

Pourquoi on grossit PDF

Gary Taubes



Ceci est juste un extrait du livre de Pourquoi on grossit. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Gary Taubes
ISBN-10: 9782365491426
Langue: Français
Taille du fichier: 4015 KB

LA DESCRIPTION

On nous serine que les graisses font grossir, qu'il faut des féculents à chaque repas et que sans activité physique régulière, on ne peut pas perdre de poids. Faux ! dit Gary Taubes. Non seulement ces " recommandations " ne nous ont pas fait maigrir, mais elles ont au contraire fait exploser le nombre des diabétiques et des obèses. Pourquoi ? Parce qu'elles sont basées sur de la mauvaise science, écrit-il : la théorie selon laquelle on grossit parce qu'on consomme plus de calories qu'on en brûle est une absurdité qui a causé des dommages incalculables. Taubes remonte dans le temps et remet à plat 200 ans de recherche sur l'obésité. Sans idées préconçues, ne prenant en compte que les preuves tangibles, Taubes révèle une incontournable réalité : toutes les calories ne sont pas équivalentes. Nos problèmes de poids proviennent avant tout des glucides (pain, féculents, sucres.) qui, en générant de l'insuline, génèrent de la graisse.... Lire la suiteIl répond aussi aux questions restées sans réponse : pourquoi certains sont-ils gros et d'autres pas ? Quelle est la part de l'exercice physique et de la génétique dans notre corpulence ? Et surtout, quelle alimentation suivre toute sa vie pour ne pas grossir.L'auteur Gary Taubes est le plus célèbre journaliste scientifique américain. Ses articles et ses livres ont été récompensés par de nombreux prix, dont trois de l'Association des écrivains scientifiques. Il enseigne à l'Ecole de santé publique de l'université de Californie (Berkeley). Pourquoi on grossit est bestseller aux Etats-Unis.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

À la ménopause, le corps ne répond plus comme avant. Sans rien changer à son alimentation, on grossit plus facilement, en stockant davantage au niveau de l'abdomen.

Gary Taubes est le plus célèbre journaliste scientifique américain. Ses livres ont été récompensés par plusieurs prix. Son dernier livre s'appelle Pourquoi on ...

Vous l'avez peut-être constaté avec regret par vous-même, et quelques études le prouvent: être en couple provoquerait bel et bien une prise de poids.

POURQUOI ON GROSSIT

[Lire la suite...](#)