

Ca C To Adapta C Votre Guide Pour Une Perte De Po

Thank you for reading **Ca C To Adapta C Votre Guide Pour Une Perte De Po**. Maybe you have knowledge that, people have look numerous times for their chosen books like this Ca C To Adapta C Votre Guide Pour Une Perte De Po, but end up in malicious downloads. Rather than enjoying a good book with a cup of coffee in the afternoon, instead they cope with some harmful bugs inside their desktop computer.

Ca C To Adapta C Votre Guide Pour Une Perte De Po is available in our digital library an online access to it is set as public so you can get it instantly.

Our digital library hosts in multiple locations, allowing you to get the most less latency time to download any of our books like this one.

Merely said, the Ca C To Adapta C Votre Guide Pour Une Perte De Po is universally compatible with any devices to read

Changer de poids, c'est changer de vie -
Maaike Kruseman 2020-06-06

Révolution cétoène - CAMMARATA Johanne
2020-09-10

Le cétoène n'est pas un régime, c'est un mode de vie ! Une diète respectueuse de votre métabolisme, mais qui nécessite une adaptation. Un temps nécessaire à l'organisme pour qu'il réapprenne ses réflexes oubliés et puisse se sevrer du sucre. Ce guide, à la portée de tous, vous propose un accompagnement pas-à-pas dans la pratique de l'alimentation cétoène jusqu'à l'après-adaptation pour que cette transition se fasse en douceur. Ses explications claires et détaillées vous permettent de mieux comprendre les réactions et le fonctionnement de votre métabolisme. Véritable marche à suivre, les aliments choisis sont anti-inflammatoires. Cette diète ancestrale va vous aider à restaurer votre métabolisme afin d'optimiser votre capital santé.

Le Régime sur mesure - Jacques Fricker
2001-03-01

« Avec ce livre, je vous propose d'établir votre programme sur mesure, conçu spécialement pour vous, rien que pour vous. Selon que vous

êtes homme ou femme, selon votre âge, votre santé, le nombre de kilos à perdre, selon vos goûts et votre style de vie, vous pouvez composer le régime qui vous convient. Vous êtes adolescent(e), vous voulez arrêter de fumer, vous êtes sportif, vous venez d'accoucher etc., à chacun son régime. Minceur, plaisir et santé ! »
Docteur Jacques Fricker
Jacques Fricker, nutritionniste à l'hôpital Bichat, est notamment l'auteur de Maigrir vite et bien et du Nouveau Guide du bien maigrir.

Syndrome de fatigue chronique: guide de traitement, 2ième édition - Erica Verrillo
2017-08-26

Ce livre de référence unique - maintenant révisé et mis à jour - comprend plus de 100 différents traitements efficaces, en passant des antiviraux aux vitamines, ainsi que des emplacements de spécialistes et de cliniques, des informations sur la commande par Internet et des organisations du SFC/EM au niveau national, local et international. Des sections nouvelles et élargies

comprennent des protocoles de traitements de divers médecins spécialistes et les diverses recherches sur les causes et les mécanismes de la maladie, tous écrits dans un langage concis et facile de compréhension. Tous les aspects de la maladie sont soigneusement examinés, en partant du diagnostic en allant à une discussion approfondie des symptômes et en passant par les thérapies traditionnelles aux thérapies alternatives et aux stratégies d'adaptation essentielles. La nouvelle édition contient des chapitres pour ceux qui font face à de multiples sensibilités chimiques et des restrictions alimentaires, ainsi qu'une section plus approfondie portant sur les enfants et les adolescents atteints du SFC/EM. Le livre Syndrome de fatigue chronique: guide de traitement, deuxième édition, demeure le guide de référence le plus complet sur cette maladie complexe.

Jeûne intermittent pour femmes - Susan Lombardi 2023-05-15

Voulez-vous changer votre vie en commençant le jeûne intermittent ? Voulez-vous savoir comment tirer le meilleur parti du jeûne intermittent ? Pour réussir votre parcours de jeûneur intermittent, vous devez suivre ce guide définitif qui a fait l'objet de recherches approfondies et dont les conclusions sont basées sur les constatations d'experts médicaux et sur l'expérience pratique. Les informations sont exactes au mieux des connaissances de l'auteur, mais les résultats peuvent varier en fonction des circonstances individuelles. Toutefois, il ne s'agit pas d'un contenu médical et, en cas de problème, n'hésitez pas à consulter un médecin. Pour de nombreuses raisons physiologiques, le jeûne intermittent peut vous aider à perdre du poids et à augmenter le développement musculaire s'il est pratiqué correctement. Le jeûne intermittent consiste à consommer des calories pendant une période spécifique de la journée et à choisir de ne pas manger en dehors de cette période. En éliminant un repas, vous

pouvez manger plus aux autres repas tout en consommant moins de calories. Nous explorerons et découvrirons ce qu'il faut pour vraiment transformer notre vie quotidienne en un mode de vie positif et bénéfique, non seulement en supprimant simplement quelques repas ici et là, mais aussi en prenant le temps d'examiner nos habitudes, d'analyser nos choix de vie jusqu'à présent et d'être honnêtes avec nous-mêmes au sujet de notre corps et de notre esprit. Perdre et maintenir son poids n'exige pas de renoncer à ses aliments préférés et à ses plaisirs coupables, mais cela demande de la discipline, de la confiance et un véritable désir de transformer sa vie pour le meilleur. Dans ce livre, nous aborderons les sujets suivants : - Qu'est-ce que le jeûne intermittent ? - Les avantages du jeûne intermittent - Techniques du jeûne intermittent - Trucs et astuces pour le suivre correctement - Recettes pour vous aider à démarrer - Plan de repas sur 7 jours Choisissez le plan de jeûne le plus pratique en fonction de

vos habitudes de vie. Déterminez les changements à apporter à votre environnement pour jeûner sans fatigue. Passez en revue votre régime alimentaire et déterminez ce que vous devez changer. Informez votre famille de vos projets afin qu'elle puisse vous soutenir tout au long du parcours ; si vous pouvez convaincre quelqu'un de vouloir jeûner avec vous, c'est encore mieux. J'espère que ce livre vous aidera vraiment à atteindre vos objectifs de santé.

Raisonnement critique en soins infirmiers - M. Gaie Rubenfeld 1999-03-03

Il s'agit d'un manuel destiné à aider les étudiants en soins infirmiers à acquérir un raisonnement critique indispensable à l'exercice de soins de qualité. Ce processus de raisonnement, indissociable de la démarche de soins, est analysé dans ce livre au travers de quatre phases : le recueil de données relatif à la personne soignée, l'élaboration du plan de soins, la mise en œuvre des interventions et leur évaluation. Les diagnostics infirmiers sont

également étudiés. La méthode pédagogique employée dans ce livre permet au lecteur de cheminer à son rythme en lui procurant des outils facilement utilisables dans sa pratique quotidienne.

Maigrir sans faire de régime ? C'est possible ! - 2011-06-14

Voici mon témoignage au sujet des régimes et des pertes de poids... En traitant mon problème de surpoids comme un problème d'addiction, et en changeant mes habitudes alimentaires, j'ai réussi, en 6 mois à perdre 25 kilos sans ressentir le moindre manque... Inspiré par mes lectures et adapté à ma situation, voici donc le récit de cette aventure que je croyais tout simplement impossible à réaliser !

Les régimes, c'est pas pour moi - Jérémy Pawlowski 2013

Le Fasting Intermittent - Michèle Cohen
2021-02-23

Les secrets pour accélérer la perte de graisse,

équilibrer vos hormones, gagner en énergie et vivre plus longtemps en meilleure santé sans souffrir de la faim sont à votre portée grâce au jeûne intermittent ! Vous jeûnez déjà chaque nuit pendant votre sommeil. Pourquoi ne pas essayer de prolonger ce jeûne de quelques heures ? C'est une stratégie simple et efficace. Certains diront même que c'est agréable, car les kilos s'envolent, le sommeil s'améliore et le brouillard cérébral se dissipe - et tout ce que vous avez fait, c'est sauter le petit déjeuner ! Vous n'avez pas besoin d'être obsédé par le suivi des calories ou d'endurer une faim constante pour perdre du poids le jeûne est un moyen plus efficace et plus durable de se nourrir, et il ne vous laissera pas sur votre faim. En raccourcissant la fenêtre d'alimentation, par exemple en ne prenant que deux repas par jour sur une période de huit heures, vous êtes sur la bonne voie pour retrouver un corps plus sain et plus adaptable. Le jeûne intermittent favorise la perte de poids et constitue un outil

thérapeutique essentiel pour toute une série de problèmes liés aux hormones et à la santé. Il diminue la résistance à l'insuline, réduit l'inflammation, améliore la santé cardiovasculaire, protège le cerveau contre les maladies, etc. Ce guide pratique et complet du jeûne intermittent vous offre tout ce dont vous avez besoin pour ouvrir la porte vers une meilleure santé Découvrez le jeûne intermittent, comment et pourquoi fonctionne-t-il ? Découvrez les stratégies de jeûne qui s'offrent à vous, et apprenez à choisir la meilleure pour atteindre vos objectifs. Choisissez parmi les régimes 12:12, 16:8, 20:4, OMAD, le jeûne alterné et le régime 5:2. Découvrez des conseils pratiques pour réussir votre jeûne et atteindre votre objectif facilement. Découvrez les meilleurs aliments à consommer pour perdre du poids efficacement (ne vous inquiétez pas, vous aurez beaucoup de calories et vous n'aurez pas faim) et décidez si un régime à faible teneur en glucides ou cétogène vous convient.

Guide complet de la femme ménopausée africaine ! - Josie K. 2020-09-10
Découvrez l'alimentation et les pratiques alimentaires africaines qui peuvent apaiser les femmes ménopausées ! Bouffées de chaleur, prise de poids, mal de dos, de genoux, insomnies, trouble de l'humeur, sueurs nocturnes... Que de maux qui accablent la femme ménopausée !!! Si on rajoute à cela l'incompréhension de l'époux, des enfants, la solitude, pour celles qui n'en ont pas, le vide et la sensation d'inutilité qu'expérimentent nombre de femmes ménopausées africaines, le vécu alimentaire, émotionnel, professionnel, social et sentimental à cette étape de vie s'avère extrêmement difficiles pour de multiples femmes africaines vivant aussi bien en Afrique qu'en Europe. Nous en voulons pour preuve, les multiples patientes accompagnées, les divers témoignages recueillies tout au long de 9 années d'exercice ! Cet ouvrage est un guide ultra complet, qui revient de manière approfondie et

illustré sur les aliments à bannir, les aliments à privilégier, les plantes qui soulagent, l'hygiène de vie à adopter pour en venir à bout des malaises, retrouver vitalité, la santé, perdre du poids et gérer les cas de maladies spécifiques tel que l'hypertension artérielle, le diabète... Avec pour fondation, l'alimentation et les pratiques alimentaires africaines. Il vous sera également présenté à l'intérieur les astuces et solutions-clés pour retrouver la joie de vivre, donner sens à sa vie, rayonner plus que jamais afin que cette étape soit l'une des meilleures de votre vie entière ! Vous trouverez en cet ouvrage illustré et détaillé un véritable guide pour affronter cette étape de vie difficile. À PROPOS DE L'AUTEURE Josie-K, « Chirurgienne » en nutrition, une passionnée d'alimentation caractérisée par son sens aigu du détail et de la précision ! En exercice depuis 9 ans en clientèle privée, aventure commencée dans son pays natal le Cameroun et prolongée en Allemagne, son pays de résidence actuel. Diplômée de

l'Integrative Institute of Nutrition (New York) et précédemment d'une Licence en Biochimie option Technologie alimentaire et Nutrition Humaine (Université de Yaoundé 1), elle nourrit l'ambition d'une révolution alimentaire pour son continent. Apporter l'information, la véritable, tel est son credo. Un vœu matérialisé par ce 4^{ème} ouvrage percutant, tout autant que les précédents ; prélude de plusieurs autres à venir. **Maigrir après 40 ans** - Éric Ménat 2007-08-29 Vous avez plus de 40 ans et vous n'arrivez plus à maigrir aussi facilement qu'à 20 ans ? Ne désespérez pas. Dans ce livre, le Dr Eric Ménat, spécialiste en nutrition, vous explique pourquoi et surtout comment y remédier. Mais pas question de reprendre aussitôt les kilos perdus ! Il existe des solutions pour maintenir un poids de forme sur le long terme et le Dr. Ménat vous les dévoile. Il adapte aussi ses conseils aux situations particulières de cette période de la vie - ménopause par exemple - et aux spécificités de chacun (homme ou femme, malade ou en forme).

Des régimes à la chirurgie esthétique, le Dr Ménat vous dit ce qu'on peut réellement attendre de chaque méthode d'amaigrissement. Adoptez et suivez sans attendre ce guide pratique qui vous indiquera : Le régime qui vous convient; Quel sport pratiquer; Comment pallier les inconvénients de l'âge; Les menus à suivre; Les plantes minceur les plus adaptées; L'importance d'une thérapie comportementale.
Changer son Corps - Romain Mariage
2015-06-25

Le livre Changer son Corps contient toutes les informations dont vous aurez besoin pour maigrir. Ce livre est complémentaire au site Changer son Corps. Vous y trouverez globalement les mêmes informations, mieux organisées, et surtout structurées en étapes successives à accomplir pour maigrir :
Apprendre utiliser sa motivation Choisir un objectif Utiliser le bon régime Mesurer sa progression Le véritable rôle du sport
Le guide des régimes - Sylvain DUVAL

2016-03-10
100 % Indépendant ! Chaque été, les promesses des régimes minceur pour " entrer dans son maillot de bain " reviennent. Magazines et émissions rivalisent de conseils pour " faire attention " ou pour " mincir ". À qui, aujourd'hui, pouvons-nous faire confiance ? Pour la première fois, un guide indépendant, fondé sur la réalité actuelle des connaissances scientifiques, vous informe : - L'ananas est un " brûle-graisses ". Faux ! - Les régimes sont dangereux pour la santé. Vrai ! - Être " gros " est mauvais pour la santé. Faux ! - " Faire attention " peut être dangereux pour la santé. Vrai ! - On peut maigrir vite et bien. Faux ! - Les régimes font maigrir uniquement votre porte-monnaie. Vrai ! Alors que penser des différents régimes existants ? Ce guide vous révèle la dangerosité des pratiques amaigrissantes et montre que les régimes, même ceux proposés par certains médecins, ne reposent pas sur des bases solides et sûres. Aussi, quelles solutions pour maintenir

un poids de santé conforme à son équilibre personnel ? Pour trouver ou retrouver un poids de forme, prendre des habitudes durables, simples et protectrices, voici un livre qui, par ses conseils uniques, respecte enfin les " gros " et met à mal le diktat de la minceur.

Regime Cétogène - Bernard Lafon 2017-09-19
Perdez 5 kilos par mois, Gagnez 1,5 kilos de MUSCLE/mois, Vivez plus longtemps et en meilleure santé grâce au RÉGIME CÉTOGÈNE !
Édition en noir et blanc. Pour obtenir l'édition colorée de ce livre, veuillez cliquer sur "Voir les 3 formats et éditions" puis sur la flèche à côté de "Broché". OFFERT: 1 mois de régime cétogène à imprimer en pdf ! Vous êtes sur le point de découvrir tous les bienfaits que peut offrir le régime cétogène à votre organisme! Un des seuls régimes prouvés SCIENTIFIQUEMENT comme étant efficace pour la perte de poids, et surtout pour la SANTÉ GÉNÉRALE de l'organisme. En plus de FORCER votre corps à BRÛLER des GRAISSES, le régime CÉTOGÈNE

à de nombreux bienfaits sur la santé: Perte de poids RAPIDE sans la sensation de FAIM, sensation de BIEN ÊTRE général et AMÉLIORATION DE LA CONCENTRATION, RÉDUCTION de la production de sébum (ACNÉE) et BIEN PLUS encore! Le régime cétogène est notamment connu pour son EFFICACITÉ à produire des CÉTONES. C'est grâce à celles-ci que vous allez pouvoir PERDRE DU POIDS RAPIDEMENT, GAGNER DU MUSCLE et OBTENIR une SANTÉ HORS-NORMES. Suivez-ce guide pas à pas pour apprendre comment produire des CÉTONES grâce au RÉGIME CÉTOGÈNE. N'attendez plus ! Ceci est un aperçu de ce que vous allez apprendre... POURQUOI nous sommes voués à GROSSIR et comment faire pour y pallier ? Est-il dangereux de consommer autant de BONNES graisses pour déclencher l'ÉTAT DE CÉTOSE ? COMMENT et POURQUOI le RÉGIME CÉTOGÈNE fonctionne-t-il ? Un cadeau OFFERT
Tout savoir sur l'ÉTAT DE CÉTOSE Quels

RATIOS de PROTÉINES/GLUCIDES/LIPIDES est-il nécessaire d'avoir ? (Prouvé SCIENTIFIQUEMENT) Comment PRODUIRE des CÉTONES TOUS mes TRUCS et ASTUCES pour RÉUSSIR Comment REMPLACER le SUCRE ? À quels résultats s'attendre et pourquoi ? (-5 Kilos/mois) Comment gérer l'exercice pendant le régime cétogène ? Introduction au JEÛNE LISTE d'aliments autorisés/interdits Attention aux noix! Le SECRET pour ne pas TRICHER Et bien plus encore! Investissez dans votre avenir, apprenez, c'est le meilleur investissement que vous puissiez faire! Si vous lisez ceci c'est qu'il est temps!

Le Nouveau Guide du bien maigrir - Jacques Fricker 2002-03-01

Comment perdre du poids sans danger ?

Comment être sûr de ne pas le reprendre ?

Comment concilier minceur et santé avec les plaisirs de la table ? Que penser des nombreuses méthodes qui prétendent faire maigrir : régimes, protéines, sport, médicaments, psychothérapies,

cures, chirurgie ? À la lumière de son expérience et des découvertes scientifiques les plus récentes, Jacques Fricker vous donne les moyens de bien maigrir. Vous pourrez ainsi :- Faire le point sur votre poids.- Mieux manger sans vous compliquer la vie.- Prendre confiance en vous.- Adapter votre projet à votre âge, vos goûts et vos habitudes.- Découvrir de nouvelles recettes. Pour maigrir à votre rythme, rester en forme et garder la santé. Pour que la minceur ne soit plus une ascèse, mais un art de vivre.« Un livre de poids sur le poids. Une vraie réussite. » Elle.« Le premier guide complet sur les questions de poids. » Paris-Match.« Des réponses sérieuses, médicalement fondées. » Impact Médecin. Jacques Fricker est chercheur et nutritionniste à l'hôpital Bichat.

Petit Guide de la Réussite - COMMENT PERDRE du POIDS de MANIÈRE PERMANENTE? -

Natacha Egger 2018-02-27

« La santé, c'est un esprit sain dans un corps sain. » - HomèreIl y a des tonnes de raisons pour

lesquelles les personnes obèses ou en surpoids essaient de perdre du poids. Certains veulent être en meilleure santé, se sentir mieux dans leur corps ou avoir un meilleur regard sur eux tandis que d'autres veulent avoir plus d'énergie pour accomplir leurs tâches quotidiennes. Peu importe la raison, la gestion du poids et la perte de poids réussie dépendent d'objectifs raisonnables et d'attentes. Si vous vous fixez des objectifs, il n'est pas impossible de les accomplir et d'atteindre votre poids idéal. N'importe qui peut perdre du poids efficacement. Apprenez à comment y parvenir grâce à ce petit guide de la réussite.

Le livre rose - Julie Faucher

2023-03-30T00:00:00-04:00

Un diagnostic de cancer du sein bouleverse une vie. L'annonce est souvent suivie d'un tourbillon d'émotions et de questions, en plus de certaines craintes face à l'inconnu. Le Livre rose est un guide pour mieux vivre l'aventure du cancer du sein. Il offre de l'information, des conseils et de

l'espoir. Soixante sujets y sont traités et répartis en trois grands thèmes : l'annonce du diagnostic et le début de l'aventure, la période des traitements et l'étape après les traitements. Le contenu se base sur l'expérience personnelle de l'auteure, qui a vécu deux cancers du sein, mais aussi sur son expérience professionnelle, puisqu'elle est une spécialiste certifiée en produits postmastectomie. Elle croise tous les jours des femmes touchées par le cancer du sein dans l'entreprise qu'elle a fondée en 2008, Studio Équilibra inc. Ce livre est celui que l'auteure aurait voulu tenir entre ses mains lors de son premier cancer du sein à 30 ans. Elle vous l'offre aujourd'hui avec beaucoup d'émotion et une grande fierté. Elle espère que ce livre vous sera d'une aide précieuse pour mieux naviguer dans l'univers du cancer du sein.

Ma tête a faim - Cathy Assenheim 2022-03-07

Vous avez déjà suivi plusieurs régimes mais toujours repris du poids ? Vous ne parvenez pas à maigrir malgré vos efforts et une alimentation

saine ? Vous souffrez de compulsions alimentaires ? Ce livre ne vous propose pas un régime diététique de plus... car le problème ne vient peut-être pas de ce que vous mangez ! Maîtriser son poids nécessite une communication parfaitement orchestrée entre notre cerveau et notre corps, c'est à dire entre nos signaux alimentaires (faim et satiété), nos comportements alimentaires, et notre métabolisme (ce que nous faisons des aliments ingérés). Si ces échanges sont déséquilibrés par le stress, les émotions et des habitudes inadaptées, la tête prend le dessus sur les besoins physiologiques : nous mangeons alors sans faim, avec comme conséquences une surcharge de graisses, les fameux « kilos de stress » ou « kilos émotionnels », dont il est difficile de se débarrasser par une approche traditionnelle. Plutôt que de faire un régime de plus, je vous propose donc de comprendre pourquoi vous grossissez malgré vos efforts. Mon objectif est de vous proposer des

SOLUTIONS PRATIQUES pour : reprogrammer votre cerveau et vous reconnecter aux sensations de faim et de satiété, pour faire correspondre vos prises de nourriture à vos besoins réels, optimiser votre métabolisme en supprimant les freins biologiques à la perte de poids grâce à des conseils concrets : alimentation, compléments alimentaires, gestion du stress, amélioration du sommeil, etc. Êtes-vous prêt(e) à reprendre le contrôle sur votre poids ?

Le guide pratique de l'allaitement - Madeleine Allard 2021-05-13

Un guide pratique qui vous donnera des conseils et astuces afin de vivre votre allaitement paisiblement. Les premiers mois d'un bébé sont, pour les jeunes parents, source d'un immense bonheur, mais aussi de nombreuses interrogations. C'est notamment le cas des mamans qui font le choix d'allaiter : comment bien démarrer l'allaitement ? La poussée de lait est-elle douloureuse ? Quand survient-elle ?

Comment dois-je adapter mon alimentation ? Est-il normal d'avoir mal ? Comment s'organiser pour sortir sans bébé ? Puis-je prendre des médicaments ? Que faire si mon bébé a des coliques ? Quand et comment arrêter l'allaitement ? Dans Le guide pratique de l'allaitement, Madeleine Allard et Annie Desrochers, toutes deux mères de quatre enfants, répondent à toutes ces questions. Fortes de leur expérience maternelle, elles offrent aux jeunes mamans le livre qu'elles auraient voulu recevoir lors de leur première grossesse. Accessible et solidement documenté, ce guide accompagne les parents de la première tétée au sevrage, leur permettant de prendre des décisions éclairées tout au long de l'allaitement de leur enfant. Découvrez tout ce qu'il faut savoir pour faire de l'allaitement une première expérience harmonieuse et sereine avec votre enfant ! À PROPOS DES AUTEURES Madeleine Allard est rédactrice et traductrice. Annie Desrochers est journaliste et animatrice à

la radio de Radio-Canada. L'une et l'autre sont mères de quatre enfants. En plus de leurs responsabilités familiales et professionnelles, elles aident depuis longtemps les femmes qui rencontrent des difficultés durant l'allaitement. LIVRE DE RECETTES DU RÉGIME CÉTOGÈNE - Clarisse Dufour 2021-06-02
□ 55% OFF for Bookstores! LAST DAYS! □ Your Customers Never Stop to Use this Awesome Cookbook! Ce livre propose une toute nouvelle approche de la santé, de la guérison, de la perte de poids et du bonheur par le biais d'un mode de vie adapté à la cétose avec The Keto Diet: The Complete Guide to a High-Fat Diet . Pendant trop longtemps, nous avons rendu les graisses alimentaires responsables de la prise de poids et des problèmes de santé. En réalité, un régime riche en graisses naturelles et saines peut aider votre corps à brûler les graisses ! C'est le secret du régime cétogène. En consommant davantage de calories provenant de graisses saines et en réduisant les glucides, vous commencerez à

brûler des graisses, à perdre du poids et à vous sentir fort et énergique, sans avoir faim ni vous sentir privé. Le régime cétogène élimine la philosophie de la "taille unique" en proposant une approche personnalisable, adaptée aux besoins spécifiques de l'individu. Leanne fournit les outils permettant à chacun de développer un plan nutritionnel personnalisé, offrant des options illimitées tout en éliminant les nombreuses restrictions d'un régime cétogène traditionnel. Un guide complet sur le mode d'alimentation cétogène, The Keto Diet vous montre comment faire la transition et maintenir un régime cétogène à base d'aliments complets et paléo, en mettant l'accent sur des stratégies pratiques et des tonnes de recettes alléchantes. Il comprend des recettes saines et délicieuses à base d'aliments complets qui aideront votre corps à brûler les graisses, notamment: - Frites de poulet - Mini-pain de viande enveloppé de bacon - Sandwich Cheto - Tomates farcies à la Waldorf - Pas de noix ! Granola avec des grappes

- Pâté en croûte au poulet - Morceaux de café recouverts de chocolat - Cinq plans alimentaires de 28 jours qui vous guident pendant un mois de consommation de céto. Des outils pour faciliter votre vie riche en graisses, notamment des guides pour vos épiceries préférées, des listes d'aliments pour lesquels il faut dire oui ou non, des substituts en cas de sensibilité alimentaire, et comment devenir sans produits laitiers pour réduire l'inflammation. et plus encore. Le régime céto vous aidera à gagner de l'énergie, à perdre du poids, à améliorer votre santé et à vous transformer en une véritable machine à brûler les graisses, le tout sans restriction ni comptage des calories. Vous disposerez de tous les outils nécessaires pour tomber amoureux de votre corps et bannir à jamais votre peur de la graisse ! Le guide complet d'un régime riche en graisses, avec de délicieuses recettes et 5 plans d'alimentation pour perdre du poids, guérir votre corps et retrouver votre confiance. ☐ 55% OFF for Bookstores! LAST DAYS! ☐ Buy it NOW

and let your customers get addicted to this amazing book

Maigrir, le guide vérité - Véronique Chaouat
2011-07-07

Régimes, produits allégés, machines anti-gras, médecine esthétique, chirurgie... Face à l'ampleur de l'offre dans le domaine, difficile de s'y retrouver... Comment savoir ce qui marche et ce qui ne marche pas ? L'auteur de ce livre a mené l'enquête auprès des plus grands spécialistes de l'amincissement. A partir d'interviews (médecins, chirurgiens, nutritionnistes, diététiciens, kinésithérapeutes...), de tests de consommatrices et de publications scientifiques, elle a élaboré un guide de plus de 100 produits, techniques, régimes et soins qui démêle le vrai du faux. Chacun d'entre eux fait l'objet d'une analyse, suivie d'un verdict sur son intérêt amincissant (pour ne plus dilapider son argent dans des méthodes inutiles).

Comment Perdre du Poids Facilement ? -

Michèle COHEN 2018-11-20

101 Mini-Habitudes qui font Maxi-Changeements ! Découvrez comment perdre du poids facilement et durablement, et ce sans prendre de « pilules magiques », acheter un abonnement coûteux à un club de sport... ou suivre un régime à la mode dangereux ! L'industrie de la perte de poids est pleine de mythes. On conseille souvent aux gens de faire toutes sortes de choses folles, dont la plupart n'ont aucune preuve. Cependant, au fil des ans, les scientifiques ont mis en évidence un certain nombre de stratégies simples et efficaces pour perdre le poids sainement. Si vous êtes une personne qui a un excès de graisse et que vous espérez vous en débarrasser, nous souhaitons tout d'abord vous féliciter d'avoir pris l'initiative de vous renseigner sur la manière de le faire efficacement et durablement. Le fait est qu'un tour de taille plus grand peut augmenter votre risque de problèmes de santé, notamment le diabète et les maladies cardiaques. Réduire

cette couche de graisse, même en petite quantité, peut faire une grande différence pour votre santé. Cela peut aussi vous faire paraître mieux. Ce livre est votre guide pour perdre vos premiers kilos avec lesquels nous luttons tous. Il est étonnant de voir combien de petits changements dans votre vie peuvent vous amener à perdre jusqu'à 10 kilos facilement. Ils sont tous centrés sur le fait de bien manger et de faire bouger votre corps. Réduire la graisse de votre corps va vous aider à vous sentir mieux et à avoir une meilleure apparence. Mais cela va aussi vous aider à vivre plus longtemps et à avoir une haute qualité de vie. L'essentiel c'est que vous devriez vous efforcer d'avoir un corps en bonne santé, pour que vous sentiez légère, fraîche, vivante et pleinement meilleure. Et vous en valez la peine ! De petits changements incorporés au fil du temps peuvent entraîner des changements permanents. Le succès est la somme de petits efforts répétés jour après jour. Ainsi, cet ouvrage est votre guide ultime pour

perdre vos premiers kilos facilement et sans jamais les reprendre, en adoptant des petits changements dans votre mode de vie !

Guide pratique comment maigrir sans régime et sans sport, perdre du poids rapidement et durablement Méthode simple et alimentation naturelle pour votre perte de poids - Philippe Brioud 2016-11-29

Donnez-moi 2 jours et je vous montrerai comment maigrir sans régime et sans sport (1 jour pour lire ce livre, et 1 jour pour commencer à l'appliquer. Il y aura un "avant", et un "après", c'est garanti !) Une méthode si efficace pour maigrir que les professionnels ne veulent pas que vous la découvriez par vous-même... Et je vous l'apporte sur un plateau ! Alors une taille en moins, ça vous dit ? Bonjour, Perdre du poids durablement est plus facile à dire qu'à faire, nous sommes bien d'accord. Ayant surmonté cette difficulté, je souhaite vous faire part de mon expérience sur le sujet. (15 kg perdus depuis trois ans et je n'ai toujours pas repris 1

seul kilo à ce jour.) Quelle satisfaction lorsque votre famille ou vos amis vous font remarquer qu'ils trouvent que vous avez perdu du poids ! Puis à nouveau, un an, deux ans, trois ans plus tard, quand vous parlez au passé de cette époque où vous étiez un peu plus rond(e). La gestion de son apport calorique est la (première) clé pour maigrir, probablement que vous le saviez déjà. Seulement, il est difficile de savoir comment s'y prendre. D'autant plus que les aspects psychologiques sont rarement évoqués. Ici se trouve la seconde clé. Ce livre vous propose une suite de 3 méthodes simples et naturelles à appliquer pour réussir votre amincissement, sans régime et sans sport. Découvrez : -> Comment perdre du poids dans votre cas personnel à vous. Vous comprendrez pourquoi et comment en conservant les repas que vous aimez, vous allez maigrir. En effet, il est inutile de suivre les conseils de repas d'une autre personne, surtout lorsqu'elle les mange avec une grimace... (Lisez la Méthode N°1) ->

Comment réussir cette perte de poids et atteindre votre objectif dans un temps limité. (Lisez la méthode N°2) -> Que faut-il d'autre aussi pour atteindre votre objectif à terme, et surtout le maintenir sans effort et dans la durée. Ce levier est strictement nécessaire, et rarement ou peu dévoilé. (Lisez la méthode N°3) -> Les 3 méthodes se succèdent et se complètent. Vous les déroulez les unes après les autres. Et chacune apportera sa propre pierre à l'édifice, en plus de contribuer aux bénéfices de la précédente. Ce livre vous apportera les éléments clés pour vraiment réussir. Pour perdre une taille de pantalon, et dire adieu à quelques amas graisseux dérangeants, prenez-vous en main et appliquez les méthodes et conseils apportés par ce livre. Bonne lecture et surtout bon amincissement, Philippe Brioud PS : Téléchargez-le maintenant ! N'attendez pas demain ou vous ne le ferez jamais... (Disons que c'est souvent comme cela que ça se passe...) Manger plus tout en perdant du poids ! -

Benjamin Fiandino 2019-10-27

Vous voulez perdre du poids ? Sans vous serrer la ceinture ou subir les méfaits de la diète ? (qui vous pousse paradoxalement à reprendre encore plus de poids par la suite). Vous souhaitez au contraire MANGER PLUS tout en PERDANT DU POIDS, c'est tout à fait possible ! Vous découvrirez dans ce petit guide alimentaire les choses à faire pour cela, comme celles à ne pas faire. Il existe en effet une science de la perte de poids, comme la nécessité première du choix d'une alimentation saine ou équilibrée, mais vous apprendrez aussi la maîtrise des apports protéinés et essentiels, le contrôle des heures de repas, le calcul des calories, les bienfaits à connaître des aliments sains sur la santé et bien d'autres choses encore ! À propos de l'auteur : Excès de poids ! Benjamin Fiandino connaît ça par cœur... Né à Chicago dans les années 80, il subit moqueries et rejets de la part de ses camarades. Comme tous les gamins de son époque, sauf que lui avait tendance à grossir,

adepte d'hamburgers et de pizzas comme « tout bons petits américains », il a décidé de tout lâcher... Et de changer radicalement de vie !

Petit guide pour grands humains! - Nancy Brassard 2021-03-16

Au Québec, il n'existait aucune organisation pouvant venir en aide aux patients atteints de démences frontotemporales ou à leurs familles. Aucune structure spécifique visant à informer, promouvoir la recherche et amasser des fonds pour tenter de trouver une cure à cette condition dévastatrice. Déjà très pro-active dans le domaine, en septembre 2016 elle fonde la Société Québécoise d'Intervention pour les Démences Frontotemporales, organisme sans but lucratif dont elle est la Présidente. En peu de temps, elle a organisé des activités de Levée de Fonds et a participé à de nombreux événements prestigieux regroupant intervenants, médecins et neurologues du Canada et des États-Unis. Considérant son expérience personnelle importante avec la maladie, sa grande

motivation, et son important et reconnu bagage scientifique, elle peut faire une différence dans sa communauté en fournissant une expertise riche en ce qui concerne les démences frontotemporales.

Avoir Le Corps De Vos Rêves - Rachid

Boukhriss 2020-06-22

vosre guide de perte de poids - entrainement & diet

L'adaptation au changement climatique pour les sites du patrimoine mondial naturel - Perry, Jim
2015-02-09

Les aliments qui font maigrir - Romain

Mariage 2016-07-20

Les aliments nourrissent votre corps au quotidien. L'alimentation est indispensable : vous mangez plusieurs fois par jour depuis votre naissance, vous ne pourriez pas vivre sans manger, tout le monde mange régulièrement, y compris les personnes minces ! Dans ce guide je vous apprend à utiliser les règles de la minceur,

et les règles de la diététique, pour choisir vos aliments et maigrir durablement. Aucun aliment ne vous fera maigrir à lui tout seul, c'est l'alimentation dans sa globalité qui vous permettra d'atteindre votre poids idéal.

Journal de ma perte de poids - Cindy Imaho 2020-03-16

Vous souhaitez perdre du poids mais ne trouvez pas de méthode qui vous convienne ? Parfois un témoignage et des mots encourageants suffisent ! A travers ce guide je vous dévoile comment j'ai réussi à passer de 125 kg à 84 kg, soit 41 kg de perdu. Je vous partage mes petites astuces, les bases sur lesquelles je me suis appuyée mais aussi quelques petite idées de recettes. J'espère apporter courage et motivation à ceux qui eux aussi veulent perdre du poids. « Se convaincre que l'on en est capable, c'est déjà la moitié du chemin » Un guide inspirant et motivant... N'hésitez plus à embarquer dans cette aventure et profitez de l'expérience de l'auteure !
EXTRAIT J'ai débuté cette aventure au mois de

novembre 2017. Aujourd'hui lorsque je regarde les photos de cette époque. Je vous le dis je suis fière du chemin que j'ai parcouru. Comment j'ai fait pour garder cette détermination ? Je pense que peu importe dans quoi on se lance dans la vie, il faut d'abord le faire pour soi. Vous l'aurez compris j'ai voulu vraiment le faire pour moi. L'envie et la détermination ne peuvent venir que de nous et non pour plaire à notre entourage (à sa femme, à son homme, etc.). Si vous vous construisez dans le regard des autres, cette démarche ne peut en aucun cas marcher et vous n'allez jamais y arriver. J'ai voulu croire en moi. À quoi bon se soucier de l'avis des autres ? Et si l'on se moque de vous parce que vous commencez à vouloir perdre du poids faites en votre force. Bien souvent ce sont ces mêmes personnes qui viendront vous demander conseil. Je me suis soutenue toute seule dans ce combat contre mes kilos. En même temps je n'ai fait part à personne de mon envie à vouloir en perdre. Et je n'ai pas trouvé meilleur soutien que moi-

même. À PROPOS DE L'AUTEURE Cindy IMAHO
Le Guide des Biographes - Constance d'Epannes de Béchillon 2015-09-10
Cet ouvrage sur ce que représente d'être Écrivain-Biographe aujourd'hui ou comment le devenir, porte en lui maintes orientations, littéraires, relationnelles, documentaires, rédactionnelles, médiatiques. Avec pour axes principaux de multiples ouvertures sur des terrains moins abordés par les biographes du moment, ne sont pas uniquement traitées, loin de là, les possibilités d'écrire les mémoires de gens en vue ou de personnes anonymes vivantes ou disparues. On y trouve en outre, un champ de vision très documenté sur de vastes pistes de travail. Angles de vue à travers la société actuelle ou en regard de l'Histoire contemporaine, ses pistes sont autant abondantes qu'inédites. À travers sources et commentaires, fragments de textes, références, adresses, contacts, conseils, exemples, recommandations, points de vue, subjectifs

quelquefois, objectifs souvent, avec ses informations nourries, dans tous ses aspects le propos a plusieurs buts : ouvrir, informer, étendre, élargir.

Maigrir - Dr Denis Boucher Ph D 2016-10-27

Votre poids ne reflète plus qui vous êtes véritablement? Vous désirez maigrir... encore une fois. Vous vous regardez devant le miroir et vous savez très bien que le reflet qu'il vous retourne, ne représente aucunement qui vous êtes véritablement. A l'intérieur, vous êtes une personne totalement différente. Comment ai-je pu en arriver là? Ce n'est pas moi . Le plus dramatique, c'est que vous avez essayé de maigrir. Depuis les 5, 10 ou 20 dernières années peut-être. Et qui sait, êtes-vous au régime depuis votre tendre jeunesse? Pourtant, encore aujourd'hui, après tant d'efforts, vous vivez toujours avec ce surplus de poids. Oui, par le passé vous avez réussi à maigrir, mais après chaque tentative, vous avez repris tout le poids perdu, et même davantage. Pourquoi? Vous avez

tout essayé, mais n'avez pas réussi à vraiment maigrir Vous avez essayé tous les régimes, tous les types de programmes d'entraînement de haute intensité afin de maigrir rapidement afin de vous sauver le plus rapidement possible de cette image de vous-mêmes que votre miroir vous renvoie. Pourquoi cela ne fonctionne-t-il toujours pas? Vous allez de régime en régime et ne vivez que déception après déception. Dites-moi pourquoi, cela ne fonctionne pas pour moi. Au secours . En vous en êtes peut-être rendu au point où vous n'en pouvez plus de souffrir de la faim et de vous épuiser à l'entraînement. Vous êtes à bout. Mais, vous voulez maigrir et tous les messages que vous entendez se résument à manger le moins possible de calories et pousser au maximum la machine à l'entraînement . Alors, vous écoutez. Après un moment de répit, vous profitez d'un petit élan de motivation et retournez en enfer. Vous vous privez de nourriture et vous épuisez à l'entraînement. Mais encore, rien ne fonctionne. Pourquoi?

Parce que personne ne vous a encore dit la verite. La privation et l'exercice de haute intensite rendent votre corps resistant a la perte de poids. La seule strategie qui fonctionne est de trouver l'equilibre de vie qui transformera votre metabolisme. Toutefois, cet equilibre de vie n'a rien de spectaculaire. Il se resume a 2 choses: il faut manger pour maigrir et s'entrainer a basse intensite. Ah! Je vous entends, vous pensez: c'est vraiment trop facile, ca ne peut pas fonctionner . Et bien, vous avez tort. Ca fonctionne, mais c'est loin d'etre facile. Et pourquoi n'est-ce pas facile? Parce que le veritable objectif de la perte de poids est d'atteindre un poids sante et de le maintenir pour le reste de votre vie. C'est la seule et veritable definition du mot Maigrir . Ainsi, pour atteindre un poids sante et le maintenir pour le reste de votre vie, vous devez acquerir de nouvelles connaissances, abandonner vos vieilles croyances, adopter de nouveaux comportements et les repeter jour apres jour pour le reste de votre vie. Donc, pour

reussir vous devez changer de style de vie. Non, maigrir ne constitue pas le simple fait que votre poids diminue sur la balance. Maigrir est un long voyage de transformations interieures, d'apprentissage et de maitrise de soi qui conduit au final a la transformation de votre corps. Maigrir, c'est une tache qui revele qui vous etes et qui vous pouvez devenir. Maigrir est le reflet d'une dimension humaine profonde, soit votre capacite a changer, a vous transformer interieurement afin de vous transformer ensuite exterieurement. Ce livre vous propose d'entreprendre un voyage sans precedent. Un voyage ou vous devrez vous analyser, confronter vos pensees et vos comportements, maitriser des connaissances sur le fonctionnement de votre metabolisme, appliquer de strategies nouvelles de perte de poids, appliquer de nouveaux comportements, planifier votre reussite sur le long terme, developper une maitrise de vous-memes, accepter de perdre du poids intelligemment, et au final changer votre style

de vie. Maigrir c'est un"

Guide de l'acheteur immobilier - Pierre

Jammar 2014-09-03

Comment bien acheter son bien immobilier en Belgique ? Acheter un immeuble, une maison ou un logement, tout le monde connaît la procédure. Il suffit d'un coup de coeur, d'avoir de l'argent et de faire le pas. C'est tellement courant qu'un guide paraît superflu ! Et pourtant, ce n'est pas aussi simple qu'il n'y paraît. D'abord, que faut-il acheter et est-ce bien le moment ? La complexité des lois et des réglementations font que ce projet vous baignera dans un milieu technique et juridique assez méconnu. L'auteur aborde, dans ce guide, toutes les formes de l'acquisition, des plus conventionnelles aux plus originales, les aspects techniques et légaux ainsi que les différents acteurs intervenants à vos côtés pour vous guider vers votre nouveau statut de futur propriétaire. Comblen les désirs de celui qui veut devenir propriétaire, c'est un peu le but sans

prétention de ce guide, raconté de manière vivante et moderne pour vous aider dans vos choix et explorer toutes les pistes en évitant les embûches. Un complément indispensable au savoir des acteurs de l'immobilier ... pour une réflexion professionnelle !

MÉTHODE PUISSANTE POUR PERDRE DU POIDS TRÈS RAPIDEMENT - Marcel Pacheco

Découvrez une méthode puissante pour perdre du poids rapidement grâce à ce guide révolutionnaire. Cette œuvre vous invite à explorer les stratégies, les habitudes alimentaires et les exercices qui vous aideront à atteindre vos objectifs de perte de poids de manière efficace et durable. À travers ces pages, plongez dans un voyage de transformation en découvrant comment adopter une approche holistique de la perte de poids. Vous apprendrez comment établir des objectifs réalistes, créer un plan nutritionnel équilibré, et intégrer une routine d'exercice adaptée à votre style de vie. Ce livre vous guidera à travers des conseils

pratiques, des exemples inspirants, et des stratégies éprouvées pour perdre du poids rapidement. Que vous cherchiez à retrouver votre santé, à améliorer votre confiance en vous, ou à obtenir le corps que vous avez toujours désiré, ce manuel vous fournira les outils nécessaires pour réussir dans votre parcours de perte de poids. Perdre du poids rapidement demande de la détermination, de la discipline et une compréhension approfondie des méthodes qui fonctionnent. Ce livre vous prépare à atteindre vos objectifs de manière rapide et efficace.

Guide de survie en pénurie en main-d'œuvre

- Yves Boulet 2023-09-14

Autour de 2020, la proportion des 20-64 ans dans la population québécoise a reculé sous la barre des 60 % et sa chute, d'abord abrupte, s'adoucirait vers 2026. Mais malheureusement, cette chute se poursuivra pour les trente prochaines années. Le pire est donc à venir. Si vous n'avez pas encore envisagé de

changements stratégiques dans votre organisation, il est temps d'y penser. Ce guide vise à vous permettre, gestionnaires de PME, de tirer votre épingle du jeu dans cet environnement d'affaire qui commence à inquiéter plus d'un. Il deviendra votre guide de survie, avec des techniques éprouvées et concrètes. Il touche à plusieurs sujets : la gestion des RH, la productivité, l'intelligence artificielle, l'automatisation et à certains aspects qui vous permettront de poser les bons gestes. *Les meilleures Maisons pour personnes âgées de votre région : Ile-de-France - Senior Plus 2005-11*

RÉGIME FACILE - Guy Deloeuvre

Surveillez votre santé pendant le régime. Le régime de Copenhagen implique une chute importante du taux de nutriments et de calories que vous consommez. Il vous fait aussi sauter des repas pendant de nombreux jours, ce qui peut être nuisible à votre santé. Si vous suivez

ce régime, il est important de suivre de près l'évolution de votre état de santé. Si vous commencez à vous sentir très léthargique ou si vous êtes pris de vertiges, vous devriez envisager d'arrêter le régime et de choisir une approche plus équilibrée. Il existe peu de conseils médicaux à suivre pour les personnes qui veulent essayer le régime, mais un médecin va probablement vous le déconseiller. Faites attention aux exercices. La difficulté du régime va probablement vous priver de l'énergie ou de l'enthousiasme nécessaires pour faire des exercices même modérés pendant les deux prochaines semaines. Il est important d'essayer de continuer à avoir une activité physique, mais vous ne devez pas trop vous forcer pendant que vous suivez ce régime. Certains exercices légers comme la marche peuvent vous aider à rester actif. Le fait de ne pas pouvoir faire d'exercices pendant la durée du régime devrait vous alerter sur son extrême difficulté et sur son caractère temporaire. Si vous faisiez un régime qui

implique des exercices physiques, vous arriverez à maintenir une masse de muscles maigres tout en brûlant de la graisse. Comprenez que ce n'est pas une solution sur le long terme. La nature de ce régime signifie que la plus grande partie du poids que vous perdez sera constituée d'eau plutôt que de graisse. Par conséquent, vous allez vous rendre compte que vous reprenez rapidement le poids que vous avez perdu pendant le régime. Cela peut être une expérience très démoralisante, mais c'est le reflet du caractère temporaire des régimes draconiens comme le régime de Copenhague. En comprenant que ce régime n'est qu'une option sur le court terme, vous arriverez à comprendre les changements que votre corps subit. Vous pouvez utiliser le régime pour démarrer un style de vie plus sain. Le contrôle de soi et la discipline que vous apprendrez en suivant ce régime pourront vous aider à ne pas entrer trop vite dans un nouveau style de vie. Mettez en place de bons objectifs. Le régime de

Copenhague n'est pas la réponse à un style de vie malsain ou le chemin vers un style de vie plus sain. Vous pouvez observer une perte de poids rapide pendant ces deux semaines, mais vous devez la combiner avec des objectifs positifs sur votre santé pour le long terme. Essayez de ne pas vous concentrer seulement sur les kilos que vous perdez, mais sur les changements que vous devez faire pour ne pas les reprendre. Le régime de Copenhague ne doit être tenté que s'il fait partie d'objectifs plus larges. Vous pouvez commencer par suivre le régime en ayant des objectifs qui s'étendent au-delà des deux semaines. Soyez précis et réaliste en ce qui concerne vos objectifs. Vous devez pouvoir mesurer vos progrès et ne pas vous fixer des tâches impossibles qui ne vont que vous démoraliser lorsque vous aurez beaucoup de mal à les atteindre. Conseils Restez occupé. Si vous vous ennuyez, vous allez avoir encore plus faim. Ne faites pas d'exercices. Ce régime n'est pas adapté aux enfants, aux adolescents et aux

femmes enceintes, car il ne contient pas suffisamment de vitamines. Buvez régulièrement. Avertissements Ce régime ne vous apporte pas les nutriments dont vous avez besoin. Consultez un médecin pour avoir un régime plus équilibré et perdre du poids. Ce régime pourrait vous faire plus de mal que de bien. Parmi les effets secondaires possibles, on compte une irritabilité, une faiblesse grave, des évanouissements, une perte de cheveux, des problèmes d'ongles et de teint de la peau, tous provoqués par le faible apport nutritionnel des aliments.

Le tourisme, c'est votre affaire : un programme de gestion financière établi pour l'industrie hôtelière canadienne : guide d'étude - Michael Macdonald Coltman 1984

Maigrir sans régime, afin de perdre du poids, sans le reprendre - Collectif des Editions Ebooks

Le collectif des auteurs des Editions Ebooks, dont M-C Duchemin, conseillère en nutrition et auteur de l'ouvrage : "Les Aliments Qui Font Maigrir", vous révèle à travers cet ouvrage pratique comment réellement perdre du poids, sans le reprendre.. Maigrir sans régime, afin de perdre du poids sans le reprendre, ou comment j'ai perdu 9 kg sans régime, sans jamais les reprendre, en mangeant avec plaisir... Vous aussi, faites-en l'expérience ! Moi qui aime bien manger, je ne pourrais plus jamais faire de régime ! Par contre, pour perdre du poids et ne plus reprendre de kilos, j'ai adopté quelques bonnes habitudes, j'ai découvert de nombreuses astuces ainsi que plein de nouvelles saveurs à base d'ingrédients délicieux, que j'aimerais partager avec vous. Vous désirez perdre du poids en gardant le sourire, alors ce livre est pour vous. Vous ne croyez plus dans les régimes, vous en avez assez de manger sans plaisir, en pesant votre nourriture, vous avez même repris du poids après le dernier régime, sachez qu'il y a

un moyen pour se sentir comblé et satisfait : bien choisir ses aliments. Les nutritionnistes le savent et le disent : il vaut mieux perdre petit à petit ses kilos en trop et maintenir son poids, que perdre tout d'un coup et retrouver très vite le même poids d'avant, voire plus. Ce qu'il vous faut, c'est une stratégie sûre et efficace pour perdre, sans les reprendre, vos kilos superflus, tout en ayant du plaisir. Cet ebook est un guide théorique et pratique, qui raconte ma démarche, car, tout comme vous, je voulais à tout prix perdre du poids, mais je refusais les régimes privatifs. A travers ce guide, je vous donne de précieux conseils, des tableaux simples et des exemples concrets. Ce guide peut satisfaire les plus curieux, tout comme il permet aussi de juste survoler la question, selon ce que l'on recherche. Il aborde les divers paramètres importants de la nutrition et de la perte de poids. Je vous propose également des outils plus spécifiques, comme des tableaux et tables, etc., tout ceci dans le but d'atteindre et de garder son poids idéal.

Mincir et rester mince, exclusivement pour les hommes - Jérôme Wiseman 2015-10-19

Decouvrez le Programme qui m'a permis de perdre 20kg en 4 mois, sans effort, et de conserver mon nouveau poids depuis plus de deux ans. J'avais essaye tous les regimes connus, mais ne parvenais jamais au bout et ne conservais jamais ce que j'avais perdu. C'est pourquoi j'ai invente le Programme. Le Programme repond a 3 contraintes: - Je suis un homme, - Je vis en societe, - Je ne veux pas reprendre ce que j'ai perdu. Ce livre a passe avec succes l'epreuve des faits. Il est plein de conseils pratiques pour que vous reussissiez a redevenir vous-meme, en adoptant de nouvelles habitudes simples et les moins contraignantes possible.

Simple comme maigrir - Jacques Fricker
2008-05-02

Vous êtes en quête de minceur. Vous avez du mal à garder la ligne. Le Dr Jacques Fricker vous propose une démarche nouvelle, plus simple et plus efficace, qui part de votre cas à vous : commencez par identifier ce qui vous empêche de maigrir. Pour chaque situation, il vous indique comment réussir : vous maigrissez tout en gardant votre mode de vie. Ce livre fourmille de conseils pratiques sur le poids, la santé ou la cuisine. En le prenant pour guide, tracez votre chemin vers la minceur, un chemin respectueux de votre nature. Pour perdre vos kilos tout en vivant comme vous le souhaitez. Après des années de recherche à l'Inserm, le Dr Jacques Fricker est nutritionniste à l'hôpital Bichat. Il enseigne dans plusieurs facultés de médecine. Ses ouvrages sur la nutrition et la minceur rencontrent un très grand succès auprès du public.