

MES CONSEILS A CEUX ET CELLES QUI FONT DEJA UN (autre) REGIME ET QUI PENSENT L'ARRETER POUR PASSER AU REGIME DUKAN

Par Marion du Site LesDukanettes.com

Il est grand temps de faire la lumière sur une question que beaucoup de Dukanettes me posent à propos du Régime DUKAN

"Puis-je faire le Régime Dukan pour rebooster ma perte de poids, sachant que j'ai déjà perdu X kilos en faisant un autre régime ?"

Souvent, des personnes qui font Weight Watchers, la soupe aux choux, les sachets hyperprotéinés, Montignac, Cohen, ... et toute la clique...

... viennent à Dukan pour son EFFET STARTER.

Leur **régime** actuel ou leur rééquilibrage est **en perte de vitesse**, et ces personnes se disent:

"Pourquoi pas passer à Dukan pour booster un peu tout ça !"

C'est sur qu'avec le Régime DUKAN, on perds VITE, mais ATTENTION !

Si vous aussi êtes dans ce cas là, il y a 2 ou 3 petites choses auxquelles j'aimerais que vous réfléchissiez avant de vous précipiter pour acheter du poulet et du fromage blanc.

Tout d'abord, le [Régime Dukan](#) est un régime "dissocié", c'est à dire qu'on a le droit à certains aliments, mais ça veut aussi dire que beaucoup d'autres sont INTERDITS dans les premiers temps.

Il est donc évident que si vous passez au [Régime Dukan](#), en pensant que tout sera «à volonté», vous vous trompez.

Réfléchissez aux aliments que vous préférez.

- *Y avez vous droit avec votre régime ?*
- *Y aurez vous droit avec [le Régime des protéines naturelles du Docteur Dukan](#) ?*
- *Y aura t'il plus d'aliment plaisir que vous aurez le droit de manger ou y aura t'il trop de frustration parceque vous devrez abandonner vos plats préférés pendant une longue periode ?*
- *De quels aliments êtes vous prêts à vous passer pendant la période de perte de poids ?*
- *Et, à l'inverse, quels sont les aliments dont vous aurez le plus de mal à vous passer ?*

Pour savoir précisément ce que vous pourrez manger selon chacune des phases du régime, rien de mieux que de lire

[Je ne sais pas maigrir](#)

Qui peut prétendre mieux vous conseiller sur le [Régime Dukan](#) que le Docteur Dukan lui même ?

Aussi, il faut savoir que le Régime Dukan, c'est 4 PHASES INDISSOCIABLES dont la dernière est un engagement à vie.

Le mot «Engagement» ne doit pas vous faire peur, mais il ne doit pas non plus être pris à la légère.

On ne prends pas un engagement aussi facilement et avec autant d'insouciance ... que l'on va faire ses courses ou que l'on prépare ses menus.

Décider de manger des protéines, c'est un choix mais on ne peut pas le faire à moitié !

Soit vous respectez les règles du jeu, soit vous êtes *éliminé(e)* ...

En clair : si vous faites un seul écart, vous ne maigrissez pas, ou pire, vous reprenez TOUT .

Etes vous prêt(e) à vous engager dans ce régime ?

- Le faire dans les règles de l'art !
- Ne pas succomber à la tentation du «*vite fait*» ou des «*cochonneries*» en faisant vos courses
- **ET Cuisiner** sainement tous les jours

Pour prendre votre décision, en toute connaissance de cause, en ayant bien compris ce qui vous attend lors de chacune des phases du régime, rien de mieux que de lire

Je ne sais pas maigrir

Qui peut prétendre mieux vous conseiller sur le Régime Dukan que le Docteur Dukan lui même ?

Il est un dernier point sur lequel j'aime insister :

Sachez que le [Régime Dukan](#) à un but précis, qui n'est pas *seulement* de vous faire perdre du poids.

Vous allez réapprendre à manger sainement, vous redécouvrirez des saveurs «brutes» que vous aviez oubliées ou délaissées.

Manger sainement veut dire :

- *Plus d'industriel*
- *Plus de chimique*
- *Plus de graisses cachées*
- *Plus de mal-bouffe*

A présent vous allez :

- *Cuisiner vous même*
- *Préférer les repas «élaborés» que les snacks «vite fait»*
- *Sélectionner vos recettes favorites*
- *Savourer chaque bouchée*
- *Elaborer des menus à l'avance en évitant la monotonie*
- *Goûter les aliments autorisés que vous n'avez pas l'habitude de manger*

et finalement, la chose la plus importante:

Varier pour ne pas vous lasser



Frais de port GRATUITS

Ne prenez pas peur, il existe une multitude de repas compatible avec le [Régime Dukan](#), que vous ayez le temps de les préparer ou pas, mais le tout est de ne pas tomber dans de mauvaises habitudes, et ne ne pas manger toujours la même chose.

Vous vous lasserez très vite, et abandonneriez inévitablement, vos rêves de minceur tombant à l'eau, évidemment !

Marion

