

Le régime Dukan

Les protéines ont le rôle principal dans ce régime. Peu caloriques, elles calent et réduisent l'appétit. De plus, l'assimilation des protéines par l'organisme entraîne une forte dépense calorique.

Ce régime comporte 4 phases distinctes: la phase d'attaque, une phase de croisière, une phase de consolidation et une phase de stabilisation.

Les avantages

Afin de réduire le sentiment de frustration, cause majeure d'échec dans la plupart des régimes, le régime Dukan permet deux écarts par semaine. De plus, la perte de poids est relativement rapide et se fait sans perte musculaire et ramolissement de la peau.

Les inconvénients La première phase peut être relativement difficile à suivre dans la mesure où seules les protéines animales sont autorisées. Attention ! Cette partie du régime ne doit pas durer plus d'une semaine à cause du risque important de carences.