

## Comment maigrir sans régime PDF

Sandra Aamodt



*Ceci est juste un extrait du livre de Comment maigrir sans régime. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.*



**DOWNLOAD PDF**

Auteur: Sandra Aamodt  
ISBN-10: 9782266281171  
Langue: Français  
Taille du fichier: 3299 KB

## LA DESCRIPTION

Les régimes en fonctionnant sur la privation au lieu de nous permettre de maigrir, nous épuisent. Et nous font perdre le bonheur de manger. Il est urgent de changer radicalement d'approche. En s'appuyant sur les neurosciences, Sandra Aamodt nous montre comment faire. Et vous allez être surpris ! Car contrairement à une idée tenace, les problèmes de surpoids ne sont pas dû à un manque de volonté, mais à un manque de compréhension de notre cerveau et de notre corps. Un livre libérateur. Docteur en neurosciences, Sandra Aamodt est neurobiologiste. Rédactrice scientifique, ses articles font l'objet de nombreuses publications dans la presse internationale. Ce titre a précédemment paru sous le titre Pourquoi les régimes font grossir ?

## **QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?**

Des conseils scientifiquement prouvés pour perdre du poids sans suivre de régime et sans augmenter son activité physique.

Comment maigrir vite sans reprendre ? Comment perdre du poids rapidement et durablement ? ... Il vous aide à maigrir sans régime et maigrir par zone.

Comment Maigrir vite, perdre du poids rapidement, découvrez des conseils et astuces pour maigrir, régimes adaptés à vos objectifs, pour maigrir vite des cuisses ...

## COMMENT MAIGRIR SANS RÉGIME

[Lire la suite...](#)