

## La dieta Dukan, una dieta rica en proteínas y pobre en grasas y glúcidos

Escrito por asepro - 08/03/2012 12:05

---

La dieta Dukan nace de la mano del médico francés, especialista en nutrición, Pierre Dukan con la intención de ayudar a las personas con problemas de sobrepeso y deseen mejorar su figura.

Este régimen es una dieta hiperproteica, es decir se basa en alimentos ricos en proteínas y pobre en grasas y glúcidos. cuya ventaja principal es la rápida pérdida de peso inicial:

-

<http://www.preguntasfrecuentes.net/2012/02/02/la-dieta-dukan-una-dieta-rica-en-proteinas-y-pobre-en-grasas-y-glucidos/>

Salu2.

=====