Regime Dukan : le mail qui vous sauve !!!

Régime Dukan : le mail



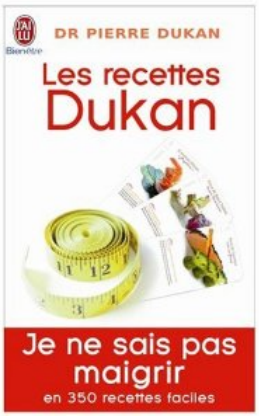
Tranquillement à la maison ce week-end je profitais d'un peu de répit dans mon existence. Après des semaines de speed et de courses diverses je voulais profiter de ce moment de quiétude en invitant des amis que j'avais délaissés par manque de temps. Alors ma femme fine cuisinière décida de se mettre au fourneau afin de nous concocter un repas sympathique. Forcément l'apéritif était de rigueur ainsi que les petits toasts. En matière de régime ou d'alimentation équilibrée à peine l'entrée arrivée que le nombre de calories autorisées était fortement dépassée. Même si la salade de crevette riz et orange présentait peu de calories, le plat de panga sauce madame (ma femme) semblait rééquilibrer un ensemble mal parti. N'entendant que mon plaisir de bien recevoir mes amis je proposais sur chaque plat un vin adapté. Puis l'heure du café pointât et la tentation fut grande de proposer un digestif digne de ce nom. Jusque là me direz vous rien d'anormal. Mais là où les choses se gâtent c'est le moment où mes invités s'en vont bien repus et que je consulte ma boîte mail et que là oh stupeur le Regime **Dukan** m'interpelle. Le message est clair « fini les kilos en trop , Bonjour 2012 » La machinerie *Dukan* se met en route , ils doivent posséder des antennes pour savoir que vous avez abuser de bons plats et que vous êtes en surpoids . Pas de répit, vous êtes cerné. Dukan il est partout, dans l'actualité, dans votre vie privée, il est à l'affût du moindre kilo en trop, il ne dort pas la nuit ni le

jour, il est obnubilé par la chasse aux kilos superflus. Il chasse l'obésité à coup de mails envoyés. Et vous cela vous est-il arrivé ???

Régime Dukan : la lettre du docteur enfin en vente

Régime: le Dr Dukan une polémique entre santé et politique ?

Recettes régime Dukan



Depuis 2001, plus d'un million de lecteurs de Je ne sais pas maigrir ont adopté la méthode du Dr Pierre Dukan et ont maigri durablement. Nombre d'entre eux, ayant le sentiment d'avoir enfin trouvé la solution à leur problème de poids, se sont senti investis de la mission de le faire savoir, ce que la presse a ensuite appelé » Le Phénomène Dukan « . Voici la synthèse ultime de la méthode Dukan avec ses derniers prolongements : Ses 4 phases : attaque, croisière, consolidation et stabilisation, avec des menus adaptés ; ses 100 aliments à volonté (72 protéinés, 28 légumes) ; son nouveau moteur : l'APPSO, l'activité physique prescrite sur ordonnance ; sa dimension plaisir avec les 60

dernières recettes inédites ; sa surprenante efficacité, des résultats immédiats et persistants ; son absence de faim et de frustration ; son contrat de stabilisation à court, moyen et long terme, sa personnalisation et son suivi par Internet. La méthode qui tend à s'imposer comme le standard de la lutte contre le surpoids et dont le déploiement international fait aujourd'hui de son créateur, » le nutritionniste français le plus lu en France et dans le monde « .

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 **CROISIERE** 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 ???

Régime DUKAN sur le banc des accusés ???



Des régimes il en existe une multitude à tel point que l'on ne sait plus à quels saints se vouer .Si nous en sommes arrivés là c'est que le nombre de personnes en surpoids voire même obéses augmente dangereusement et qu'il n'existe pas une véritable politique d'éducation en matière d'alimentation . Alors faut il blâmer pour autant des nutritionnistes ou des

médecins qui proposent des solutions ? Même si les régimes proposés ne fonctionnent pas pour tout le monde ???

Au delà de l'impact économique certain qui y a t-il comme enjeu . Une guerre des régimes ???

Hier accusé par le rapport de l'ANSES(Agence national de sécurité sanitaire de l'environnement et du travail) 20minutes.fr demande à Pierre Dukan dans un interwiew de répondre à ces accusations .

Il est reproché au Régime dukan des déséquilibres dans les apports (trop de sodium trop de calcium,pas assez de fibres et de vitamines C)

Voilà sa réponse
«Pour les apports en fibres, je conseille 3 cuillères à soupe d'avoine tous les jours. Pour le sodium, cela m'étonne car je recommande d'éviter le sel en trop grande quantité mais cela vient peut-être du saumon fumé et de la viande des grisons autorisés dans mon régime. Quant au calcium, j'autorise jusqu'à 800 grammes de produits laitiers mais on peut en prendre moins. Quant aux fibres, je conseille trois cuillères à soupe de son d'avoine par jour et la vitamine C est présente dans les légumes –les fruits sont interdits dans les premières phases du régime. Il y en a autant dans le chou et le poivron que dans l'orange, par exemple.»

Il lui est reproché également la reprise de poids

sa réponse

«Dans mon régime, il y a quatre phases, une d'attaque, une de croisière, une de consolidation (dix jours pour un kilo perdu) et une de stabilisation, à vie. Cette dernière phase comprend trois mesures simples: une journée protéines par semaine, le jeudi, oublier l'ascenseur et marcher 20 minutes par jour et manger trois cuillères à soupe d'avoine par semaine. D'après les chiffres de mon site, 40% des personnes qui ont suivi le

régime n’ont pas repris de poids. Quant aux muscles, on en perd un peu moins avec mon régime, forcément, puisqu’il est à base de protéines.»

Pour l’Anses, «rien ne peut remplacer en termes de santé une alimentation équilibrée, diversifiée».
«Mais qu’est-ce qu’on fait quand on a 15 kilos à perdre? Si on veut maigrir, il faut bien faire quelque chose! Je donne rendez-vous aux chercheurs de l’Anses dans 10 mois lorsque les statistiques de l’obésité seront publiées. Si elles sont les mêmes, je reverrai ma copie. S’il y a un plateau ou une décrue, il faudra me l’attribuer car je suis en position dominante dans les régimes. Cela fait 60 ans que les experts mandatés par le ministère de la Santé sont en échec car les chiffres du surpoids continuent à augmenter. Avant la Seconde guerre mondiale, il y avait quelques personnes en surpoids. Aujourd’hui, ils sont 20 millions, dont 6 millions d’obèses. C’est lié à un problème de mode de vie, et d’une société qui a évolué. La majorité des gens grossissent parce qu’ils ont une vie difficile et stressante. Quand vous avez une journée harassante, vous n’avez pas envie de cuisiner. Et les femmes ont plus trinqué que les hommes dans cette histoire, parce qu’en plus de travailler, elles assument tout.»

Pour ma part je n’ai jamais pratiquer ce régime et je sais pas quoi en penser ? J’ai des amis autour de moi qui l’on fait et apparemment cela marche? Et vous qu’en pensez vous ?