

La dieta Dukan dei 7 giorni PDF

Pierre Dukan



Questo è solo un estratto dal libro di La dieta Dukan dei 7 giorni. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Pierre Dukan
ISBN-10: 9788820056452
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 1543 KB

DESCRIZIONE

Il primo fronte, ovvero la mia dieta originale nelle sue 4 fasi, quella che trovate nei dettagli ne "La dieta Dukan", ha dato risultati eccezionali, facendo dimagrire milioni di persone. Mi sono però reso conto che il suo potenziale e la motivazione richiesta potevano risultare eccessivi per un gran numero di individui. "La dieta Dukan dei 7 giorni", basata sul metodo dolce della Scala Nutrizionale, è l'alternativa che ho voluto creare su misura per loro. Se siete dimagriti con il primo fronte, ma poi avete ripreso una parte dei chili persi, e volete sbarazzarvene definitivamente, fa proprio al caso vostro. Ma si rivolge anche a chiunque abbia un sovrappeso inferiore ai 15 chili, non abbia urgenti problemi di salute, e preferisca quindi dimagrire a un ritmo più consono alla sua indole, senza essere costretto a rifiutare nel lungo termine un bicchiere di vino, una porzione di formaggio o un quadratino di cioccolato... Con questo secondo fronte, esamineremo insieme, per la prima volta, la dimensione affettiva del sovrappeso, il suo intimo rapporto con il benessere, la realizzazione e la felicità. In realtà, il sovrappeso manifesta un'insoddisfazione che vi insegno a colmare senza dover ricorrere alla compensazione alimentare. Infine, "La dieta Dukan dei 7 giorni" vi trasforma completamente, mentre dimagrite! Uno scalino dopo l'altro, una settimana dopo l'altra.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

La dieta 7 giorni Dukan funziona? Quanti chili si perdono a settimana e al mese? Cosa mangiare e quali sono gli alimenti ammessi schema settimanale PP e PV

La dieta Dukan afferma di produrre ... (1-7 giorni): si inizia la dieta mangiando illimitatamente proteine magre più 1,5 cucchiaini di crusca di avena al giorno ...

La Dukan esiste anche in versione "settimanale". In questa guida ti spieghiamo come perdere peso con la dieta Dukan dei 7 giorni.

LA DIETA DUKAN DEI 7 GIORNI

[Leggi di più ...](#)