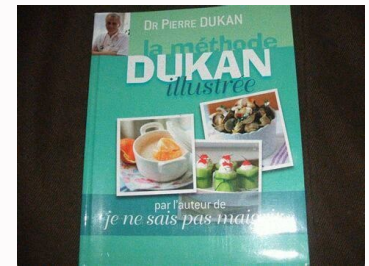


. La méthode ULTIME est un régime innovant qui propose trois nouveaux aliments pour perdre du poids sans frustration : les FIGHT FOODS. Ce sont le son d'avoine, le konjac et l'okara, qui ont des propriétés coupe-faim, rassasiantes et nutritives. En les intégrant à votre alimentation, vous suivrez plus facilement le régime Dukan classique et vous éviterez l'effet yo-yo. Le Dr Pierre Dukan, médecin nutritionniste renommé, vous explique tout sur ce nouveau livre dukan, disponible en poche chez J'AI LU. La méthode Dukan est un régime basé sur quatre phases, simples et durables, qui a conquis plus d'un million de personnes.

Son créateur, Pierre Dukan, est un médecin qui valorise les rondeurs dans son livre Les hommes préfèrent les rondes. Il a écrit de nombreux livres, dont le succès La Méthode Dukan et ses recettes illustrées, publiés chez Flammarion. Pierre Dukan a commencé sa carrière comme médecin de famille en France. Il a mis au point sa méthode en 1970, en proposant à un patient obèse de manger de la viande et de boire de l'eau pendant cinq jours. Le patient a perdu cinq kilos et a été le premier à tester la première phase du régime. Pendant 25 ans, Pierre Dukan a affiné sa méthode, en introduisant la notion de stabilisation et en sélectionnant les aliments adaptés. Sa méthode est devenue très populaire en France et dans le monde entier. Pierre Dukan est un expert reconnu dans la lutte contre l'obésité, sollicité par les médias de nombreux pays. Il a publié 19 livres, traduits en 25 langues et vendus à plus de 11 millions d'exemplaires. Pierre Dukan a aussi fait face à des controverses, car sa méthode est différente des régimes classiques basés sur la restriction calorique et la diminution des graisses..



Le Dr Pierre Dukan, médecin nutritionniste renommé, vous explique tout sur ce nouveau livre dukan, disponible en poche chez J'AI LU. La méthode Dukan est un régime basé sur quatre phases, simples et durables, qui a conquis plus d'un million de personnes. Son créateur, Pierre Dukan, est un médecin qui valorise les rondeurs dans son livre Les hommes préfèrent les rondes. Il a écrit de nombreux livres, dont le succès La Méthode Dukan et ses recettes illustrées, publiés chez Flammarion. Pierre Dukan a commencé sa carrière comme médecin de famille en France. Il a mis au point sa méthode en 1970, en proposant à un patient obèse de manger de la viande et de boire de l'eau pendant cinq jours. Le patient a perdu cinq kilos et a été le premier à tester la première phase du régime. Pendant 25 ans, Pierre Dukan a affiné sa méthode, en introduisant la notion de stabilisation et en sélectionnant les aliments adaptés. Sa méthode est devenue très populaire en France et dans le monde entier. Pierre Dukan est un expert reconnu dans la lutte contre l'obésité, sollicité par les médias de nombreux pays.

Il a publié 19 livres, traduits en 25 langues et vendus à plus de 11 millions d'exemplaires. Pierre Dukan a aussi fait face à des controverses, car sa méthode est différente des régimes classiques basés sur la restriction calorique et la diminution des graisses.. Pierre Dukan, el autor del famoso método para adelgazar, ha sido criticado por sus colegas médicos y nutricionistas. Ellos le acusan de promover una dieta desequilibrada y peligrosa, mientras la obesidad sigue siendo un problema grave. Pero Pierre Dukan no se deja intimidar por esas críticas, ya que cree que su propuesta puede contribuir a mejorar la ciencia de la nutrición, aunque sea necesario cuestionarla. La Editorial Alvi Books le ofreció este espacio en Amazon en 2015, como homenaje y reconocimiento a su trabajo. Voici une version paraphrasée de l'article: