



## **Maigrir : Le voyage d'un héros**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Maigrir : Le voyage d'un héros

*Dr Denis Boucher Ph.D.*

**Maigrir : Le voyage d'un héros** Dr Denis Boucher Ph.D.

 [Télécharger Maigrir : Le voyage d'un héros ...pdf](#)

 [Lire en ligne Maigrir : Le voyage d'un héros ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Maigrir : Le voyage d'un héros Dr Denis Boucher Ph.D.

---

88 pages

Présentation de l'éditeur

Profitez des VIDÉOS D'ACCOMPAGNEMENT offertes GRATUITEMENT à : <https://goo.gl/Q2h3tG>

Votre poids ne reflète plus qui vous êtes véritablement? Vous désirez maigrir... encore une fois. Vous vous regardez devant le miroir et vous savez très bien que le reflet qu'il vous retourne, ne représente aucunement qui vous êtes véritablement. À l'intérieur, vous êtes une personne totalement différente. « Comment ai-je pu en arriver là? Ce n'est pas moi ». Le plus dramatique, c'est que vous avez essayé de maigrir. Depuis les 5, 10 ou 20 dernières années peut-être. Et qui sait, êtes-vous au régime depuis votre tendre jeunesse? Pourtant, encore aujourd'hui, après tant d'efforts, vous vivez toujours avec ce surplus de poids. Oui, par le passé vous avez réussi à maigrir, mais après chaque tentative, vous avez repris tout le poids perdu, et même davantage. Pourquoi? Vous avez tout essayé, mais n'avez pas réussi à « vraiment » maigrir. Vous avez essayé tous les régimes, tous les types de programmes d'entraînement de haute intensité afin de maigrir rapidement afin de vous « sauver » le plus rapidement possible de cette image de vous-mêmes que votre miroir vous renvoie. Pourquoi cela ne fonctionne-t-il toujours pas? Vous allez de régime en régime et ne vivez que déception après déception. « Dites-moi pourquoi, cela ne fonctionne pas pour moi. Au secours ». En vous en êtes peut-être rendu au point où vous n'en pouvez plus de souffrir de la faim et de vous épuiser à l'entraînement. Vous êtes à bout. Mais, vous voulez maigrir et tous les messages que vous entendez se résument à « mange le moins possible de calories et pousse au maximum la machine à l'entraînement ». Alors, vous écoutez. Après un moment de répit, vous profitez d'un petit élan de motivation et retournez en enfer. Vous vous privez de nourriture et vous épuisez à l'entraînement. Mais encore, rien ne fonctionne. Pourquoi? Parce que personne ne vous a encore dit la vérité. La privation et l'exercice de haute intensité rendent votre corps résistant à la perte de poids. La seule stratégie qui fonctionne est de trouver l'équilibre de vie qui transformera votre métabolisme. Toutefois, cet équilibre de vie n'a rien de spectaculaire. Il se résume à 2 choses : il faut manger pour maigrir et s'entraîner à basse intensité. Ah! Je vous entends, vous pensez : « c'est vraiment trop facile, ça ne peut pas fonctionner ». Et bien, vous avez tort. Ça fonctionne, mais c'est loin d'être facile. Et pourquoi n'est-ce pas facile? Parce que le véritable objectif de la perte de poids est d'atteindre un poids santé et de le maintenir pour le reste de votre vie. C'est la seule et véritable définition du mot « Maigrir ». Ainsi, pour atteindre un poids santé et le maintenir pour le reste de votre vie, vous devez acquérir de nouvelles connaissances, abandonner vos vieilles croyances, adopter de nouveaux comportements et les répéter jour après jour pour le reste de votre vie. Donc, pour réussir vous devez changer de style de vie. Maigrir, c'est une tâche qui révèle qui vous êtes et qui vous pouvez devenir. Maigrir est le reflet d'une dimension humaine profonde, soit votre capacité à changer, à vous transformer intérieurement afin de vous transformer ensuite extérieurement. Ce livre vous propose d'entreprendre un voyage sans précédent. Un voyage où vous devrez vous analyser, confronter vos pensées et vos comportements, maîtriser des connaissances sur le fonctionnement de votre métabolisme, appliquer de stratégies nouvelles de perte de poids, appliquer de nouveaux comportements, planifier votre réussite sur le long terme, développer une maîtrise de vous-mêmes, accepter de perdre du poids intelligemment, et au final changer votre style de vie. Maigrir c'est un voyage pour les héros. Biographie de l'auteur

Le Dr Denis Boucher possède un doctorat en médecine expérimentale. Il est spécialisé au niveau de l'étude du métabolisme au repos et à l'effort. Métabolisme, nutrition et physiologie humaine Le Dr Boucher possède un laboratoire de physiologie de l'exercice où il offre à ses clients des services d'analyse métabolique (au repos et à l'effort), d'évaluation de la condition physique, de prescription d'exercice, de suivi en performance sportive et de perte de poids. Biosenseurs Le Dr Boucher est aussi Chief Science Officer pour Cloud Body Corporation, une entreprise de San Francisco, spécialisée dans l'intégration de biosenseurs pour l'étude de la physiologie humaine et la performance sportive. Son expertise l'a conduit à travailler sur des projets de recherche innovateurs et fascinants : • Efficacité d'exosquelettes sur la réduction de la dépense énergétique (En collaboration avec les Forces armées canadiennes). • Recherche de nouvelles méthodes pour

étudier le stress physiologique chez les soldats s'entraînant dans un environnement virtuel (Marine Corps Warfighting Laboratory, San Diego, California) . • Développement d'une nouvelle approche pour évaluer la condition physique des joueurs de hockey sur glace (Flyers de Philadelphie). Performance sportive Depuis 1999, le Dr Boucher a procédé à plusieurs reprises à l'évaluation sur glace de la condition physique des joueurs des Flyers de Philadelphie (équipe de la Ligue Nationale de Hockey). En 2010, il a introduit une nouvelle approche dans l'étude sur glace de la condition physique des joueurs de hockey en utilisant des biosenseurs.

Download and Read Online Maigrir : Le voyage d'un héros Dr Denis Boucher Ph.D. #PA4H37L259J

Lire Maigrir : Le voyage d'un héros par Dr Denis Boucher Ph.D. pour ebook en ligneMaigrir : Le voyage d'un héros par Dr Denis Boucher Ph.D. Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Maigrir : Le voyage d'un héros par Dr Denis Boucher Ph.D. à lire en ligne. Online Maigrir : Le voyage d'un héros par Dr Denis Boucher Ph.D. ebook Téléchargement PDFMaigrir : Le voyage d'un héros par Dr Denis Boucher Ph.D. DocMaigrir : Le voyage d'un héros par Dr Denis Boucher Ph.D. MobipocketMaigrir : Le voyage d'un héros par Dr Denis Boucher Ph.D. EPub  
**PA4H37L259JPA4H37L259JPA4H37L259J**