

# Régime : LA METHODE DUKAN



Aujourd'hui, la méthode Dukan a été traduite en 10 langues et diffusée dans plus de 20 pays et cultures aussi éloignées que la Coréenne, la Russe ou la Bulgare

Cette méthode est donc connue quasi mondialement et en voici les principes fondamentaux

## Informations extraites du site DUKAN

« Maigrir dans un contexte d'abondance est antinaturel, pénible et souvent mal vécu. La méthode Dukan propose de **maigrir naturellement**, avec un retour aux aliments fondateurs de l'espèce humaine, ceux des premiers hommes, les chasseurs-cueilleurs, protéines et légumes, 100 aliments dont 72 issus du monde animal et 28 du végétal. Et cette offre est assortie d'une mention magique : « A VOLONTÉ ».

## Des conseils minceur pour maigrir naturellement

L'un des atouts majeurs de notre **méthode pour maigrir** est sa forte structure d'encadrement intégrée. Si vous suivez à la lettre nos **conseils minceur**, vous perdrez du poids régulièrement.

## Une méthode pour maigrir et se stabiliser en 4 temps

4 phases prenant son utilisateur au premier jour du régime pour ne plus jamais l'abandonner.

4 phases, de la plus forte, encadrée et efficace, à la plus ouverte et stabilisante.

4 phases se succédant pour parvenir à l'objectif idéal : **maigrir naturellement**, rapidement et stabiliser durablement.

1 – Une phase d'**ATTAQUE** brève et fulgurante aux résultats immédiats. Pendant cette phase, le régime alimentaire est composé des 72 aliments bien pourvus en protéines.

2 – Une phase de **CROISIÈRE** conduisant d'une traite au juste poids. Pendant cette phase, le régime alimentaire fait alterner des journées de Protéines alimentaires les plus Pures (Phases PP) et des journées de Protéines accompagnées des 28 Légumes recommandés (Phases PL).

3 – Une phase de **CONSOLIDATION** de 10 jours par kg perdu qui ouvre le premier retour à une alimentation équilibrée. Une liberté surveillée dont l'objectif est de prendre racine à ce poids fraîchement conquis et encore vulnérable. Elle voit le retour progressif des aliments de plaisir avec les deux repas de gala.

4 – Une phase de **STABILISATION** définitive basée sur 3 mesures simples, concrètes, peu pénibles mais non négociables. Cette phase est la partie à la fois la plus facile et la plus essentielle de notre **méthode pour maigrir** car 95% des personnes qui suivent un régime reprennent le poids perdu. »

Pour en savoir plus il faut bien entendu s'inscrire et devenir membre.

Pour ma part je n'ai jamais pratiqué cette méthode . Des personnes qui me sont proches l'ont pratiquée et semblaient satisfaits . Et vous, l'avez-vous pratiquée ? Qu'en pensez vous ???

VOIR AUSSI Les régimes dans la mire de l'ANSES

Régime Dukan sur les bancs des accusés ???

