

# Pierre Dukan Die Dukan Diät

Reading excerpt

[Die Dukan Diät](#)

of [Pierre Dukan](#)

Publisher: Gräfe und Unzer Verlag



<http://www.narayana-verlag.com/b11613>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.com](mailto:info@narayana-verlag.com)

<http://www.narayana-verlag.com>



Dr. Pierre Dukan

# Die Dukan Diät

Die weltweit  
erfolgreichste Diät:  

---

8 Millionen  
verkaufte Exemplare

Das Schlankheitsgeheimnis  
der Franzosen



Gräfe und Unzer



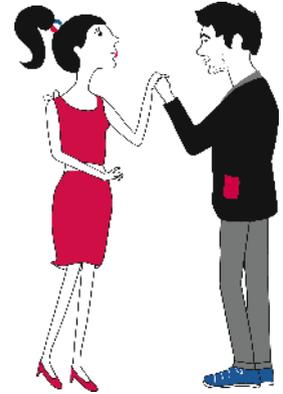
**Dr. Pierre Dukan** arbeitet seit über 35 Jahren als Ernährungsmediziner und ist in Frankreich der bekannteste Ernährungsspezialist. Als Ergebnis seiner Forschung und Praxis erschien im Jahr 2000 in Frankreich dieses Buch, das ein Bestseller wurde. Seitdem ist es in über 10 Sprachen übersetzt und in über 20 Länder verkauft worden.

Mehr über den Autor erfahren Sie unter:  
[www.pierredukan.com](http://www.pierredukan.com)

## Vorwort

6

- 6 Die entscheidende Begegnung oder Der Mann, der nur Fleisch mochte



## Die Grundlagen der Dukan-Diät

- 11 Die Geburt meiner Vierphasendiät
- 13 Grundsätzliches zu meiner Diät
- 18 Was man über Ernährung wissen sollte
- 28 Reines Protein – der Motor der Dukan-Diät

10

## Die Dukan-Diät in der Praxis

42

- 44 Die Angriffsphase – reine Proteindiät
- 67 Die Aufbauphase – Proteindiät plus Gemüse
- 78 Die Stabilisierungsphasen – unerlässliche Übergangsphase
- 97 Die Erhaltungsphase – dauerhafte Gewichtsstabilisierung

## Rezepte und Menüs der Dukan-Diät

106

- 108 Saucen
- 116 Vorspeisen und kleine Gerichte
- 142 Hauptgerichte
- 178 Süßes und Desserts
- 184 Wochenpläne





## Rund um die Dukan-Diät: Rat für alle Fälle

188

- 189 Plötzliche Zunahme
- 189 Veranlagung zu Übergewicht
- 189 Fettleibigkeit
- 191 Was kann man noch tun, um abzunehmen?
- 195 Meine Diät – von der Kindheit bis zu den Wechseljahren
- 204 Bewegung – die zweite Waffe gegen das Übergewicht
- 212 Das tägliche Bewegungsprogramm
- 219 Für wen meine Diät geeignet ist und für wen nicht
- 222 Eventuelle Mangelerscheinungen während einer Diät
- 225 Kritik an meiner Diät

## Nachwort

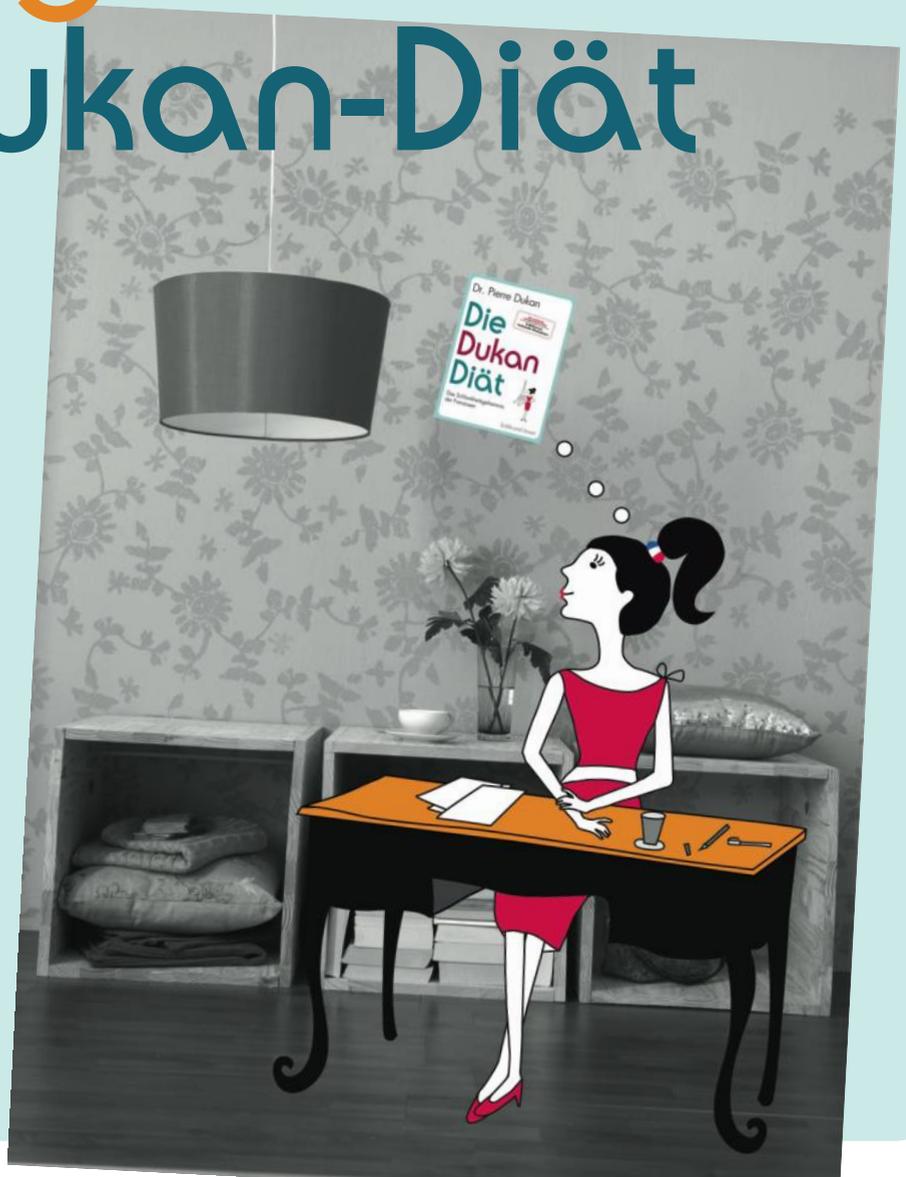
231

## Anhang

- 233 Fragebogen zur Dukan-Diät
- 248 Sachregister
- 254 Rezeptregister
- 256 Impressum



# Die Grundlagen der Dukan-Diät



Seit der entscheidenden Begegnung mit meinem ersten übergewichtigen Patienten sind nun 35 Jahre vergangen, in denen ich mich mit Ernährung beschäftigt und mehr oder weniger dicken Menschen dabei geholfen habe, abzunehmen und ihr Gewicht dauerhaft zu halten.

Meine Ausbildung war, wie in Frankreich üblich, durch die stark von Descartes beeinflusste französische Medizintradition geprägt, die großen Wert auf maßvolles Essen und Ausgewogenheit der Ernährung legt. Ihr zufolge darf man auch während einer Diät alles essen, nur in geringerer Menge. Das Wichtigste ist, die Kalorien genau zu zählen und weniger Kalorien als bisher zu sich zu nehmen.

## Die Geburt meiner Vierphasendiät

Ich merkte sehr rasch, dass diese schöne Theorie nicht funktioniert, denn ihr liegt die irrige Hoffnung zugrunde, dass sich dicke, genussfreudige Menschen allein durch Willenskraft in gewissenhafte Beamte verwandeln könnten, die täglich emsig ihre Kalorien zählen. Alles, was ich heute weiß und praktiziere, habe ich im täglichen Kontakt mit meinen Patienten

gelernt und weiterentwickelt – mit Männern, aber viel öfter mit Frauen, für die genussvolles Essen zum Schönsten im Leben gehört. Schon bald habe ich auch begriffen, dass niemand zufällig dick ist. Wer sich hemmungslos seiner Liebe zu gutem und reichlichem Essen hingibt, will nicht nur gut essen, sondern sich immer auch für etwas belohnen. Dieses Bedürfnis nach Belohnung regt sich umso mächtiger, als es sich an den menschlichen Überlebenstrieb angekoppelt hat. Ebenso rasch bemerkte ich, dass man dicke Menschen nicht allein durch vernünftige Ratschläge dauerhaft dazu bringen kann abzunehmen, selbst wenn deren Richtigkeit wissenschaftlich erwiesen sein sollte. Wenn sie auch keine Argumente gegen sie vorbringen können, so werden sie sich doch irgendwann einfach taub stellen.

Dicke Menschen schämen sich keineswegs ihrer Schwäche und Unreife im Umgang mit ihrem Körpergewicht. Warum sollten sie auch? Im Laufe meines Berufslebens habe ich unzählige Patienten aus den unterschiedlichsten sozialen Schichten behandelt. In einem unterschieden sie sich aber nicht voneinander: in ihrem Essverhalten. Alle gestanden mir, kaum dass sie mir gegenüber auf einem Stuhl Platz genommen hatten, sie seien, was das Essen anbelangt, erstaunlich willenslos und äßen wie gierige Kinder.

Die meisten Dicken haben schon in früher, längst vergessener Kindheit einen

werden und jemandem gehorchen, dessen Autorität sie anerkennen.

Während ich meine Vierphasendiät entwickelt habe, wurde mir immer klarer, wie wichtig Bewegung ist, um schlank und fit zu werden und zu bleiben. Heutzutage sitzen die meisten Menschen in den westlichen Ländern viel zu viel, bei der Arbeit, aber auch zu Hause und in ihrer Freizeit. Deshalb habe ich irgendwann beschlossen, meine Diät um Anleitungen zu körperlicher Aktivität zu erweitern. Besonders wichtig erscheint mir, mehr zu Fuß zu gehen. Mittlerweile verschreibe ich meinen Patienten Bewegung, wie ich ihnen Medikamente verschreibe. Mehr dazu erfahren Sie in Kapitel 4 ab Seite 206.

### Die Angriffsphase – Reine Proteindiät

Mein Diätprogramm beginnt immer mit der Angriffsphase, in der Sie sich ausschließlich von proteinreichen Nahrungsmitteln ernähren sollen, und deren Verlauf und Dauer unterschiedlich sind. Sie müssen unbedingt mit ihr beginnen, weil Sie dank ihr überraschend schnell und viel abnehmen werden. Schon aus Stolz darauf werden Sie dann weitermachen. Im Folgenden werde ich Ihnen alle Lebensmittel, die Sie in dieser ersten Phase meiner Diät essen dürfen, detailliert beschreiben und zu jedem einzelnen besondere Empfehlungen geben, die

Ihnen die für Sie richtige Auswahl erleichtern sollen.

Die Dauer der Angriffsphase hängt davon ab, wie viel Sie abnehmen wollen, wie alt Sie sind, wie viele Diäten Sie bereits früher gemacht haben, wie stark Sie motiviert sind und ob Sie proteinreiche Nahrungsmittel mögen oder nicht. Ich werde Ihnen genau sagen, mit welchen Ergebnissen Sie in dieser Angriffsphase rechnen können. Aber natürlich stimmen meine Voraussagen nur, wenn Sie sich streng an meine Diätvorschriften halten und die von Ihnen gewählte Länge der Angriffsphase für Sie richtig war. Außerdem erfahren Sie hier, welche unterschiedlichen Reaktionen auf die von mir für die Angriffsphase empfohlene Proteindiät möglich sind.

### Erlaubte Lebensmittel in der Angriffsphase

➔ Während der Angriffsphase, die mindestens einen Tag und maximal zehn Tage dauern kann, dürfen Sie **nur Lebensmittel aus den elf Lebensmittelgruppen** essen, die ich im Folgenden vorstelle.

➔ Von ihnen dürfen Sie allerdings **so viel essen, wie Sie wollen** und wann immer Sie Lust auf sie haben.

➔ Außerdem können Sie sich Ihre Mahlzeiten aus dieser Auswahl **frei nach Ihren Vorlieben** zusammenstellen.

Sie dürfen Lebensmittel auswählen, die Sie gern mögen, und solche, die Sie nicht

mögen, ganz von Ihrem Speiseplan streichen. Sie können auch zu einer Mahlzeit oder einen ganzen Tag lang nur Lebensmittel aus einer einzigen Gruppe essen. Wichtig ist nur, nichts zu essen, was nicht auf meiner Liste steht. Verlassen Sie sich ganz auf mich und meine langjährige Praxis. Aber schon die geringste Missachtung macht all Ihre Bemühungen zunichte. Schon beim geringsten Verstoß gegen meine Regeln verlieren Sie leider die kostbare Freiheit, so viele erlaubte Lebensmittel essen zu dürfen, wie Sie wollen. Wenn Sie auch nur einmal einer Versuchung zu sündigen nicht widerstehen konnten, müssen Sie zur Strafe alle Kalorien, die Sie an diesem Tag später noch zu sich nehmen, genau zählen.

### INFO

In der Angriffsphase ist nicht der geringste Regelverstoß erlaubt.

Ich fasse noch einmal zusammen: Die Vorschrift ist so einfach wie streng. Alles, was auf den folgenden Seiten (45 bis 58) steht, dürfen Sie in unbegrenzter Menge essen. Alles, was nicht aufgeführt ist, dürfen Sie nicht essen. Was Sie momentan nicht dürfen, wird Ihnen schon bald wieder erlaubt sein.



### Erste Gruppe: Mageres Fleisch

- **Rindfleisch:** Vom Rind sind alle Stücke erlaubt, die man braten oder grillen kann, vor allem Steak, Filet, Lende und Roastbeef. Entrecote und Kotelett vom Rind sind dagegen nicht erlaubt, weil beide zu fett und durchwachsen sind.
- **Kalbfleisch:** Vom Kalb empfehle ich Schnitzel, Kalbsbraten und Kalbsleber, falls Ihr Cholesterinspiegel sie erlaubt. Kalbskotelett ist ebenfalls erlaubt, wenn Sie die Fettschicht abschneiden.
- **Schweine- und Lammfleisch** empfehle ich für die Angriffsphase nicht.

Zubereiten können Sie das gewählte Fleischstück, wie Sie möchten, allerdings ohne Fett und Butter. Einige Tropfen Öl, auch fettarme Sahne, sind dagegen erlaubt. Pinseln Sie den Pfannenboden mit einigen Tropfen Öl ein, das verfeinert auch den Geschmack!

In der Angriffsphase empfehle ich, Fleisch zu grillen. Sie können es aber auch im Ofen braten, am Spieß grillen oder in einer Pergamenthülle garen. Auch Kochen ist erlaubt.

PHASE

1

# Fisch mit weißer Sauce

Für 4 Personen

1. Den Fisch abspülen und trocken tupfen. 1 Liter Wasser mit dem Brühwürfel, dem Weißwein und den Gewürzen zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und die Fischfilets einlegen. Den Fisch in der Brühe gar ziehen lassen, das dauert etwa 6 Minuten.
2. Die Fischfilets herausnehmen und auf vorgewärmten Tellern mit weißer Sauce und gehackter Petersilie servieren.



### Zutaten

- 4 Filets von einem festen weißfleischigen Fisch (z. B. Heilbutt, Lotte, Kabeljau, Wolfsbarsch; insgesamt etwa 800 g)
- 1 Würfel fettarme Gemüsebrühe
- 1 Schuss Weißwein
- 10 Pfefferkörner
- 1 Schalotte, gehackt
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Rezept weiße Sauce (siehe Seite 110)
- 1 EL Petersilie, gehackt

# Lachs in Folie

PHASE  
1

## Für 4 Personen

1. Den Backofen auf 200°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
2. Jedes Lachssteak auf ein großes Stück Alufolie legen. Mit Zitronensaft beträufeln, mit Dill bestreuen, salzen und pfeffern. Die Zwiebelringe und den Lauch auf den Fischfilets verteilen. Sie sorgen für den Geschmack und werden in der Angriffsphase nach dem Garen entfernt und nicht mitgegessen.
3. Die Folie über dem Fisch zusammenfalten und gut verschließen. Die Fischpäckchen auf den Rost im Backofen legen und den Fisch maximal 10 Minuten garen – nach Geschmack auch kürzer, damit er zart und saftig bleibt.

## Zutaten

- 4 Lachssteaks aus der Mitte des Fisches (je etwa 200 g)  
Saft von 1 Zitrone
- 2 EL Dill, sehr fein gehackt  
Salz, Pfeffer
- 1 kleine Zwiebel, in Ringe geschnitten
- 1 kleine Stange Lauch, in Scheiben geschnitten



# Champignonfrikassee

PHASE  
2

## Zutaten

- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Würfel fettarme Geflügelbrühe
- 500 g frische Champignons, in dicke Scheiben geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 EL Petersilie, gehackt
- Salz, Pfeffer

Für 2 Personen (als Beilage  
für 4 Personen)

1. Die Zwiebeln in eine beschichtete Pfanne geben. Mit 50 Milliliter heißem Wasser und dem Brühwürfel erhitzen und so lange dünsten, bis die Zwiebeln leicht karamellisiert sind.
2. Die Champignons dazugeben und die Flüssigkeit langsam ohne Deckel einkochen lassen, bis die Pilze weich sind.
3. Knoblauch, Petersilie, Salz und Pfeffer dazugeben, noch einmal heiß werden lassen und das Frikassee solo oder als Beilage zu Fleisch oder Geflügel servieren.



# Chicorée gratin mit Schinken

PHASE  
2

Für 2 Personen (als Beilage  
für 4 Personen)

1. Den Backofen auf 200 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
2. Den Chicorée waschen und im Dampf garen. In einem Sieb abtropfen lassen. Jede Chicoréestauden salzen und in eine Schinkenscheibe wickeln. Nebeneinander in eine flache Auflaufform legen.
3. Die Béchamelsauce über die Chicoréestauden gießen. Das Gratin etwa 25 Minuten im Ofen goldbraun überbacken.



## Zutaten

- 4 Chicoréestauden
- Salz
- 4 Scheiben magerer Schinken ohne Fettrand
- 1 Rezept Béchamelsauce (siehe Seite 114)

Gemeinsam ist allen diesen Gruppen, dass sie sich viel zu wenig bewegen.

Alle, die schon viele Diätversuche hinter sich haben, kennen das Phänomen aus eigener Erfahrung: Der Körper leistet immer mehr Widerstand gegen eine Diät. Deshalb wissen sie genau, dass sie auch bei ihrer nächsten Diät an diesen kritischen Punkt kommen werden. Am Anfang werden sie leicht und rasch abnehmen, irgendwann weniger und dann, trotz Einhaltung aller Regeln, gar nicht mehr, weshalb sie früher oder später die Diät aufgeben.

Hier kann durch Bewegung und körperliche Aktivität der entscheidende Durchbruch erzielt werden, vorausgesetzt, es

liegen keine medizinischen Gründe für die Stagnation des Gewichts vor (hormonelle Schwankungen, Schilddrüsenunterfunktion, besorgniserregende Wassereinlagerungen im Gewebe). Bei allen, die sich in dieser schwierigen Zeit genügend bewegen, wird die Waage schon bald wieder nach unten zeigen.

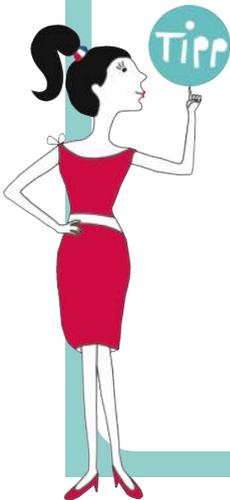
### Das tägliche Bewegungsprogramm

Wenn ich nur eine einzige körperliche Aktivität verschreiben dürfte, wäre es das Gehen – für mich ist das die wichtigste, weil natürlichste und nützlichste Form, aktiv zu sein.

### VORBEUGEMASSNAHMEN BEI ABNEHMSTILLSTAND

Wenn während der Diät Ihr Gewicht nicht weiter abnimmt, halten Sie sich an folgende Ratschläge:

- ➔ Machen Sie vier Tage lang die für die Angriffsphase entwickelte ausschließliche Proteindiät.
- ➔ Trinken Sie täglich zwei Liter mineralarmes Wasser.
- ➔ Ernähren Sie sich möglichst salzarm.
- ➔ Gehen Sie so früh wie möglich ins Bett, da der Schlaf vor Mitternacht viel erholsamer ist als der Schlaf danach.
- ➔ Nehmen Sie ein pflanzliches Entwässerungsmittel, um versteckte Wassereinlagerungen abzubauen.
- ➔ Vor allem: Gehen Sie vier Tage lang täglich 60 Minuten!



## Die wichtigste Aktivität: Gehen

Gehen wird heute gering geachtet. Da wir es immer eilig haben und ständig unter Stress stehen, gilt es vielen als reiner Zeitverlust. Wozu gibt es Aufzüge, Autos, Fahrräder und Roller?

Ich dagegen achte das Gehen sehr hoch. Ich halte es für meinen wichtigsten Verbündeten im Kampf gegen das Übergewicht und eines der wirksamsten Mittel, uns gegen das Unnatürliche unserer modernen Lebensweise zu wehren.

### Gehen ist die natürlichste Form der Bewegung

Erst der aufrechte Gang hat uns zu Menschen gemacht. Er ist seit Urzeiten in unseren Genen verankert. Um uns fortzubewegen, müssen wir unseren ganzen Körper benutzen. Dafür belohnt er uns durch die Ausschüttung von Endorphinen, die der beste Beweis dafür sind, dass wir ihm damit etwas Gutes tun. Je länger und öfter wir gehen, je mehr wird es uns zu einem echten Bedürfnis.

### Gehen ist die einfachste körperliche Aktivität

Auch nach der Geburt verläuft die Entwicklung eines Babys nach uralten Naturgesetzen. Erst lernt es stehen und bald darauf laufen. Mit seinen ersten Schritten scheint es seinen Eltern sagen zu wollen: „Jetzt gehöre ich zu euch.“ Das Kleinkind läuft bereits so selbstverständlich herum, wie es atmet, als wäre das die einfachste

Sache der Welt. Da Gehen für uns Menschen ein automatischer Vorgang ist, können wir dabei problemlos denken, uns unterhalten oder telefonieren. Das Leben geht eben auch im Gehen weiter.

### Gehen ist die am wenigsten ermüdende körperliche Aktivität – fast alle können es

Obwohl wir zum Gehen eine Vielzahl von Muskeln und Knochen benutzen müssen, können wir stundenlang gehen, ohne zu ermüden. Wir brauchen dazu weder besondere Schuhe noch spezifische Kleidung, denn beim Gehen schwitzt man nicht mehr als im Sitzen oder Liegen. Und hinterher duschen muss man auch nicht.

### Beim Gehen werden gleichzeitig die meisten Muskeln betätigt

Unser natürliches Gehen ist ein hochkomplexer Akt, den Kybernetiker lange analysiert haben und deren Forschungsergebnissen viele Behinderte technisch äußerst raffinierte Gehhilfen verdanken. Die beim Gehen am stärksten beteiligten Muskeln geben gleichzeitig unserem Körper den größten Halt. Um diese wichtigen Aufgaben erfüllen zu können, verbrauchen sie auch die meisten Kalorien.

### Gehen trägt am stärksten zum Abnehmen bei

Manchen mag es erstaunen, dass man beim Gehen genauso viele Kalorien verbrennt wie beim Tennisspielen und vielen

Diese handliche Karte zeigt alle wichtigen Lebensmittel der Dukan-Diät auf einen Blick – seien es die verschiedenen proteinhaltigen Lebensmittel der Basisdiät in der Angriffsphase, die Gemüsesorten der Aufbauphase oder die erforderlichen Portionen Haferkleie. So wissen Sie immer genau, welche Lebensmittel wann erlaubt sind und haben die Lebensmittelgruppen jederzeit parat!

## Die Dukan-Diät für unterwegs – alle erlaubten Lebensmittel für die 4 Phasen

### 72 PROTEINHALTIGE LEBENSMITTEL Phase 1 + Phase 2 + Proteindonnerstage

#### Fleisch

1. Bündnerfleisch/  
Bresaola
2. Kalbskotelett
3. Kalbsleber/  
Rinderleber
4. Kalbsschnitzel
5. Kaninchen
6. Rinderfilet
7. Rinderlende
8. Rindersteak
9. Rinderzunge  
(vordere Hälfte)/  
Kalbszunge/  
Lammzunge
10. Roastbeef
11. Rumpsteak
12. Schinken,  
fettreduziert
13. Wild (Reh, Ente  
Hirsch, Hase)

#### Geflügel

14. Fasan
15. Geflügelleber
16. Hähnchen
17. Hähnchenschinken
18. Perlhuhn

19. Pute
20. Putenlachsschinken, 3% Fett
21. Putenwürstchen,  
6% Fett
22. Rebhuhn
23. Stubenküken
24. Straußensteak
25. Taube
26. Wachtel

#### Fisch

27. Barsch
28. Forelle
29. Goldbrasse
30. Hecht
31. Heilbutt/  
Heilbutt,  
geräuchert
32. Hering
33. Kabeljau/  
Dorsch
34. Karpfen
35. Lachs/Lachs,  
geräuchert
36. Makrele
37. Rochen
38. Rotbarbe

39. Saibling
40. Sardine
41. Schellfisch
42. Schwertfisch
43. Seelachs
44. Seeteufel
45. Seezunge
46. Steinbutt
47. Surimi
48. Thunfisch/  
Thunfisch im  
eigenen Saft

49. Wels

50. Zander

#### Meeresfrüchte

51. Austern
52. Garnelen
53. Herzmuscheln
54. Hummer
55. Jakobsmuscheln
56. Krabben
57. Langusten
58. Langustinen/  
Scampi/  
Kaisergranaten
59. Miesmuscheln
60. Riesengarnelen/

- Gambas
61. Taschenkrebs/  
Flusskrebs
62. Tintenfisch/  
Kalmar
63. Venusmuscheln

#### Eier

64. Hühnerei
65. Wachtelei

#### Pflanzliche Proteine

66. Seitan
67. Tofu

#### Milchprodukte

68. Frischkäse,  
0,2% Fett
69. Körniger Frischkäse/Hüttenkäse, 0,1% Fett
70. Magermilch
71. Naturjoghurt/  
mit Süßstoff  
gesüßter,  
aromatisierter  
Joghurt,  
0,1% Fett
72. Speisequark,  
0,2% Fett

### 28 GEMÜSESORTEN Phase 2 + Phase 3 + Proteindonnerstage

1. Artischocken
2. Aubergine
3. Blattsalate
4. Blumenkohl
5. Brokkoli
6. Champignons
7. Chicorée
8. Feldsalat

9. Fenchel
10. Grüne Bohnen
11. Karotte
12. Kohl (Weißkohl,  
Rotkohl,  
Grünkohl,  
Wirsing)
13. Kürbis

14. Lauch
15. Palmenherzen
16. Paprika
17. Radieschen/  
Rettich
18. Rhabarber
19. Rosenkohl
20. Rote Bete

21. Salatgurke
22. Sellerie
23. Soja
24. Spargel
25. Spinat
26. Tomaten
27. Zucchini
28. Zwiebeln

Karte zum Herausschneiden!

# Die Erfolgsdiät der Stars – endlich auch bei uns!

Die Entdeckung des französischen Ernährungsmediziners Dr. Pierre Dukan ist in wenigen Jahren weltweit zur Diät der Stars geworden. Mit seinem einzigartigen Vier-Phasen-Programm können Sie von 100 ausgewählten Lebensmitteln so viel essen, wie Sie möchten! Dies ist der schnellste Weg zur Wunschfigur:

PHASE  
1

## Angreifen

Bis zu 10 Tage lang können Sie von 72 proteinreichen Lebensmitteln essen, so viel Sie wollen. In dieser Zeit wird Ihr Körper ein wahrer Verbrennungsmotor.

PHASE  
2

## Aufbauen

Ab jetzt werden die 72 Lebensmittel mit 28 Gemüsesorten kombiniert. Damit steuern Sie Ihr Wunschgewicht direkt an.

PHASE  
3

## Stabilisieren

Nun kommen wieder Früchte, Käse sowie Brot und andere stärkehaltige Lebensmittel sowie zwei Schlemmermahlzeiten pro Woche auf den Speiseplan. Ihr Körper wird so auf das neue Gewicht programmiert.

PHASE  
4

## Erhalten

Essen Sie, so viel Sie möchten, und nehmen Sie nie wieder zu, indem Sie drei einfache Regeln befolgen und Ihren Stoffwechsel damit dauerhaft aktiv halten.

Die Dukan-Diät ist nicht nur ein durchschlagender Erfolg in ihrem Ursprungsland Frankreich, sie landete auch weltweit in den Bestsellerlisten: Das Buch wurde bereits in mehr als 10 Sprachen übersetzt und ist in über 20 Ländern erschienen, darunter in den USA, England, Italien, Polen, Russland, Südafrika und Korea.

Mehr darüber erfahren Sie unter: [www.dukandiaet.com](http://www.dukandiaet.com)

WG 461 Ernährung  
ISBN 978-3-8338-2371-8



€ 19,90 [D]  
€ 20,50 [A]



Pierre Dukan

[Die Dukan Diät](#)

Das Schlankheitsgeheimnis der Franzosen

256 pages, pb  
publication 2011



More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life

[www.narayana-verlag.com](http://www.narayana-verlag.com)