

Come Dimagrire Con La Dieta Dukan

LEGGI LE STORIE DELLE PERSONE CHE HANNO GIÀ VINTO:



Nome: Renate Age: 36
Peso: 89-64 Persi: 25 kg

Prima di tutto, vorrei dire che sono sempre stata "paffuta". Quando ero giovane, non avevo troppi chili superflui, solo un po', così non mi importava. Non è che non volessi essere magra. Volevo, ma non ho mai avuto una volontà di ferro. E continuavo a chiedermi "OK, inizio la dieta domani". Ho detto la stessa cosa per 35 anni, senza fare nulla per raggiungere l'obiettivo e accumulando sempre di più chili. Ho deciso di cambiare (come molte donne con i rotoli di grasso) prima del mio matrimonio. Pensavo che 3 mesi sarebbero stati abbastanza...ma mi sbagliavo...Fortunatamente, ho iniziato a prendere Thermacuts e a fare molti esercizi un mese prima di sposarmi e sono riuscita a perdere 16 kg! Mi ha motivato così tanto che ho continuato a prendere Thermacuts per un altro mese e ho perso un totale di 25 kg. È stato grandioso per me!

[→ Guarda di più ←](#)



Dieta Dukan per dimagrire: cos'è, come funziona e menù

La dieta Dukan per dimagrire: cos'è, come funziona e menù. Lo schema dietetico si divide in quattro fasi. Ecco quali e cosa mangiare per perdere...

Ecco un esempio di menù per la Fase di Attacco della Dieta Dukan: colazione: caffè o tè con 1 yogurt magro con un cucchiaino e mezzo di crusca d'avena, oppure 200g di formaggio magro e qualche fetta di affettato come tacchino, bresaola o prosciutto cotto light, oppure 1 uovo alla coque oppure 1 budino di latte scremato light. Spuntino: 1 yogurt oppure 100g di formaggio fresco light. Pranzo: Petto di pollo alla griglia, oppure le uova, pesce, bresaola, gamberetti, pollo. Spuntino: 1 yogurt oppure

1 fetta di tacchino. Cena: va bene qualsiasi alimento proteico della fase di attacco come uova, pesce, prosciutto, bresaola, gamberetti, coniglio, pesce e in più per dolce 1 budino di latte scremato o uno yogurt.



Consigli per dimagrire velocemente con la dieta Dukan

Consigli su come dimagrire in poco tempo, validi per tutte le quattro fasi della dieta Dukan e anche per altri metodi dimagranti.

Riempi la tua dispensa, il tuo frigorifero e il tuo freezer soltanto con gli **alimenti permessi nella dieta Dukan**.

A casa tua non devono mai mancare latte scremato, yogurt e formaggi magri, crusca di avena, carni bianche e rosse, pesce e verdure.

Tieni soltanto gli alimenti permessi e quelli tollerati (dalla fase di crociera in poi).

I primi **sgarri** spesso avvengono in casa.



Dieta Dukan dei 7 giorni: è veramente buono perdere peso così

Perdere molto peso in una settimana non è raccomandato per la tua salute. Scopri le controindicazioni della dieta Dukan dei 7 giorni. Funziona?

Dukan ha testato lo **schema alimentare della dieta dei 7 giorni** su 80 persone in due mesi, quindi per circa 9 settimane. I risultati dei test, indicherebbero che è possibile perdere **fino a 800 grammi alla settimana**, ovvero circa 7 chili nel periodo indicato.



Dieta Dukan dei 7 giorni: è veramente buono perdere peso così

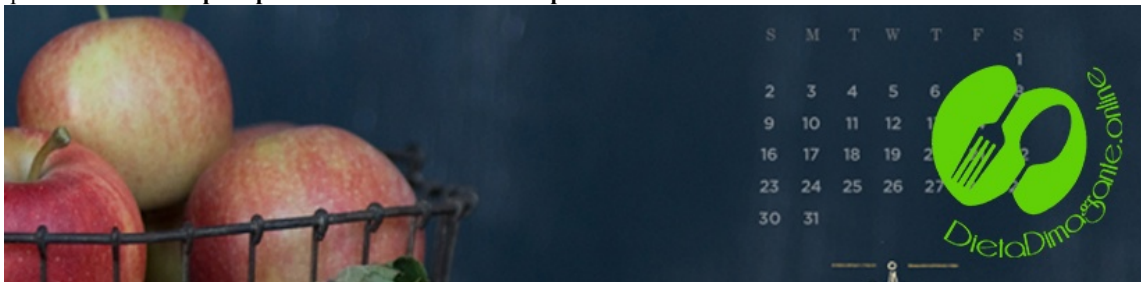
Perdere molto peso in una settimana non è raccomandato per la tua salute. Scopri le controindicazioni della dieta Dukan dei 7 giorni. Funziona?

Lo schema settimanale, infatti, è costruito attorno ad una **scala nutrizionale**: si parte il lunedì con le proteine magre, quindi si aggiunge frutta, verdura e un po' di carboidrati in mezzo alla settimana, fino ad integrare nella dieta tutti cibi permessi (i famosi 100 alimenti!) il sabato.



Dieta Dukan dei 7 giorni: è veramente buono perdere peso così

Perdere molto peso in una settimana non è raccomandato per la tua salute. Scopri le controindicazioni della dieta Dukan dei 7 giorni. Funziona? In più, ogni organismo è diverso e può reagire in modo negativo ad alimenti o principi attivi che per altre persone risultano completamente innocui. Per cui, il consiglio è quello di **chiedere sempre il parere di un nutrizionista o di esperto anche se si è in buona salute.**



Dieta Dukan 7 giorni: come funziona, cosa mangiare, quanto si perde

Dieta Dukan 7 giorni come dimagrire, quanti chili si perdono in un mese, cosa mangiare e quali sono gli alimenti ammessi schema settimanale PP e PV. Obbligatoria la crusca e l'attività fisica che deve essere aumentata a 60 minuti anche frazionata in 3 camminate da 20 minuti ciascuna.



Come perdere peso con la dieta Dukan: la fase di attacco

Famosa in tutto il mondo, promette di dimagrire in tempi record, ecco cosa prevedono i primi giorni di Dieta Dukan. Scopri la fase di attacco della dieta Dukan. Kate Middleton ha dichiarato di averla seguita prima del matrimonio con il principe William, Penelope Cruz dopo la sua gravidanza e così anche Jennifer Lopez e Gisele Bündchen. Parliamo della **dieta Dukan**. Il suo nome deriva dal medico francese che l'ha ideata, ma si tratta di un regime alimentare seguito da milioni di persone in tutto il mondo.



Dieta Dukan: come dimagrire per la prova costume

La dieta Dukan è un regime alimentare che permette di dimagrire ed essere in forma in prossimità della prova costume. Vediamo come seguirla e il programma. Le proteine preservano la massa magra e, quindi, il dimagrimento è rapido.

Dukan: la dieta lampo dei sette giorni

La versione soft, della dieta iperproteica ideata da Pierre Dukan contempla l'assunzione di alcuni alimenti tra quelli vietati dall'originale. Il nuovo regime-lampo prevede la perdita fino a 800 grammi alla settimana, ma i dietologi la ritengono senza alcun fondamento scientifico

A quali rischi si va incontro, se la dieta si protrae per lungo termine?

Una dieta ricca di proteine e povera di carboidrati può causare **diverse malattie** e sintomi. Quando le proteine sono digerite producono acido urico che dev'essere eliminato. A causa della grande quantità di proteine, i reni devono lavorare molto e questo potrebbe causare dei danni o aggravare dei problemi già presenti. In più, la dieta iperproteica favorisce il diabete perché il sangue ha una maggior acidità e l'insulina non riesce a funzionare correttamente.

Il metodo Dukan

Tutto sul metodo Dukan: una dieta strutturata in 4 fasi, 100 alimenti a volontà per mangiare a sazietà. Il metodo più efficace per perdere peso senza recuperarlo. Dimagrire in un contesto di abbondanza non è naturale, è difficile e spesso frustrante. Il metodo Dukan propone di dimagrire naturalmente ritornando agli alimenti delle origini della specie umana, quelli dei primi uomini dediti a caccia e raccolta.

