



Le regime **DUKAN**

Vos repères :



Le principe du régime :

Ce régime commence comme une diète hyperprotéinée, puis les différents aliments sont peu à peu réintroduits, jusqu'au retour à une alimentation normale.

Phase d'attaque

C'est la phase de protéines pures (PP). Elle dure 3/5/7 ou 10 jours, durant lesquels vous devez manger des aliments appartenant à cette liste : viandes maigres, volailles maigres (sans la peau), œufs, toffu, poissons, fruits de mer, laitages 0% (sauf les yaourts aux fruits qui contiennent du sucre et le lait limité à 1/4L/jour), sachets industriels contenant au moins 95% de protéines.

Pendant cette période il faut beaucoup boire, sous peine de problèmes rénaux. Tous les aliments permis le sont à volonté, mais tous les autres sont complètement interdits.

Phase alternative

Aux aliments protidiques ci-dessus, vous allez ajouter des légumes : protéines + légumes (PL). Les légumes cuits ou crus sont autorisés à l'exception de : pommes de terre, riz, maïs, pois, lentilles, flageolets et avocats.

Pendant cette phase, vous alternerez les régimes selon le poids à perdre :

- * pour maigrir de moins de 10kg : 3 jours PP et 3 jours PL
- * pour maigrir de plus de 10 kg : 5 jours PP et 5 jours PL

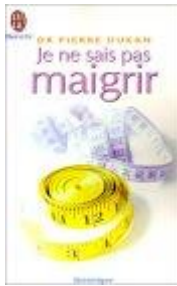
Graisses et sucres sont interdits.

Phase de consolidation

Un fois le poids souhaité atteint, vous entrez en phase de consolidation, et vous pouvez réintroduire progressivement les aliments interdits (pain, fromage, fruit, féculents). Cette phase dure 10 jours par kilo perdu (120 jours, soit 4 mois pour 12 kg perdus). Une fois par semaine, vous devez consacrer un jour à la phase PP.

Phase de stabilisation

Cette dernière phase dure à vie. C'est une nouvelle hygiène alimentaire, à laquelle vous ajoutez la journée de PP.



Présentation de l'éditeur :

Vous avez essayé de maigrir à plusieurs reprises sans résultat ? Voici l'un des régimes les plus performants et les plus satisfaisants ! Il se compose de quatre étapes successives : une phase d'attaque avec des protéines naturelles pures qui entraîne une perte de poids rapide, une période de croisière avec les protéines alternées, une phase de consolidation où l'on réintègre les autres aliments, et enfin une phase de stabilisation définitive. Ce livre pratique nous offre des idées précieuses, des recettes et des menus où le plaisir n'est jamais négligé.

Biographie de l'auteur :

PIERRE DUKAN, d'abord médecin généraliste, s'est spécialisé dans le comportement alimentaire et la rééducation nutritionnelle depuis plus de 30 ans.