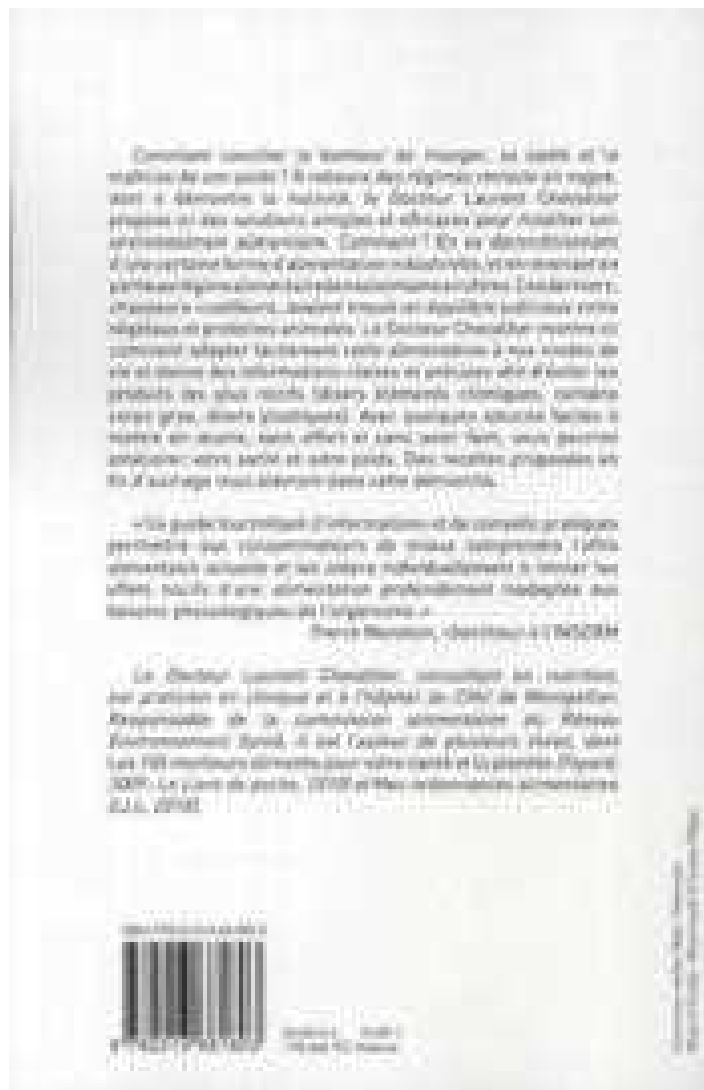


Je maigris sain, je mange bien PDF

Laurent Chevallier



Ceci est juste un extrait du livre de Je maigris sain, je mange bien. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Laurent Chevallier

ISBN-10: 9782213661803

Langue: Français

Taille du fichier: 3697 KB

LA DESCRIPTION

Comment concilier le bonheur de manger, sa santé et la maîtrise de son poids ? A rebours des régimes miracle en vogue, dont il démontre la nocivité, le Docteur Laurent Chevallier propose ici des solutions simples et efficaces pour modifier son environnement alimentaire. Comment ? En se déconditionnant de notre alimentation actuelle, bien trop riche en produits tout prêts, trop gras, trop sucrés et trop salés pour notre organisme ; et en revenant au régime alimentaire de nos lointains ancêtres. Ces derniers, chasseurs-cueilleurs, se nourrissaient avant tout de fruits et de légumes, ainsi que de viande, de poisson et d'oeufs, en quantités raisonnables. Le Docteur Chevallier montre ici comment adapter facilement cette alimentation à nos modes de vie et donne des informations claires et précises afin d'éviter les produits les plus nocifs (certains corps gras, divers plastiques). Avec quelques astuces faciles à mettre en oeuvre, sans effort et sans avoir faim, vous pourrez améliorer votre santé... Lire la suite et votre poids. Manger bien et sainement est aujourd'hui un atout essentiel pour être en forme. Des recettes proposées en fin d'ouvrage vous aideront dans votre démarche." Ce guide fourmillant d'informations et de conseils pratiques permettra aux consommateurs de mieux comprendre l'offre alimentaire actuelle et les aidera individuellement à limiter les effets nocifs d'une alimentation profondément inadaptée aux besoins physiologiques de l'organisme. "Pierre Meneton, chercheur à l'INSERM Le Docteur Laurent Chevallier, consultant en nutrition, est praticien en cliniques et à l'hôpital du CHU de Montpellier. Responsable de la commission alimentation du Réseau Environnement Santé, il est auteur de plusieurs livres, dont Les 100 meilleurs aliments pour votre santé et la planète (Fayard, 2009 ; Le Livre de poche, 2010) et Mes ordonnances alimentaires (LLL, 2010).

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

J'ai maintenant une alimentation beaucoup plus équilibrée et je mange plus de ... mon sommeil s'est amélioré et je suis de bien meilleure ... je ne maigris pas.

Bonjour, j'ai commencé hier ma phase de déconditionnement. Selon la méthode toute naturelle du livre "Je maigris sain, je mange bien" de Dr Laurent Chevallier.

Pour protéger sa santé et mieux contrôler son poids, il est plus que jamais nécessaire de mettre en place la bonne méthode. Il faut éviter les...

JE MAIGRIS SAIN, JE MANGE BIEN

[Lire la suite...](#)