Dieta Dukan

DR. PIERRE DUKAN

Eu não consigo emagrecer

A dieta francesa que conquistou mais de 30 milhões de leitores

BestSeller

Resumo de Eu Não Consigo Emagrecer

Uma das razões para o sucesso do método Dukan está na rapidez com que os resultados começam a aparecer aliada à sua manutenção com segurança. Não há milagres nem sofrimento.

Seus adeptos apenas passam por um processo de reeducação alimentar que é alcançado em quatro etapas, descritas de forma didática em Eu não consigo emagrecer. Tendo dedicado a vida a compreender a fisiologia e a mentalidade das pessoas que se encontram acima do peso, o Dr.

Dukan estabeleceu quatro passos simples para quem quer emagrecer. Começando com um ataque rápido ao sobrepeso, o primeiro passo garante a perda rápida de gordura. Logo depois, a meta a ser alcançada é o peso ideal, alternando entre refeições proteicas e de legumes e verduras.

No terceiro passo, o peso ideal é consolidado, enquanto alimentos mais gordurosos e com carboidratos são reintroduzidos. E, por fim, vem a fase de estabilização, em que é permitido comer tudo o que se deseja, contanto que a pessoa siga as regras da dieta pelo menos uma vez na semana.

Acesse aqui a versão completa deste livro