

La nouvelle chrononutrition illustrée PDF

Alain Delabos



Ceci est juste un extrait du livre de La nouvelle chrononutrition illustrée. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Alain Delabos
ISBN-10: 9782755636772
Langue: Français
Taille du fichier: 1300 KB

LA DESCRIPTION

Vous êtes en surpoids et vous avez des formes en trop ? Vous voulez bien manger tout en respectant vos rythmes biologiques? Imaginez donc une méthode d'alimentation naturelle qui vous permettra de perdre du poids et retrouver une silhouette idéale en mangeant tout ce que vous voulez ! C'est ce que propose le docteur Alain Delabos. Oui, le fromage, les frites ou le chocolat seront autorisés dans votre programme car la Chrononutrition® n'est pas un régime mais une méthode de réorganisation des repas. Faisant le constat que notre corps sécrète certaines hormones et libère des enzymes à des heures précises de la journée, le docteur Alain Delabos a créé, il y a plus de 30 ans, la Chrononutrition®, une méthode autorisant à manger ce que l'on veut, mais pas n'importe comment ni n'importe quand!... Lire la suite- les gras saturés (fromage par exemple) en exclusivité le matin, - les viandes et les féculents le midi, - une pause sucrée, au goûter, - poissons ou fruits de mer à volonté, viandes blanches et légumes verts en quantité raisonnable, le soir. En suivant point par point les recommandations du docteur Delabos, vous calculerez votre poids idéal, définirez votre morphotype et vous apprendrez à choisir vos aliments en fonction des repas. Plus de 30 recettes savoureuses vous aideront à mettre en pratique et en gourmandise la Chrononutrition®.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Ce livre propose une nouvelle approche de la chrononutrition basée sur 12 morphotypes, respect des biorythmes, programmes évolutifs, et plus de 30 recettes savoureuses.

Télécharger La nouvelle chrononutrition illustrée Livre PDF Gratuit | Alain Delabos - Livre en Ligne

Revendez le vôtre : Mincir sur mesure grâce à la chrono-nutrition en quelques clics seulement, ... La nouvelle chrononutrition illustrée - broch ...

LA NOUVELLE CHRONONUTRITION ILLUSTRÉE

[Lire la suite...](#)