

DR. PIERRE DUKAN

Autor do best-seller *Eu não consigo emagrecer*

A Escada Nutricional



Uma alternativa ao Método Dukan Clássico



DOM



SÁB



SEX



QUI



QUA



TER



SEG

Sete degraus para perder peso de forma suave sem abrir mão de nada.

BS
BestSeller

Resumo de A Escada Nutricional

A escada nutricional é um método com sete degraus — um para cada dia da semana — que comprovam o poder emagrecedor dos grupos de alimentos introduzidos de forma gradual e estratégica com o avançar dos dias.

De degrau em degrau, a progressão abre-se a alimentos cada vez mais gratificantes, partindo do mais vital e do mais nutricional. Os dois primeiros degraus são constituídos pelos cem alimentos autorizados à vontade no Método Dukan — proteínas na segunda-feira e, na terça, legumes.

Na quarta-feira, acrescenta-se uma porção de frutas, seguida do pão na quinta e do queijo na sexta. No sábado é a vez dos feculentos e, finalmente, o domingo encerra a semana como uma festa, com uma refeição de gala, para na segunda-feira seguinte tudo recomeçar.

Siga o método da escada nutricional e perca peso de modo constante, sendo capaz de manter seu Peso Ideal com uma semana equilibrada e a saúde sempre em dia.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)