

Livre

Auteur(s) : Dukan, Pierre (1941-...) (Auteur)

Titre(s) : Je ne sais pas maigrir [Texte imprimé] / Dr Pierre Dukan.

Editeur(s) : Paris : Ed. J'ai lu, impr. 2010 (impr. en Espagne).

Collection(s) : (J'ai lu. Bien-être : diététique).

Résumé : 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. --Ce texte fait référence à une édition épuisée ou non disponible de ce titre.

Notes : Numéro dans la collection principale : 7246.

Sujet(s) : Régimes amaigrissants Régimes riches en protéines



Exemplaires

Bibliothèque	Espace	Emplacement	Support	Cote	Utilisation	Situation	Date de retour	Consultation
Jacques-Mourichon	Adulte		Livre	641.56 DUK	Prêt normal	En rayon		