Mamy przyjemność serdecznie Państwa zachęcić do skorzystania z propozycji diety.

Jest to dieta Dukana. Jak wiadomo zdrowie jest najważniejsze. Zastosowaniu odpowiedniej diety umożliwia zadbanie odpowiednio o swoje ciało oraz zdrowie. Zaproponowana przez nas dieta może być stosowana zarówno u osób młodych, jak i tych znacznie starszych.

Jest ona doskonała dla osób, które pragną schudnąć bez stosowania wyrzeczeń. Składa się ona z czterech etapów, które będzie należało cierpliwie ?przebrnąć?. Dieta proteinowa, jest wypróbowanym planem żywieniowym, polecanym już przez tysiące internautów. Najważniejsza w niej jest skuteczność.

Cztery fazy, gdzie pierwsza jest jedynie najbardziej restrykcyjna ? maksymalne ograniczenie tłuszczów oraz węglowodanów, a zwiększenie spożycia produktów białkowych. Po etapie uderzeniowym, następuje faza druga ? naprzemienna.

Trzecia ma na celu utrwalenie efektów, a ostatnia stymulację. Należy pamiętać również o tym, iż skuteczność tej diety ma miejsce, kiedy utrzymuje się regularną aktywność fizyczną oraz spożywa minimum półtorej litra wody dziennie.