4. päivä, OIO on ollut muuten hyvä, paitsi päänsärkyä on ollut kolmena päivänä neljästä, ja joskus sopivaa ruokaa on hankala saada (jos ei pääse kotiin syömään, tai pysty ennakoimaan koska täytyisi saada murua rinnan alle). Lisäksi kova pissahätä on vähän kurja, kun on liikenteessä... Positiivisia puolia; kevyempi olo, sallittu ruoka on hyvää, en kaipaa kasviksia yms, ja ihme kyllä ruoka-mielitekoja ei ole oikeastaan ollut! Ei karkkihimoa, tms. Ilma-vaivat ovat hävinneet kokonaan, ennen ne olivat etenkin ruokailun jälkeen yleisiä. Ruokailunjälkeinen ähky on myös kadonnut - vaikka syön usein isoja määriä lihaa!
15.5.2010	120	134	0,90	78	40,5	Hyökkäysvaiheen 5. päivä, El mitään ongelmia, päänsärkyä viimeks perjantaina, vatsa on toiminut, olen ollut energinen, ajatus on juossut normaalisti. Ainut ongelma on se aterioiden ennakkosunnittelu, eli vaikea tehdä juttuja extempore	
19.5.2010							

Dukanisti Päivi

Päivämäärä	Paino (kg)	paino pud. aloituspv:stä	tavoitt. jäljellä	BMI	Pituus: 1,70 m			Tavoite: 59 kg			Huomioita
					Vyöt. (cm)	Lant. (cm)	Vyöt/Lant. suhde	Pohje (cm)	Reisi (cm)	Hauis (cm)	
10.5.2010	65,1	0,0	6,1	22,5							Hyökkäysvaiheen 1. päivä Hyökkäysvaiheen 2. päivä, kova makean himo! Kauheat vieroitusoireet. Väsynyt, äkäinen mutta ei nälkäinen!
11.5.2010	64,3	0,8	5,3	22,2							
12.5.2010	63,5	1,6	4,5	22,0							Hyökkäysvaiheen 3. päivä
16.5.2010	64,7	0,4	5,7	22,4							
17.5.2010	65,1	0,0	6,1	22,5							Pudotusvaiheen 1. päivä
18.5.2010	64,7	0,4	5,7	22,4							Pudotusvaiheen 2. päivä Pudotusvaiheen 3. päivä,
19.5.2010	64,3	0,8	5,3	22,2							paino pudonnut - jee!
25.5.2010	63,0	2,1	4,0	21,8							Pudotusvaiheen 4. päivä
26.5.2010	63,5	1,6	4,5	22,0							Pudotusvaiheen 5. päivä
29.5.2010	63,2	1,9	4,2	21,9							Pudotusvaiheen 8. päivä
30.5.2010	63,7	1,4	4,7	22,0							Pudotusvaiheen 9. päivä
31.5.2010	63,7	1,4	4,7	22,0							Pudotusvaiheen 10. päivä
3.6.2010	64,1	1,0	5,1	22,2							Pudotusvaiheen 13. päivä
4.6.2010	63,3	1,8	4,3	21,9							Pudotusvaiheen 14. päivä
9.6.2010	64,5	0,6	5,5	22,3							Pudotusvaiheen 19. päivä
13.6.2010	63,7	1,4	4,7	22,0							Pudotusvaiheen 23. päivä
14.6.2010	63,2	1,9	4,2	21,9							Pudotusvaiheen 24. päivä
17.6.2010	63,0	2,1	4,0	21,8							Pudotusvaiheen 27. päivä

Dukanisti Janne

Päivämäärä	Paino (kg)	paino pud. aloituspv:stä	tavoitt. jäljellä	BMI	Vyöt/Lant.			Pohje (cm)	Reisi (cm)	Hauis (cm)	Huomioita
					Vyöt. (cm)	Lant. (cm)	suhde				
10.5.2010	96,9	0,0									Hyökkäysvaiheen 1. päivä
17.5.2010	94,4	2,5									Pudotusvaiheen 1. päivä
18.5.2010	94,2	2,7									Pudotusvaiheen 2. päivä
23.5.2010	92,3	4,6									Pudotusvaiheen 7. päivä

Dukanisti Sitruuna

Päivämäärä	Paino (kg)	paino pud. aloituspv:stä	tavoitt. jäljellä	BMI	Vyöt. (cm)	Lant. (cm)	Vyöt/Lant. suhde	Pohje (cm)	Reisi (cm)	Hauis (cm)	Huomioita
15.5.2010			0,0								Hyökkäysvaiheen 1. päivä, hieman epävarma aloitus- päivästä
30.5.2010			6,5								Pudotusvaihe menossa. Ylimääräistä 30 kg. Voita olen käyttänyt reippaasti ja munat syönyt keltuaisineen. Vähän käytän myös 0 hiilarin juustoja. En heti alkuun ryhtynyt kirjaamaan ylös tuloksia, koska kaiken kokeilleena en enää uskonut tähänkään, mutta aina on yritettävä ja yritettävä. Noh, nyt näyttää kyllä alku lupaavalta. Eikä ole nälkä, päinvastoin pakotan itseni syömään kolme kertaan päivässä. Ja paljon vettä. Hiilaripäivinä menee reippaasti parsakaalia ja luomutomaatteja lihan kaverina. D-vitamiinia myös joka päivä.
5.6.2010			7,4								Pudotusvaihe jatkuu.
13.6.2010			7,6								Dieetin 29. päivä menossa.

19.6.2010	8,8
27.6.2010	9,6
4.7.2010	9,0
5.7.2010	9,8
20.7.2010	11,2

21.7.2010

Dieetin 35. päivä menossa.
Kaikkia mahdollisia
laihdutuskeinoja elämäni aikana
käyttäneenä sanoisin tässä
suurimmaksi eroksi sen, ettei ole
mielitekoja. Ruokahalu on
kadonnut kokonaan. Pakotan
itseni syömään kolmesti päivässä.
Dieetin 43. päivä menossa.
Dieetin 50. päivä menossa.
Dieetin 51. päivä menossa.
Dieetin 66. päivä menossa.
Dieetin 66. päivä menossa.
Ilmoitti lopettavansa dieetin.
Syynä jatkuvat vaikeudet
happo-emästasapainon
säätelyssä, virtsatulehdus,
näppylöitä, syyliä jne.

Dukanisti Nina

Päivämäärä	Paino (kg)	paino pud. aloituspv:stä	tavoitt. jäljellä	BMI	Vyöt. (cm)	Lant. (cm)	Vyöt/Lant. suhde	Tavoite: Pohje (cm)	62 kg Reisi (cm)	Hauis (cm)
13.5.2010	77,0	0,0	15,0							
14.5.2010	76,4	0,6	14,4		96	106	0,91			
15.5.2010	75,8	1,2	13,8							
16.5.2010	75,6	1,4	13,6							
17.5.2010	75,0	2,0	13,0							
18.5.2010	75,6	1,4	13,6							
19.5.2010	75,0	2,0	13,0							

Huomioita
Hyökkäysvaiheen 1. päivä,
Olen ns. entinen karppaaja ja
saanut pudotettua painoani
viime kesästä 7kg. Aloitus-
painoni silloin oli 84kg ja nyt
siis 77kg aloittaessani tätä
Dukanin dieettiä.
Hyökkäysvaiheen 2. päivä
Hyökkäysvaiheen 3. päivä
Hyökkäysvaiheen 4. päivä
Hyökkäysvaiheen 5. päivä
Hyökkäysvaiheen 6. päivä
Hyökkäysvaiheen 7. päivä

20.5.2010	75,0	2,0	13,0				Hyökkäysvaiheen 8. päivä
21.5.2010	74,4	2,6	12,4	93	104	0,89	Hyökkäysvaiheen 9. päivä
22.5.2010	74,2	2,8	12,2				Hyökkäysvaiheen 10. päivä
23.5.2010	74,0	3,0	12,0				Pudotusvaiheen 1. päivä
24.5.2010	74,2	2,8	12,2				Pudotusvaiheen 2. päivä
25.5.2010	73,6	3,4	11,6				Pudotusvaiheen 3. päivä
26.5.2010	73,8	3,2	11,8				Pudotusvaiheen 4. päivä
27.5.2010	74,0	3,0	12,0				Pudotusvaiheen 5. päivä
28.5.2010	74,2	2,8	12,2	91,5	103,5	0,88	Pudotusvaiheen 6. päivä
29.5.2010	74,0	3,0	12,0				Pudotusvaiheen 7. päivä
30.5.2010	74,6	2,4	12,6				Pudotusvaiheen 8. päivä
							Pudotusvaiheen 9. päivä
							Minun täytyy tarkkailla tätä rytmitystä jatkossa että onko tässä kakkosvaiheessa minulle parempi 5+5 vai esim. 4+3. Tavoitteeni on 60-62kg joten pudotettavaa vielä riittää. Välillä olen miettinyt tuleeko vettä juotua liikaakin? Se voisi myös osittain selittää tuon painonvaihtelun. Täysin rasvattomana en ole tätä dieettiä missään vaiheessa vetänyt. Maustamaton jogurtti on kevytversio (rasvaa 2,5%), samoin kananmunat olen syönyt keltuaisineen. Paistamiseen olen myös käyttänyt nokareen voita. Muuta rasvaa en ole lisännyt edes kasviksiin tai salaattiin.
31.5.2010	74,6	2,4	12,6				Pudotusvaiheen 10. päivä
1.6.2010	74,4	2,6	12,4				Pudotusvaiheen 11. päivä
2.6.2010	73,8	3,2	11,8				Pudotusvaiheen 12. päivä
3.6.2010	73,6	3,4	11,6				Pudotusvaiheen 13. päivä
4.6.2010	73,8	3,2	11,8	90	102	0,88	

5.6.2010	73,6	3,4	11,6
6.6.2010	73,6	3,4	11,6
7.6.2010	73,2	3,8	11,2
8.6.2010	73,2	3,8	11,2
9.6.2010	73,0	4,0	11,0
10.6.2010	72,8	4,2	10,8
11.6.2010	73,0	4,0	11,0

88 102 0,86

Pudotusvaiheen 14. päivä
Pudotusvaiheen 15. päivä
Pudotusvaiheen 16. päivä
Pudotusvaiheen 17. päivä
Pudotusvaiheen 18. päivä
Pudotusvaiheen 19. päivä
Pudotusvaiheen 20. päivä

Pudotusvaiheen 21. päivä,
Jos joku miettii tuleeko tällainen
proteiinipainotteinen ruokavalio
kalliiksi niin KYLLÄ, tosin ei
ruokien puolesta;-) Vaatevarasto
menee nimittäin kokonaan
uusiksi, alusvaatteita myöten.
Takana tasan 4 viikkoa ja kiloja
lähtenyt 4kg. Vyötärö kutistunut
8cm. Nyt jo saa kaupassa valita 1-
2 kokoa pienemmän vaatteen.
Tää on niin loistavaa! Tsemppiä
kaikille muille dukanisteille!
Pudotusvaiheen 22. päivä
Pudotusvaiheen 23. päivä
Pudotusvaiheen 24. päivä
Pudotusvaiheen 25. päivä
Pudotusvaiheen 31. päivä
Pudotusvaiheen 53. päivä

12.6.2010	73,0	4,0	11,0
13.6.2010	73,2	3,8	11,2
14.6.2010	73,4	3,6	11,4
15.6.2010	73,0	4,0	11,0
16.6.2010	72,4	4,6	10,4
22.6.2010	72,0	5,0	10,0
13.7.2010	71,2	5,8	9,2

Dukanisti Korpinsiipi (nainen)

Päivämäärä	Paino (kg)	paino pud. aloituspv:stä	tavoitt. jäljellä	BMI	Vyöt/Lant.					Huomioita
					Vyöt. (cm)	Lant. (cm)	suhde	Pohje (cm)	Reisi (cm)	
3.6.2010	66,5	0,0			77	103	0,75		60	Dieetin 1. päivä
4.6.2010	66,0	0,5								Dieetin 3. päivä
5.6.2010	66,0	0,5								Dieetin 3. päivä

6.6.2010	66,5	0,0	75	102	0,74	60	Diletin 4. päivä
7.6.2010	65,8	0,7					Diletin 5. päivä
8.6.2010	66,0	0,5	75	103	0,73	60	Diletin 6. päivä
9.6.2010	66,0	0,5					Diletin 7. päivä
10.6.2010	66,2	0,3					Diletin 8. päivä
11.6.2010	66,0	0,5					Diletin 9. päivä
17.6.2010	66,6	-0,1					Diletin 15. päivä
18.6.2010	66,7	-0,2					Diletin 16. päivä
19.6.2010	65,9	0,6					Diletin 17. päivä

Dukanisti Bard (mies)

Päivämäärä	Paino (kg)	paino pud. aloituspv:stä	tavoitt. jäljellä	BMI	Vyöt. (cm)	Lant. (cm)	Vyöt/Lant. suhde	Pohje (cm)	Reisi (cm)	Hauis (cm)	Huomioita
3.6.2010	93,0	0,0			101	111	0,91			64	Diletin 1. päivä
4.6.2010	91,6	1,4									Diletin 3. päivä
5.6.2010	91,0	2,0									Diletin 3. päivä
6.6.2010	91,1	1,9			97	109	0,89			63	Diletin 4. päivä
7.6.2010	90,9	2,1									Diletin 5. päivä
8.6.2010	90,0	3,0			97	109	0,89			63	Diletin 6. päivä
9.6.2010	90,8	2,2									Diletin 7. päivä
10.6.2010	90,3	2,7									Diletin 8. päivä
11.6.2010	90,4	2,6									Diletin 9. päivä

Dukanisti Uusi Dukanisti

Päivämäärä	Paino (kg)	paino pud. aloituspv:stä	tavoitt. jäljellä	BMI	Vyöt. (cm)	Lant. (cm)	Vyöt/Lant. suhde	Pohje (cm)	Reisi (cm)	Hauis (cm)	Huomioita
14.5.2010		0,0									Hyökkäysvaiheen 1. päivä
15.5.2010		1,2									Hyökkäysvaiheen 2. päivä

Dukanisti Annu

Päivämäärä	Paino (kg)	paino pud. aloituspv:stä	tavoitt. jäljellä	BMI	Vyöt. (cm)	Lant. (cm)	Vyöt/Lant. suhde	Pohje (cm)	Reisi (cm)	Hauis (cm)	Huomioita
								Tavoite:		59 kg	

17.5.2010 64,0 0,0 5,0

Hyökkäysvaiheen 1. päivä

Dukanisti Rudy

Pituus: 1,87 m

Päivämäärä	Paino (kg)	paino pud. aloituspv:stä	tavoitt. jäljellä	BMI	Vyöt. (cm)	Lant. (cm)	Vyöt/Lant. suhde	Pohje (cm)	Reisi (cm)	Hauis (cm)	Huomioita
4.5.2010	119	0,0		34,0							Hyökkäysvaiheen 1. päivä
6.5.2010	119	0,0		34,0							Hyökkäysvaiheen 3. päivä

Dukanisti Anonyymi numero 1

Päivämäärä	Paino (kg)	paino pud. aloituspv:stä	tavoitt. jäljellä	BMI	Vyöt. (cm)	Lant. (cm)	Vyöt/Lant. suhde	Pohje (cm)	Reisi (cm)	Hauis (cm)	Huomioita
4.5.2010		0,0									Hyökkäysvaiheen 1. päivä
7.5.2010		4,0									Hyökkäysvaiheen 4. päivä
6.6.2010		7,7									Dieetin 34. päivä

Dukanisti Anonyymi numero 2

Päivämäärä	Paino (kg)	paino pud. aloituspv:stä	tavoitt. jäljellä	BMI	Vyöt. (cm)	Lant. (cm)	Vyöt/Lant. suhde	Pohje (cm)	Reisi (cm)	Hauis (cm)	Huomioita
3.5.2010	102,8	0,0	19,8								Hyökkäysvaiheen 1. päivä
4.5.2010	101,1	1,7	18,1								Hyökkäysvaiheen 2. päivä
5.5.2010	99,7	3,1	16,7								Hyökkäysvaiheen 3. päivä, vettä poistuu reilusti

Dukanisti Krista

Pituus: 1,78 m

4.5.2010 84 0,0

Hyökkäysvaiheen 1. päivä

Dukanisti Katja

Pituus: 1,67 m
Vyöt/Lant.

Päivämäärä	Paino (kg)	paino pud. aloituspv:stä	tavoitt. jäljellä	BMI	Vyöt. (cm)	Lant. (cm)	suhde	Pohje (cm)	Reisi (cm)	Hauis (cm)	Huomioita
3.5.2010	65,5	0,0		23,5							Hyökkäysvaiheen 1. päivä, nälkä ei vaivaa
4.5.2010	65,2	0,3		23,4							Hyökkäysvaiheen 2. päivä
5.5.2010	64,1	1,4		23,0							Hyökkäysvaiheen 3. päivä
6.5.2010	63,7	1,8		22,8	73,0	102,0	0,72	37,5	59,0	30,0	Hyökkäysvaiheen 4. päivä Hyökkäysvaiheen 5. päivä, -2000 g aloituspäivästä, aamulenkillä reidet hapoille Pudotusvaiheen 1. päivä, helpoin ja vaivattomin dieetti ikinä, eikä todella ole tarvinnut nälkää nähdä
7.5.2010	63,5	2,0		22,8							Pudotusvaiheen 9. päivä, mieltii käyttääkö liikaa maitotuotteita?
8.5.2010	63,2	2,3		22,7							
16.5.2010	64,0	1,5		22,9							

Dukanisti Vyötärölihava

Pituus: 1,72 m
Vyöt/Lant.

Päivämäärä	Paino (kg)	paino pud. aloituspv:stä	tavoitt. jäljellä	BMI	Vyöt. (cm)	Lant. (cm)	suhde	Pohje (cm)	Reisi (cm)	Hauis (cm)	Huomioita
5.5.2010	72,0	0,0		24,3	99	99	1,00	32	59	31	Hyökkäysvaiheen 1. päivä
6.5.2010	70,4	1,6		23,8	96	99	0,97				Hyökkäysvaiheen 2. päivä
7.5.2010	69,8	2,2		23,6	93	99	0,94				Hyökkäysvaiheen 3. päivä Hyökkäysvaiheen 4. päivä, Tämä kyllä motivoi todella paljon!! Oli nestettä tai ihan mitä vaan, olen niin ylpeä itsestäni!!
8.5.2010	69,3	2,7		23,4	92	99	0,93				

9.5.2010	68,6	3,4	23,2	91	99	0,92	
10.5.2010	68,2	3,8	23,1	91	99	0,92	31,5
11.5.2010	68,8	3,2	23,3	91	100	0,91	
12.5.2010	68,4	3,6	23,1	91	99	0,92	
13.5.2010	67,6	4,4	22,9	89	98	0,91	
14.5.2010	67,5	4,5	22,8	89	98	0,91	
4.6.2010	68,6	3,4	23,2	91	98	0,93	

Hyökkäysvaiheen 5. päivä,
Tuntuu kyllä uskomattomalta
noi lukemat! Ja ei todellakaan
ole ollu nälkä! Ihanaa, kun ei
tarvitse laskea mitään määriä.
Eilen illalla oli mielitekoja.
Luulen sen johtuneen liian
vähäisestä kalorimäärästä,
tähän täytyy siis kiinnittää
huomiota! Eli vaikka ei
olisikaan nälkä, niin on
kuitenkin syötävä edes vähän.

Pudotusvaiheen 1. päivä,
Ihana tunne, kun ei ole nälkä,
mielitekoja tai pöhötystä ei
ole ja on todella energinen
olo. Olen jaksanut aloittaa
30 liikunnan 25-v:n tauon jälkeen.
Pudotusvaiheen 2. päivä,
Vähän tietysti harmitti kun
paino on vähän noussut.
Pudotusvaiheen 3. päivä, taas
paino laskee! Tekee kovasti
mieli olutta!
Pudotusvaiheen 4. päivä, Tämä
kaikki siis kahdeksassa päivässä!
Olen sanaton!
Pudotusvaiheen 5. päivä.
Takaisin Dukaniin 21 pv
tauon jälkeen

Dukanisti Yume

Päivämäärä	Paino (kg)	paino pud. aloituspv:stä	tavoitt. jäljellä	BMI	Vyöt. (cm)	Lant. (cm)	Vyöt/Lant. suhde	Pohje (cm)	Reisi (cm)	Hauis (cm)	Huomioita
3.5.2010	85	0,0									Hyökkäysvaiheen 1. päivä
5.5.2010	84	1,0									Hyökkäysvaiheen 3. päivä

8.5.2010 83 2,0
 9.5.2010

Hyökkäysvaiheen 6. päivä,
 voimaton olo
 Hyökkäysvaiheen 7. päivä, olo
 on heikko

Dukanisti Martta

Pituus: 1,61 m Tavoite: 52 kg
 Vyöt/Lant.

Päivämäärä	Paino (kg)	paino pud. aloituspv:stä	tavoitt. jäljellä	BMI	Vyöt. (cm)	Lant. (cm)	suhde	Pohje (cm)	Reisi (cm)	Hauis (cm)
4.5.2010	59,0	0,0	7,0	22,8						
6.5.2010	57,7	1,3	5,7	22,3						
7.5.2010	57,6	1,4	5,6	22,2						
8.5.2010	57,3	1,7	5,3	22,1						
9.5.2010	57,2	1,8	5,2	22,1						
11.5.2010	57,0	2,0	5,0	22,0						
12.5.2010	56,8	2,2	4,8	21,9						
13.5.2010										

Huomioita
 Hyökkäysvaiheen 1. päivä
 Hyökkäysvaiheen 3. päivä,
 paino laskenut 1,3 kg
 Hyökkäysvaiheen 4. päivä
 Hyökkäysvaiheen 5. päivä
 Pudotusvaiheen 1. päivä
 Pudotusvaiheen 3. päivä
 Pudotusvaiheen 4. päivä
 Pudotusvaiheen 5. päivä
 Pudotusvaiheen 6. päivä, Olen
 mökillä eikä vaakaa täällä,
 mutta peili kertoo että hyvin
 menee. Onpa kiva dieetti kun
 ei ole mitään vaivoja, ei
 nälkää eikä kitumista!

14.5.2010

Dukanisti Mirjaleena

Pituus: 1,57 m
 Vyöt/Lant.

Päivämäärä	Paino (kg)	paino pud. aloituspv:stä	tavoitt. jäljellä	BMI	Vyöt. (cm)	Lant. (cm)	suhde	Pohje (cm)	Reisi (cm)	Hauis (cm)
2.5.2010	93,8	0,0		38,1						
3.5.2010	93,1	0,7		37,8						
4.5.2010	92,9	0,9		37,7						
5.5.2010	92,7	1,1		37,6						
6.5.2010	92,0	1,8		37,3						

Huomioita
 Hyökkäysvaiheen 1. päivä
 Hyökkäysvaiheen 2. päivä,
 ei ole nälkä
 Hyökkäysvaiheen 3. päivä
 Hyökkäysvaiheen 4. päivä
 Hyökkäysvaiheen 5. päivä

7.5.2010	91,4	2,4	37,1		Hyökkäysvaiheen 6. päivä
8.5.2010	90,8	3,0	36,8		Hyökkäysvaiheen 7. päivä
9.5.2010	90,2	3,6	36,6		Pudotusvaiheen 1. päivä
10.5.2010	90,3	3,5	36,6		Pudotusvaiheen 2. päivä
11.5.2010	90,1	3,7	36,6		Pudotusvaiheen 3. päivä
12.5.2010	89,6	4,2	36,4		Pudotusvaiheen 4. päivä
13.5.2010	89,6	4,2	36,4		Pudotusvaiheen 5. päivä
14.5.2010	89,4	4,4	36,3		Pudotusvaiheen 6. päivä
15.5.2010	89,4	4,4	36,3		Pudotusvaiheen 7. päivä, paino tippuu hitaammin
16.5.2010	89,6	4,2	36,4		Pudotusvaiheen 8. päivä
17.5.2010	89,5	4,3	36,3		Pudotusvaiheen 9. päivä
18.5.2010	89,6	4,2	36,4		Pudotusvaiheen 10. päivä
19.5.2010	89,9	3,9	36,5		Pudotusvaiheen 11. päivä, paino nousee!
20.5.2010	90,8	3,0	36,8		Pudotusvaiheen 12. päivä
21.5.2010	91,2	2,6	37,0		Pudotusvaiheen 13. päivä, ilmoitti haluavansa pitää taun tietojen ilmoittelussa, jatkaa kuitenkin dieettiä
22.5.2010	91,5	2,3	37,1		Pudotusvaiheen 14. päivä, ilmoitti keskeyttävänsä dieetin.

Dukanisti Heidi

Päivämäärä	Paino (kg)	paino pud. aloituspv:stä	tavoitt. jäljellä	BMI	Pituus:		Vyöt/Lant. suhde	Pohje (cm)	Reisi (cm)	Hauis (cm)	Huomioita
					1,60 m						
3.5.2010	63,8	0,0		24,9							Hyökkäysvaiheen 1. päivä
9.5.2010	59,8	4,0		23,4							Pudotusvaiheen 1. päivä

13.5.2010 60,0 3,8 23,4

21.5.2010

Pudotusvaiheen 5. päivä,
Nyt kyllä junnaa paikoillaan
tuo paino. Ei oo liikkunu
juurikaan mihinkään
suuntaan painonpudotus-
vaiheessa vaikka jo 4. pv
tätä vaihetta meneillään...
Paremminkun pari sataa
grammaa ylöspäin tahtois välillä
mennä!! Tätä vähän pelkäsinkin,
kun hyökkäysvaiheessa putosi
niin rajusti (63.8-> 59.8). Läski on
tiukassa!
Pudotusvaiheen 14. päivä,
mistä saisi ostaa itsekuria?
Paino päässyt vähän
nousemaan.