



Maigrir pour les nuls

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Maigrir pour les nuls

Dr Jocelyne Raison

Maigrir pour les nuls Dr Jocelyne Raison

3

 [Télécharger Maigrir pour les nuls ...pdf](#)

 [Lire en ligne Maigrir pour les nuls ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Maigrir pour les nuls Dr Jocelyne Raison

367 pages

Amazon.fr

Derrière ce titre provocateur, se cache un ouvrage très sérieux et très complet, visant à inculquer au lecteur toutes les bases de la diététique. Un pari audacieux, mais réussi grâce à une présentation ludique, qui se lit sans effort ! Au terme de l'ouvrage, le lecteur est notamment capable de calculer son poids, d'analyser ses facteurs de risque, de déterminer ses besoins caloriques, de faire la part du vital et du superflu dans ses choix alimentaires, de déterminer au premier coup d'œil si un régime à la mode peut tenir ses promesses ou non, etc. Autre point fort de l'ouvrage : il comporte un chapitre sur la relation que chacun entretient avec la nourriture, ce qui est important pour venir à bout de crises de boulimie en périodes de stress, d'ennui ou de solitude. Il dresse enfin un tableau réaliste concernant l'apport des médicaments, de la chirurgie esthétique et de la liposuction. À lire dans l'ordre chronologique ou dans le désordre, pour y picorer des informations ici et là ! --*Nathalie Szapiro* Extrait

La relation entre le poids et la santé

Dans ce chapitre :

- ? Pourquoi un excès de poids est-il néfaste à la santé ?
- ? De quelle façon la répartition des graisses affecte-t-elle votre santé ?
- ? Comment contrôler son poids non plus pour l'aspect physique, mais pour être en bonne santé ?

Vous tentez de maigrir depuis que vous êtes adolescent ?

Eh bien sachez que vous n'êtes pas seul ! L'excès de poids est un problème de santé publique. Les statistiques parlent d'elles-mêmes : parmi les dix premières causes de décès, cinq d'entre elles peuvent être aggravées par une surcharge pondérale. Selon les estimations, 8% des adultes français sont obèses et 15% des enfants sont trop gros !

Après avoir lu ce chapitre, Vous saurez pourquoi il est dangereux d'être trop gros, et quelles sont les bonnes raisons pour lesquelles vous devez maigrir.

Pourquoi un excès de poids est-il néfaste à la santé ?

L'obésité est plus qu'un simple problème esthétique ; elle constitue un véritable risque pour la santé. Vos poumons, votre coeur et vos os sont soumis à rude épreuve : ils supportent trop de poids. On considère qu'une personne est obèse lorsque l'excès de masse grasse fait courir un risque à sa santé.

(...) Présentation de l'éditeur

Marre su poisson bouilli, des légumes vapeur et du fromage blanc à 0 % ?... Des régimes " miracles " qui vous interdisent de consommer vos aliments favoris ? Alors ce livre est fait pour vous ! Grâce à lui, vous comprendrez qu'il est possible de maigrir efficacement et durablement sans recourir à ces régimes trop restrictifs qui vous laissent plus épuisé(e) et déprimé(e) qu'autre chose. Un régime varié et équilibré, une alimentation saine et des exercices physiques adaptés, telles sont les recettes simples qui façonnent une silhouette harmonieuse et contribuent à la santé et au bien-être général. Alors, bonne lecture... et bon appétit !

Download and Read Online Maigrir pour les nuls Dr Jocelyne Raison #E3IVUK6OGAX

Lire Maigrir pour les nuls par Dr Jocelyne Raison pour ebook en ligneMaigrir pour les nuls par Dr Jocelyne Raison Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Maigrir pour les nuls par Dr Jocelyne Raison à lire en ligne.Online Maigrir pour les nuls par Dr Jocelyne Raison ebook Téléchargement PDFMaigrir pour les nuls par Dr Jocelyne Raison DocMaigrir pour les nuls par Dr Jocelyne Raison MobipocketMaigrir pour les nuls par Dr Jocelyne Raison EPub
E3IVUK6OGAXE3IVUK6OGAXE3IVUK6OGAX