

## Le nouveau régime Atkins PDF

Westman, Eric; Phinney, Stephen; Volek, Jeff



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



Auteur: Westman, Eric; Phinney, Stephen; Volek, Jeff  
ISBN-10: 9782916878676  
Langue: Français  
Taille du fichier: 3876 KB

## LA DESCRIPTION

OUBLIEZ TOUT CE QUE VOUS CROYEZ SAVOIR SUR ATKINS LE NOUVEAU REGIME ATK EST ARRIVE...ET VOUS ALLEZ L'ADORER ! IL EST... EFFICACE Apprenez à faire les bons choix alimentaires grâce auxquels votre organisme va se transformer en une véritable machine à brûler les graisses. FACILE Il a été simplifié et conçu spécialement pour vous et vos objectifs. SAIN Atkins vous invite à consommer une grande variété d'aliments délicieux et sains : protéines maigres, légumes variés, fruits à coque, fruits, céréales complètes, etc. SOUPLE Avec Atkins, vous pouvez respecter votre programme où que vous soyez : chez vous, au travail, en vacances, au restaurant, etc. APPROUVE PAR LA SCIENCE L'efficacité du programme Atkins a été confirmée par plus de 50 études scientifiques. ... Lire la suiteMais ATKINS, c'est bien plus qu'un simple régime. C'est aussi un mode de vie sain dont l'unique objectif est de vous aider à stabiliser votre poids définitivement. Avec en bonus des success stories étonnantes, de nouvelles recettes et 12 semaines de menus, Le nouveau Régime Atkins c'est LA référence des régimes pauvres en glucides. Entièrement revu, plus équilibré et plus facile à suivre, il a fait maigrir des millions d'Américains. " Pour une fois un ouvrage dans lequel la science l'emporte sur la mode et qui vous garantit des résultats. Une fois que vous l'aurez lu, votre alimentation et votre mode de vie ne seront plus jamais comme avant. " Dr William Kraemer, professeur de kinesiologie, université du Connecticut Le DR ERIC WESTMAN est professeur de médecine à l'université Duke. Le DR STEPHE PHINNEY est professeur de médecine émérite à la faculté de médecine de l'université de Californie Davis. Le DR JEFF VOLEK est professeur et chercheur en nutrition et sport au sein du département de kinésiologie de l'université du Connecticut.

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

Bien qu'il ait été amélioré récemment, le "nouveau régime Atkins" demeure trop déséquilibré pour être suivi au long cours.

Le régime Atkins faible en glucides a recours à une puissante démarche, à adopter pour la vie, pour une perte de poids efficace. Inscrivez-vous aujourd'hui ...

Depuis déjà des décennies, Atkins est LA référence en matière d'alimentation à faible teneur en glucides et il a fait maigrir des millions de personnes à ...

## LE NOUVEAU RÉGIME ATKINS

[Lire la suite...](#)