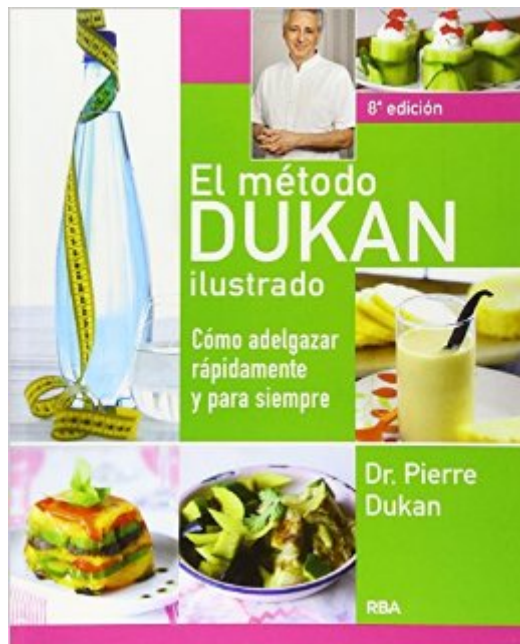


The book was found

El Método Dukan Ilustrado: Cómo Adelgazar Rápidamente Y Para Siempre (Rba Practica) (Spanish Edition)



Synopsis

El método que se está imponiendo como modelo en la lucha contra el sobrepeso y cuyo rotundo éxito ha convertido a su creador en el "nutricionista francés más leído en el mundo. Esta edición a todo color es muy fácil de leer, con cuadros, consejos, menús y recetas muy apetitosas, nunca vistas antes en un régimen para adelgazar. La efectividad del régimen sorprende en todo el mundo y las ventas de los libros del Dr. Dukan superan cualquier previsión. El método Dukan es eficaz y con resultados rápidos y duraderos. El número de seguidores del método Dukan no ha dejado de crecer y ya se ha convertido en fenómeno mundial. Un régimen de efectividad más que comprobada, con total seguridad para la salud, basado sólo en alimentos naturales y apropiado para cualquier edad y situación de vida.

DESCRIPTION Devised by Dr. Pierre Dukan, a French medical doctor who has spent his career helping people to lose weight, the Dukan Diet rejects counting calories and promises permanent weight loss while allowing adherents to eat as much as they like. Originally published in 2000, the Dukan Diet swept across France, championed by people who successfully lost weight following its unique four phase regime. The Dukan Diet has helped millions in France, where it has been number one for more than ten years and adopted in twenty countries, including the United Kingdom, Poland, Korea and Brazil. All together, The Dukan Diet has sold more than 3 million copies worldwide.

Book Information

Series: Rba Practica (Book 203)

Paperback: 28 pages

Publisher: RBA; 3rd ed. edition (June 13, 2011)

Language: Spanish

ISBN-10: 8492981008

ISBN-13: 978-8492981007

Product Dimensions: 6.6 x 0.7 x 8.2 inches

Shipping Weight: 1.6 pounds (View shipping rates and policies)

Average Customer Review: 4.8 out of 5 stars [See all reviews](#) (18 customer reviews)

Best Sellers Rank: #337,574 in Books (See Top 100 in Books) #20 in [Books > Libros en español > Cocina > Dieta Especial](#) #71 in [Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Nutrición](#) #76 in [Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Dietas y Pérdida de Peso](#)

Customer Reviews

I own both, the English version of this book, and now the Spanish version, and I can honestly say the Spanish version was the way to go, if that's an option for you. Starting with the quality of the paper, the illustrated version of the Dukan Diet is unmistakably superior. It has the same information the English version has, but it comes with photographs, more recipes, and great quality. Highly recommended!

Me encanto el libro, es de muy buena calidad ademas es facil de seguir y contiene toda la informacion necesaria para emprender el camino de llegar a tu peso justo. Tal vez me gustarian mas recetas. Te lo recomiendo 100% muy bueno...

El método es muy sencillo de seguir, y realmente funciona! He logrado bajar de peso y no he vuelto a subir! Estoy muy contenta y me siento mejor... sin pasar hambre!

un libro de muy buena calidad y muy buen contenido, tambien llevo muy rapido Buena Experiencia Muchas Gracias por el envio

Buscando entre dietas y dietas, en este libro bien ilustrado se puede comprender y ver que es sencillo hacerlo y funciona.

I just lost a lot of weight about 14 pounds in 21 days, and the sweet desire reduce to minimum, i strongly recommend this diet, this is real, finally

My son was expecting it very anxious and he received it so fast!!! He was so happy because was the same thing as shown in the picture.

It is simple and easy to reach your goals and to enjoy life after not having to fight the extra pounds

[Download to continue reading...](#)

El método Dukan ilustrado: Cómo adelgazar rápidamente y para siempre (Rba Practica) (Spanish Edition) Dukan Diet: The Truth About The Dukan Diet - All You Need To Know About The Dukan Diet For Effective Weight Loss And Fat Burn (Diet For Weight Loss, Low Carb Diet, Diet Recipes) Psicología de ventas: Como vender más, más fácil y rapidamente de lo que alguna vez pensaste que fuese posible (Spanish Edition) APRENDA A CANTAR - THEVENIN METODO DE CANTO - Los Seis Secretos de un Cantante: Los Seis Secretos de un Cantante

Profesional - Cantar es tan Facil ... el Metodo Thevenin de Canto (Spanish Edition) EL GATO CON BOTAS. Libro ilustrado para chicos de 3 a 8.: El clásico cuento de hadas de Charles Perrault ilustrado con maravillosos dibujos para contar ... Infantiles en Español) (Spanish Edition) Como Desintoxicar El Cuerpo En 7 Dias y Adelgazar Mas Rápido - y Los Mejores Consejos Para La Salud (Spanish Edition) Preguntas Claves Para Saber Comer y Adelgazar (Practilibros) (Spanish Edition) Como Cortar El Cabello: Guia Practica Para El Hogar (Spanish Edition) La Crianza Practica de Los Hijos: Utilizar La Cabeza, Asi Como El Corazon, Para Criar a Los Ninos En Edad Escolar (Spanish Edition) Children's Spanish books: Mi Papa es el mejor: Children's books in Spanish, Libros para niños (Spanish Edition) libros para niños en español. Cuentos ... Ilustrado - Libros infantiles) (Volume 7) Como Siempre = Just Like Always (A Rookie Reader Español) (Spanish Edition) Como Enamorar A Un Hombre: Y TENERLO SIEMPRE COMIENDO DE TUS MANOS (Spanish Edition) Club PRISMA / PRISMA Club: Metodo de español para jovenes nivel inicial A1 / Spanish Methods for Young Adults Beginners Level A1 (Spanish Edition) Como Hablar para que los Niños Escuchen y Como Escuchar para que los Niños Hablen (Spanish Edition) Como Hablar para que los Adolescentes Escuchen y Como Escuchar para que los Adol (Spanish Edition) Como Hablar Para Que los Niños Escuchen y Como Escuchar Para Que los Niños Hablen = How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk (Spanish Edition) The Dukan Diet: 2 Steps to Lose the Weight, 2 Steps to Keep It Off Forever Cómo adelgazar comiendo: Descubre cómo bajar de peso sin dejar de comer (Spanish Edition) Metodo de ajedrez para niños de 6 a 12 Años (Spanish Edition) Dubin: Interpretacion de ECG: Metodo Clasico del Dr. Dubin Para Entender los Mensajes Electricos del Corazon (Rapid Interpretation of EKG's) (Spanish Edition)

[Dmca](#)