

## Régime des protéines naturelles du Docteur DUKAN : 5 règles d'or pour une phase d'attaque réussie

1- Ayez toujours sous la main une grande variété de protéines naturelles => C'est la règle n°1 anti-craquage, si vous êtes en rupture de stock d'un de vos aliments de régime favori, vous risquez de succomber à la tentation et de craquer pour la première cochonnerie venue. Pensez à congeler la viande et à stocker des conserves (thon ...), c'est bien plus pratique que d'essayer tout pris de n'avoir que des produits frais. 2- N'oubliez jamais vos 2 cuillères de son d'avoine => C'est un complément indispensable au régime. Peu importe la façon dont vous le consommerez (dans une recette, ou dans du fromage blanc ...), en buvant beaucoup, le son d'avoine "gonflera" dans votre estomac et ainsi, vous serez calé(e) pour un bon moment. 3- Grignotez => Eh oui, jusqu'aujourd'hui, vous saviez que le grignotage vous fait prendre du poids, c'est même un des pires ennemis de votre balance ... et bien les règles du jeu ont changé ! Vous avez le droit désormais de grignoter toute la journée même, le but étant de ne jamais avoir faim. 4- Buvez sans soif => Eau, tisane ou thé (sans sucre mais avec du dulcorant), Coca light ou zéro, café ; ... Buvez minimum 1,5 litre par jour sans calories. Le gras que vous digérez doit bien sortir par quelque part : plus vous buvrez, plus vous éliminerez, et plus vous chasserez cette graisse vers la sortie. 5- Variez => Eviter de vous lasser de votre assiette, rien de plus facile grâce à la liste des 72 aliments autorisés en phase d'attaque. C'est le moment de tester un poisson que vous n'avez jamais goûté, de mélanger les saveurs, découvrir de nouvelles pièces, créer des assaisonnements autorisés et originaux. Pierre Dukan révèle le tout dans la Bible de ce régime "Je ne sais pas maigrir". En résumé : Plus vous suivrez scrupuleusement les règles, plus vous perdrez en phase d'attaque. Ce qui est très encourageant pour continuer sans sortir du droit chemin jusqu'au poids dont vous rêvez tant. De bonnes bases et une motivation sans faille, c'est la clé ; du succès, ..., et le succès c'est aussi prendre de bonnes habitudes pour ne jamais reprendre les kilos perdus. En route : [http://www.lesdukanettes.com/phase\\_attaque.html](http://www.lesdukanettes.com/phase_attaque.html)

### About the Author

Faites comme moi, suivez la lettre "Je ne sais pas maigrir" du Docteur Pierre Dukan, et vous perdrez facilement vos kilos superflus. J'ai moi-même perdu 42 kilos grâce à cette méthode fabuleuse <http://www.lesdukanettes.com/temoignages.html>