

DR PIERRE DUKAN

Je ne sais pas maigrir



*Le régime le plus
suivi au monde*

Je ne sais pas maigrir

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Je ne sais pas maigrir

Pierre Dukan

Je ne sais pas maigrir Pierre Dukan

Cet ouvrage ne mentionne aucune indication de date.

 [Télécharger Je ne sais pas maigrir ...pdf](#)

 [Lire en ligne Je ne sais pas maigrir ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Je ne sais pas maigrir Pierre Dukan

384 pages

Présentation de l'éditeur

On ne présente plus le régime Dukan. C'est aujourd'hui celui qui fait le plus d'adeptes à travers le monde, auprès d'un public toujours plus enthousiaste. Sa force réside dans sa simplicité et ses 4 phases : une phase d'attaque fulgurante avec ses 72 protéines, une phase de croisière avec 28 légumes ajoutés, une phase de consolidation avec une alimentation ouverte, une phase de stabilisation avec son " Jeudi Protéines " par semaine. 100 aliments, 72 protéines et 28 légumes A volonté. La dimension plaisir avec ses innombrables recettes. L'activité physique calibrée pour chaque phase. Dans cette édition augmentée de trois nouveaux chapitres, le Dr Pierre Dukan nous fait part d'avancées majeures et décisives pour atteindre le " Juste Poids ".

Quatrième de couverture

Vous avez tout essayé et vous en avez assez des régimes qui vous affament sans résultat ? Découvrez un des régimes les plus performants aujourd'hui, qui vous propose un plan global d'amaigrissement. Son efficacité est remarquable, la perte de poids est rapide et stimulante. Il se compose de quatre étapes successives: une phase d'attaque menée avec le régime des protéines naturelles pures qui provoque un démarrage foudroyant avec une perte de poids conséquente, une période de croisière avec le régime des protéines alternatives, un régime de consolidation du poids et enfin une phase de stabilisation définitive. Chaque cas trouvera des solutions adaptées à sa situation : de la jeune femme désireuse de perdre quelques kilos, à l'obésité grave, en passant par les problèmes liés à la ménopause ou à l'adolescence... Ce guide pratique nous offre de précieuses idées concrètes, des résumés ainsi que des recettes et des menus où le plaisir n'est jamais négligé.

Biographie de l'auteur

Le Dr Pierre Dukan a bâti en trente ans une méthode qui porte désormais son nom : le Régime Dukan. On évalue aujourd'hui à plus de dix millions le nombre de personnes adeptes de ce régime en France.

Download and Read Online Je ne sais pas maigrir Pierre Dukan #43LHOXQ1KGB

Lire Je ne sais pas maigrir par Pierre Dukan pour ebook en ligne Je ne sais pas maigrir par Pierre Dukan
Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres,
livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne,
bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les
livres Je ne sais pas maigrir par Pierre Dukan à lire en ligne. Online Je ne sais pas maigrir par Pierre Dukan
ebook Téléchargement PDF Je ne sais pas maigrir par Pierre Dukan Doc Je ne sais pas maigrir par Pierre
Dukan Mobipocket Je ne sais pas maigrir par Pierre Dukan EPub

43LHOXQ1KGB43LHOXQ1KGB43LHOXQ1KGB