

NO CONSIGO ADELGAZAR

Dr. Pierre Dukan

El método para perder peso sin recuperarlo



integral

Más de
2 millones
de ejemplares
vendidos en todo
el mundo

PIERRE DUKAN

NO CONSIGO ADELGAZAR

¿Ha intentado muchas veces perder peso sin lograrlo? Con este régimen usted lo logrará de forma eficaz, sin pasar hambre y con unos resultados sorprendentes. Más de 1 millón de lectores en Francia ya han adelgazado siguiendo los cuatro pasos de esta dieta, basada en el consumo de proteínas naturales y su combinación con el resto de los alimentos. Gracias a los consejos del doctor Dukan ya puede adelgazar sin pasar hambre, sin restringir las cantidades y sin necesidad de modificar sus hábitos. Este libro contiene las claves para lograrlo, así como recetas y menús donde no se deja de lado el placer de comer. Con el Método Dukan usted logrará adelgazar de forma inmediata y mantener su peso estable durante el resto de su vida.

La dieta que arrasa en Europa

5a edición

Integral

NO CONSIGO ADELGAZAR

Dr. Pierre Dukan

El método para perder peso sin recuperarlo

PREFACIO PARA LOS PROFESIONALES DE LA SANIDAD

Según la última Encuesta Nacional de Salud de 2006, más del 52 % de los españoles adultos padece sobrepeso (un 15 % de los adultos es obeso, y un 37%, padece de sobrepeso). La obesidad es causa de numerosas complicaciones cardiovasculares, e interfiere con otras patologías también muy frecuentes, como la diabetes e, incluso, el cáncer, y es causa de más de 30.000 muertes al año.

¿Quién se preocupa?

¡USTED! Pero no sabe qué hacer...

Le propongo mi método

No porque sea mío, sino porque al cabo de una vida, de 35 años de experiencia diaria, he terminado por convencerme de que es el mejor de los que conozco.

¿Pruebas?

Lo han probado más de tres millones de franceses, y a los diez años de su aparición el libro está en lo alto de todas las listas de ventas, por detrás de Harry Potter.

100 alimentos

Entre los más nobles y densos y que más llenan en el patrimonio alimenticio humano, unidos con la fórmula mágica: A VOLUNTAD.

4 FASES

De la más rigurosa a la más flexible:

1. El ataque, corto y fulgurante.
2. El crucero, enconado hasta el Peso Justo.
3. La consolidación: 10 días por kilo perdido.
4. La estabilización definitiva: jueves de proteínas + renuncia a los ascensores + 3 cucharadas de salvado de avena de por vida.

174 médicos me han pedido permiso para ponerlo en práctica, fotocopiando las páginas de síntesis. ¡He respondido SÍ, y a usted también! Lo esencial es lograr el éxito. ¡Intentémoslo al menos!

DR. PIERRE DUKAN

Pte. Association RIPOSTE Monde

(Réaction Internationale Prévention Obésité Surpoids Toute Expertise)

PRÓLOGO UN ENCUENTRO DECISIVO O EL HOMBRE QUE SÓLO DISFRUTABA CON LA CARNE

Mi primer contacto con la obesidad se remonta a la época en que, siendo un médico muy joven, practicaba la medicina general en un barrio de Montparnasse, mientras me especializaba en Garches en un servicio de neurología repleto de niños parapléjicos. En esa época tenía entre mis pacientes a un editor obeso, jovial, prodigiosamente culto, aquejado de un asma agotadora que yo le había aliviado a menudo. Un día vino a verme y, después de acomodarse en una butaca que gimió bajo su peso, me dijo:

- Doctor, siempre he quedado satisfecho de sus cuidados, me fío de usted, y hoy vengo a verle para que me haga adelgazar.

En aquel entonces yo sólo sabía de la nutrición y la obesidad lo que habían tenido a bien enseñarme en la facultad, que se resumía en proponer regímenes hipocalóricos, variantes de comidas en miniatura idénticas en todo a las normales pero con cantidades liliputienses que hacían sonreír y huir a los obesos, grandes vividores acostumbrados a vivir la vida a fondo y horrorizados ante la idea de tener que restringir lo que les hace felices.

Yo rehusé, farfullando, argumentando, con toda la razón, que no dominaba las sutilezas de esa ciencia.

- ¿De qué ciencia habla? He visto a todos los especialistas de París, a todos los adelgazadores del lugar. He perdido por mi cuenta más de trescientos kilos desde la adolescencia, y los he recuperado todos. Tengo que reconocer que nunca he sentido una motivación profunda, y mi mujer me ha perjudicado involuntariamente porque me ha seguido amando a pesar de los kilos. Pero ahora me quedo sin aliento sólo con girar los ojos, no encuentro ropa que me vaya bien y, para decírselo todo, empiezo a tener miedo de dejar la piel. -Para terminar, añadió esta última frase que, por sí misma, desvió bruscamente el curso de mi vida profesional-. Póngame al régimen que quiera, prohíbame todos los alimentos que quiera, todo, menos la carne, la carne me gusta demasiado.

Y por un acto reflejo, en respuesta a su petición, recuerdo que le contesté sin tapujos:

- ¡De acuerdo! Ya que le gusta tanto la carne, pase mañana por la mañana en ayunas para pesarse en mi báscula, y durante cinco días coma sólo carne. Pero evite las carnes grasas, el cerdo, el cordero y los trozos más grasos como el lomo o la chuleta de buey. Áselo todo, beba tanto como pueda y vuelva dentro de cinco días en ayunas para pesarse de nuevo en mi consulta.

- Muy bien, así lo haremos.

A los cinco días volvió. Había perdido cerca de cinco kilos. Yo no daba crédito a mis ojos, y él tampoco. Me sentía algo inquieto, pero él estaba exultante, más jovial que de costumbre, hablaba del bienestar recuperado, decía que ya no roncaba y rechazaba mis dudas:

- Voy a seguir, no me podría sentir mejor, la cosa marcha y disfruto.

Y se fue a entregarse a una segunda ronda de cinco días de carne, al tiempo que se comprometía a hacerse análisis de sangre y de orina.

Cuando regresó había perdido dos kilos más y, alborozado, me mostró los resultados del análisis de sangre, que registraba dosis perfectamente normales, sin azúcar, colesterol ni ácido úrico.

Entretanto, yo había pasado por la biblioteca de la Facultad de Medicina, donde me había dedicado a profundizar en las características nutritivas de las carnes y había ampliado mi interés por la gran familia de las proteínas, de las que son el más prestigioso adorno.

En cuanto volvió al cabo de cinco días, siempre en una forma espléndida y habiendo soltado otro kilo y medio, le indiqué que incorporara el pescado y el marisco, lo cual aceptó de muy buena gana, porque ya casi había probado todas las variedades de carne.

Cuando, al cumplirse los veinte primeros días, la báscula indicó que se habían perdido los primeros diez kilos, se analizó por segunda vez la sangre, y quedamos tan tranquilos como la primera vez. Me jugué el todo por el todo: añadí las últimas categorías de proteínas que me quedaban, e introduje sin ningún orden los lácteos, las aves de corral, los huevos y, para quedarme tranquilo, le pedí que bebiera más, hasta tres litros de agua al día.

De todos modos acabó por cansarse y aceptó incorporar verduras, cuya ausencia prolongada empezaba a preocuparme. Volvió cinco días más tarde sin haber perdido ni un gramo. Lo convirtió en argumento para reclamar que le devolviera a su régimen favorito y a todas las categorías de proteínas a las que se había aficionado y cuya total falta de limitación apreciaba más que nada. Se lo concedí a condición de que alternara este régimen con los rellanos de cinco días de combinación con verduras, citando un riesgo de carencia de vitaminas que él no creyó en absoluto, pero que aceptó debido a la disminución de su tránsito intestinal por insuficiencia de fibras.

Y así nació mi régimen de proteínas alternadas, y el interés por la obesidad y todas las modalidades de sobrepeso que se convirtieron en el eje de mis estudios y de mi vida profesional.

Una vez consolidado, he utilizado pacientemente este régimen, lo he mejorado y modelado a mano a fin de convertirlo en el régimen que hoy me parece el más adaptado a la psicología sumamente peculiar del gordo, y el más eficaz entre los que están compuestos de alimentos.

Sin embargo, con el paso de los días, descubrí con pesar que los regímenes de adelgazamiento, incluso los eficaces y bien aplicados, no resistían el paso del tiempo y, que por falta de una verdadera estabilización se perdían los resultados, en el mejor de los casos en una deriva sorda y lenta, en el peor en una recuperación masiva habitualmente causada por un problema afectivo, el estrés, desengaños y otros disgustos.

Para hacer frente a esta guerra de la que salían derrotadas la gran mayoría de las personas que adelgazaban, terminé por construir un régimen de consolidación del peso perdido, muralla defensiva contra las recuperaciones tempranas, las parciales que precipitaban al desánimo y después a estados de disgusto con uno mismo, de abandono total y de recuperación extrema. Había concebido este rellano de protección, encargado de reintroducir por fases sucesivas los alimentos básicos de una alimentación aceptable, para contener la violencia reactiva de un organismo desvalijado de sus reservas. Y para ocupar el tiempo de esta revuelta y hacer aceptable la transición, había adjudicado a este régimen una duración precisa, proporcionada a la pérdida de peso y fácil de calcular: diez días por kilo perdido.

Pero, aquí también, después de la prueba victoriosa de la consolidación, la progresiva vuelta de los hábitos, con la presión del metabolismo y, sobre todo, la inevitable re-

aparición de la necesidad de ahogar desdichas y nerviosismos en lo untuoso, lo dulce y abundante, podían también con este bastión defensivo.

Para acabar, pues, hube de adoptar una medida difícil incluso de proponer, una consigna que osaba arrogarse el calificativo de «definitiva», la inaceptable traba que todos los gordos, los pletóricos, pequeños o grandes obesos o simples personas con sobrepeso detestan y rechazan *a priori*, porque es de larga duración y va contra su necesidad de espontaneidad y su miedo cerval a las limitaciones. Inaceptable, salvo que esta consigna, que debía respetar el resto de la vida y que garantizaba una cierta estabilidad, introdujera un solo día a la semana un régimen concreto, día prefijado, no intercambiable, innegociable en su contenido y fulgurante en sus resultados.

Sólo entonces alcancé la tierra prometida, el verdadero éxito claro y duradero cimentado en un cuarteto de regímenes sucesivos y de intensidad decreciente, que el tiempo y la experiencia me habían llevado a combinar para ofrecer un camino señalado y protegido, que impidiera extravíos. Un régimen de ataque breve, severo, pero fulgurante, seguido de un régimen de crucero alternado que compaginara los ataques bruscos y las pausas, sostenido por un rellano de consolidación de duración proporcional al peso perdido. En fin, con vistas a estabilizar para siempre este peso conquistado con tanto esfuerzo, creé una medida de conservación tan puntual como eficaz: un simple día por semana de redención alimenticia que mantiene en equilibrio el resto de la semana, a condición de mantenerlo siempre, como un perro guardián, para el resto de la vida.

Así obtuve por fin los primeros resultados verdaderamente duraderos.

Podía ofrecer no sólo un simple pescado, sino el aprendizaje de la pesca, un plan global que permite al gordo adquirir autonomía, poder adelgazar deprisa y mantener el rumbo por su cuenta y durante mucho tiempo.

Había tardado veinte años en elaborar a mano y para un público limitado este bello instrumento, un plan en cuatro regímenes articulados que hoy deseo proponer por escrito a un público más amplio.

Este plan se dirige a quienes lo han intentado todo, han adelgazado a menudo -demasiado a menudo- y buscan más que nada la certeza de que a cambio de un esfuerzo aceptado y sin concesiones pero limitado en el tiempo, podrán adelgazar al principio y además conservar el fruto de ese esfuerzo y vivir con el desahogo y el cuerpo que desean y al que tienen derecho. He escrito este libro para ellos, con la esperanza de que algún día hagan suya esta solución que les propongo.

Pero es a los que ya he convencido con la palabra y la consigna directas, los que han hecho feliz mi vida de médico, mis pacientes de carne y hueso, jóvenes y viejos, hombres y mujeres, y especialmente el primero de ellos, mi editor obeso, a quienes dedico esta obra y este método.

NACIMIENTO DEL RÉGIMEN DE CUATRO TIEMPOS: EL PLAN DUKAN

Han transcurrido veinticinco años desde el encuentro decisivo con aquel obeso que cambió el curso de mi vida. Desde entonces, me he consagrado a la nutrición y a ayudar a gordos y menos gordos a adelgazar y a estabilizar su peso. Como todos mis colegas médicos franceses, me he formado en una escuela, muy cartesiana y gala, de la medida y el equilibrio, del recuento de calorías y de regímenes hipocalóricos, donde todo debe permitirse pero en cantidades moderadas. Desde que llegué a la aplicación

práctica, esta bella construcción teórica, fundada en la esperanza descabellada de que era posible desprogramar al gordo y sus extravagancias voraces hasta convertirlo en un funcionario escrupuloso del recuento calórico, ha saltado en pedazos.

Hoy, lo que sé y practico lo he aprendido y desarrollado en contacto directo y diario con seres de carne y hueso, con hombres pero aún más con mujeres, que ardían de deseos de comer y de disfrutar de la buena mesa.

Comprendí enseguida que un gordo no lo era por casualidad, que su glotonería y su aparente desparpajo frente a los alimentos ocultaban una necesidad de gratificarse a base de comer, y que esa necesidad era tanto más imperiosa cuanto que estaba conectada a circuitos de supervivencia tan arcaicos como viscerales.

No tardé en comprender que no se puede hacer adelgazar duraderamente a un gordo sólo con darle consejos, aunque sean sensatos o basados en argumentos científicos, que el sujeto sólo puede obedecer o rehuir.

Lo que desea un gordo decidido a adelgazar, lo que le pide a un terapeuta a un método, es que le ahorre tener que enfrentarse solo al castigo que supone oponerse voluntariamente a un comportamiento de supervivencia.

Lo que busca, pues, es una voluntad exterior a la suya, alguien que decida y que vaya por delante de él y le dé consignas, siempre consignas y más consignas, porque lo que más detesta del mundo y sencillamente no sabe hacer es decidir por su cuenta el día, la hora y los medios de su privación.

El gordo reconoce sin vergüenza -¿por qué debería sentirla?-su debilidad, incluso cierta inmadurez en cuanto a la gestión de su peso. He conocido a todo tipo de gordos y gordas, de orígenes sociales diversos, tanto personas sencillas como grandes personajes, los que deciden, banqueros o incluso políticos, personas inteligentes, brillantes y eminentes, pero que se sentaban frente a mí y se calificaban de sorprendentemente débiles frente a la comida, engullían a pesar suyo, como niños glotones.

Es evidente que la mayoría de ellos construyó en el secreto de la primera infancia una «línea de huida» fácil hacia los alimentos, por la que descargan el exceso de tensión y la frecuencia de sensaciones desagradables y estrés. Así, toda prescripción racional lógica o responsable no resiste, al menos demasiado tiempo, la presión de esta defensa arcaica.

Mi convicción se ha reforzado al ver desfilar durante mis treinta años de práctica todos los regímenes que se han publicitado y han marcado época. He contado 210 desde el principio de la década de 1950. Algunos, respaldados y popularizados por libros, fueron superventas mundiales con millones de ejemplares, como el régimen Scarsdale, el Montignac, el Weight Watchers, modelos de género que me han mostrado hasta qué punto el gordo acoge con los brazos abiertos estas obras que incluyen consignas duras, incluyendo el régimen draconiano, absurdo y hasta peligroso llamado de la Clínica Mayo -famosa clínica estadounidense-, auténtico disparate nutricional con su veintena de huevos semanales, pero que, a los cincuenta años de su nacimiento, sigue circulando clandestinamente a pesar de que lo hayan denunciado unánimemente todos los nutricionistas del mundo.

El análisis de estos regímenes y de los motivos de su increíble éxito, la práctica y la atención cotidiana al gordo, la observación del poder de su determinación en algunos

momentos de su vida y su extrema tendencia a desanimarse cuando no hay resultados rápidos y proporcionados a sus esfuerzos me han convencido de que:

El gordo que desea adelgazar necesita un régimen que arranque enseguida y ofrezca rápidamente los primeros frutos, lo bastante para reforzar y mantener su motivación, y también necesita objetivos precisos, fijados por un emisor de consignas exterior a él, que instituya etapas y puntos de transición donde pueda hacer balance de sus esfuerzos comparándolos con los resultados esperados.

La mayoría de los regímenes espectaculares que han refulgido en el pasado reciente poseían este efecto iniciador y proporcionaban los resultados prometidos. Por desgracia, sus consignas, los raíles y las etapas que suministraban desaparecían al terminar de leer el libro y dejaban al gordo adelgazado otra vez solo con sus tentaciones en una tabla resbaladiza. Las mismas causas llevaban a los mismos efectos, y todo empezaba de nuevo. Todos esos regímenes, incluso los más originales e inventivos en la fase de ataque, resultaban extrañamente pobres una vez se había alcanzado el objetivo. Abandonaban a sus seguidores con los sempiternos consejos de sensatez, moderación y equilibrio que el ex gordo nunca podrá seguir.

Ninguno de estos regímenes célebres ha encontrado el medio de aplicar al período posterior al adelgazamiento el acompañamiento y la provisión de consignas y de referencias precisas, simples y eficaces que habían llevado al éxito su fase de ataque. El gordo adelgazado y triunfante sabe instintivamente que no es capaz de conservar solo y sin pautas el fruto de su esfuerzo. Sabe también que, abandonado a su suerte, recuperará el peso, al principio lentamente y después más deprisa y con el mismo extremo que le había permitido adelgazar.

Así pues, el gordo que acaba de adelgazar con un método de órdenes tiene necesidad de conservar un recuerdo de esa presencia simbólica o de esa mano tendida que le acompañaba durante el adelgazamiento. Una consigna lo bastante simple, puntual, eficaz y poco frustrante para poderla seguir durante el resto de la vida.

Insatisfecho con la mayoría de los grandes regímenes de moda que se contentaban con una victoria deslumbrante pero sin futuro, consciente de la ineficacia de los regímenes hipocalóricos y de las recomendaciones de sensatez que conservan, a pesar de todos los desengaños, la esperanza de transformar al desmesurado en contable, acabé creando mi propio régimen de adelgazamiento: el régimen de proteínas alternadas que es el tema de este libro y que años de práctica me autorizan a considerar el más eficaz y a la vez el más tolerado de los actuales regímenes de adelgazamiento. Sé que, expresado así, me valdrá la calificación de inmodesto. Asumo el riesgo, porque estoy completamente convencido, y dejar de decirlo, con la actual plaga de sobrepeso, equivale casi a negar el socorro a una persona en peligro.

Este régimen, en sus dos primeras fases propiamente de adelgazamiento, consiste en un par de regímenes que funciona como un motor de dos tiempos, en el que un período de régimen de proteínas puras, régimen de ataque y de conquista por excelencia, va inmediatamente seguido de un período en que esas mismas proteínas se asocian a las verduras, tiempo de recuperación que permite al cuerpo digerir su pérdida de peso.

Con el tiempo, y teniendo en cuenta la extrema facilidad con que mis pacientes se relajaban una vez alcanzado el objetivo y reincidían por la falta de consignas y de un plan preciso, este régimen se transformó progresivamente en un plan global de adelgazamiento. Este plan respeta la psicología particular del gordo e integra las condi-

ones indispensables para el éxito de cualquier adelgazamiento que acabamos de repasar y que resumo así: ofrece al gordo que intenta adelgazar una red de consignas precisas, un encarrilamiento en etapas y objetivos que no dejen lugar a ninguna interpretación ni transgresión.

Aparte del ayuno y el régimen a base de bolsitas de proteínas en polvo, este plan es, entre todos los regímenes a base de alimentos naturales que he tenido ocasión de practicar, el que hoy me parece el más eficiente. La pérdida de peso inicial obtenida es lo bastante fuerte y rápida para lanzar el régimen y reforzar duraderamente la motivación.

Es un régimen poco frustrante que no pesa los alimentos ni cuenta calorías, y que ofrece un espacio de libertad absoluta con relación a varios alimentos habituales.

No se trata de un simple régimen, sino de un plan de adelgazamiento global que se acepta o se rechaza como un todo indisoluble.

Se divide en cuatro fases sucesivas:

La fase de ataque: una fase de ataque llevada con el «régimen de proteínas puras», que permite un arranque fulgurante, prácticamente tan rápido como el ayuno o el régimen de proteínas en polvo, pero sin sus inconvenientes.

La fase de crucero: un período de crucero llevado con el «régimen de proteínas alternadas», una alternancia de días de proteínas y días de 21 proteínas + verduras, que permite alcanzar de un tirón y sin pausa el peso elegido.

La fase de consolidación: un régimen de consolidación del peso obtenido, destinado a prevenir el fenómeno de rebote por el que después de toda pérdida rápida de peso, el cuerpo tiende a recuperar ese peso perdido con extrema facilidad. Período de gran vulnerabilidad, dura exactamente 10 días por cada kilo perdido.

La fase de estabilización definitiva: por fin y sobre todo, una estabilización definitiva basada en tres medidas de seguridad simples, poco exigentes e indispensables para la conservación del peso perdido; un día fijo por semana de régimen de ataque que hay que aplicar todos los jueves del resto de la vida, la renuncia a los ascensores y las tres cucharadas de salvado de avena, que constituyen tres consignas estrictas e innegociables, sí, pero lo bastante puntuales y eficaces para aceptarse en un período tan largo.

PRINCIPIOS TEÓRICOS DE MI RÉGIMEN

Antes de entrar en los detalles de este plan y explicar pormenorizadamente su modo de funcionamiento y los motivos de su eficacia, me parece necesario presentarlo sucinamente al lector en su globalidad y estructura en cuatro etapas, y precisar de entrada a quién se dirige y cuáles son las eventuales contraindicaciones.

El régimen que le propongo no se contenta con ser el más seguro y eficaz de los regímenes de adelgazamiento actuales. Es un plan global más ambicioso, un sistema de consignas de cuatro expansiones y de rigor decreciente que se ocupa del gordo desde el primer día del régimen y no lo abandona jamás.

Una de sus grandes virtudes es su valor didáctico. Permite al obeso aprender en la práctica y en propia carne la importancia relativa de "cada grupo de alimentos según su orden de integración en su alimentación, empezando por los alimentos vitales, introduciendo después, por escalones sucesivos, los alimentos indispensables, los esenciales, los importantes y, por último, los superfluos. Su objetivo reconocido es proporcionar un conjunto de consignas perfectamente organizadas y lo bastante precisas y di-

rectivas para poner a su usuario en el camino que le evite los incesantes esfuerzos de voluntad que van minado poco a poco su determinación.

Estas consignas se suceden a través de cuatro regímenes sucesivos, de los que los dos primeros forman la fase de adelgazamiento propiamente dicha. Las dos siguientes son, la consolidación del peso así obtenido y la estabilización definitiva.

El período de ataque, el régimen de proteínas puras. Es el período de conquista en el que la persona que pone en marcha un régimen está sumamente motivada y busca un método cuya eficacia y obtención rápida de primeros resultados, por riguroso que sea, respondan a sus expectativas y le permitan abordar de frente su exceso de peso.

Este régimen inicial, especialmente adaptado a las marchas forzadas, es el régimen de «proteínas puras», cuyo objetivo teórico consiste en limitar la alimentación a uno solo de los tres nutrientes alimenticios: las proteínas.

En teoría, aparte de la clara de huevo, no hay ningún alimento exclusivamente compuesto de proteínas. Es, pues, un régimen que selecciona y reagrupa cierta cantidad de alimentos cuya composición es la más cercana posible a la pureza en proteínas, como ciertas categorías de carnes, pescado, marisco, aves de corral, huevos y lácteos o % MG.

Este régimen, comparado con todos los regímenes hipocalóricos, es una verdadera máquina de combate, un bulldozer que, si se acepta del todo, abate todas las resistencias. Es, con mucho, el más eficaz y el más rápido de los regímenes no peligrosos y a base de alimentos.

Muestra toda su eficacia en los casos más difíciles, sobre todo los de la mujer premenopáusicas que sufre retención de agua y gases, o la mujer menopáusicas en el período crítico de instauración del tratamiento hormonal. Es también de gran eficacia aplicado a sujetos considerados resistentes por haber seguido y abandonado demasiados regímenes o tratamientos agresivos.

El período de crucero, el régimen de proteínas alternadas. Como su nombre indica, este régimen funciona alternando de manera repetida dos regímenes articulados entre sí, el régimen de proteínas puras y ese mismo régimen con el añadido de todas las verduras o legumbres. Cada ciclo de esta alternancia funciona como la inyección-combustión de un motor de dos tiempos que quema su cuota de calorías.

La alternancia de los regímenes

Tanto el primero como el segundo de estos regímenes ofrecen la misma libertad total en cuanto a las cantidades. Ambos permiten consumir los alimentos autorizados «a voluntad», a cualquier hora del día y en las proporciones y la combinación que apetezcan a cada cual, lo que ofrece a la vez un espacio de libertad completa y un medio eficaz de neutralizar el hambre comiendo y de compensar los deseos cualitativos con las satisfacciones cuantitativas.

En función de la importancia del peso que hay que perder, del número de regímenes que se hayan seguido antes, de la edad y de la motivación del candidato, el ritmo de alternancia de estos dos regímenes se establecerá según normas precisas que se detallarán después.

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

