

Link do produktu: <https://papirus24.pl/metoda-doktora-dukana-pierre-dukana-p-1185.html>



Metoda doktora Dukana. Pierre Dukan

Cena	48,19 zł
Czas wysyłki	24 godziny
Producent	Otwarte

Opis produktu

Strony: 256, Format: 17x21 cm

ISBN: 978-83-7515-018-6

EAN: 9788375150186

Rok wydania: 2009

oprawa broszurowa

Od 2001 roku ponad milion czytelników książki *Nie potrafię schudnąć* zastosowało metodę doktora Dukana, schudło i utrzymuje stałą wagę.

Oto synteza metody Dukana uzupełniona o najnowsze dane:

- 4 fazy diety: uderzeniowa, naprzemienna, utrwalania i stabilizacji, z odpowiednimi jadłospisami.
- 100 produktów spożywczych, które można jeść bez żadnych ograniczeń ilościowych (72 produkty proteinowe, 28 rodzajów warzyw).
- Nowa siła napędowa diety: ANR, aktywność na receptę. - Przyjemność jedzenia gwarantowana dzięki 60 nowym przepisom na smaczne potrawy.
- Zaskakująca skuteczność, szybkie i trwałe rezultaty.
- Brak głodu i frustracji. - Ostateczne ustabilizowanie uzyskanej wagi.
- Personalizacja i prowadzenie przez specjalistę dietetyka przez internet.

Metoda Dukana staje się wzorcem walki z nadwagą, a międzynarodowy sukces kuracji sprawił, że jej autor jest dziś najbardziej znanym i najczęściej czytany francuskim dietetykiem na świecie.