



[Калкулаторът на Дюкан](#) ще ви даде възможност да изчислите кои са най-подходящите килограми са вас, според известният френски диетолог д-р Пиер Дюкан. Напълно е възможно те да са различни от това, което вие смятате. Д-р Пиер Дюкан е създал своя система, която се ръководи от различни фактори - възраст, сеемйна обремененост, костна система и т.н. Веднъж научили оптималното тегло вие с по-голям успех можете да приложите [диетата на Дюкан](#) .

Калкулаторът може да намерите на следния адрес <https://www.livredemonpoids.com/>

Диетата на д-р Пиер Дюкан е в четири фаза. За диетата на д-р Пиер Дюкан можете да прочетете повече [тук](#) ,

след като се допитате до

[Калкулаторът на Дюкан](#)

.

