



## **La cuisine de la minceur durable : Avec 90 recettes savoureuses et bonnes pour la santé**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# La cuisine de la minceur durable : Avec 90 recettes savoureuses et bonnes pour la santé

*Brigitte Mercier-Fichaux, Marie Chioca*

**La cuisine de la minceur durable : Avec 90 recettes savoureuses et bonnes pour la santé** Brigitte Mercier-Fichaux, Marie Chioca

 [Télécharger La cuisine de la minceur durable : Avec 90 recette ...pdf](#)

 [Lire en ligne La cuisine de la minceur durable : Avec 90 recet ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne **La cuisine de la minceur durable : Avec 90 recettes savoureuses et bonnes pour la santé** Brigitte Mercier-Fichaux, Marie Chioca

---

224 pages

Extrait

Extrait de l'introduction

Ce livre ne présente pas le dernier «régime miracle» pour vous aider à perdre les kilos qui vous gâchent la vie depuis tant d'années ! Les régimes miracles ne marchent pas et vous l'avez sans doute appris à vos dépens, avec une perte de poids au bout de plusieurs mois de bonne observance des conseils, puis une reprise des kilos irrémédiable dès le retour au mode alimentaire habituel ! Avec en prime le désespoir de ne jamais pouvoir atteindre cet objectif «minceur», la culpabilité de ne pas se sentir capable de suivre un régime, la fatigue liée aux carences imposées, la frustration liée au manque du plaisir de manger et de se régaler. Le tout favorisant l'éclosion de troubles du comportement alimentaire avec crises de boulimie et épisodes d'anorexie...

Le miracle, c'est qu'il n'y a pas de régime ! Il n'y a pas lieu de se priver, de calculer ses rations ou calories, de supprimer tel ou tel aliment... Il y a juste à manger de «vrais» aliments au cours de «vrais» repas, de manière à se nourrir correctement, c'est-à-dire à apporter tout ce dont votre organisme et votre cerveau ont besoin pour fonctionner normalement. Les régimes quels qu'ils soient entraînent toujours un conflit sans solution entre un corps en carence (de gras, de sucre, de minéraux...) et un mental qui veut continuer à le priver de ce qui lui manque. Le corps mû par son instinct de survie sera toujours le gagnant ; et le régime sera abandonné !

Le miracle, c'est qu'en nourrissant correctement votre organisme, en lui apportant absolument tout ce dont il a besoin en gras, protéines, sucres, minéraux, vitamines, au moment où il en a besoin, les signaux de détresse, liés au manque et se traduisant par fatigue et faim compulsive, disparaissent.

Depuis l'industrialisation de l'agriculture, de l'élevage et de la production alimentaire, nous consommons des aliments pollués, carences, écrémés, allégés ou supplémentés. Les informations publicitaires déguisées en «conseils diététiques» nous incitent, voire nous obligent à consommer certains produits et à en éliminer d'autres considérés comme «poison» à l'image du beurre et des oeufs, quasi interdits à certains ! Retrouvez le chemin de la sagesse alimentaire en prenant la décision de revenir à de «vrais» aliments nature, biologiques, le moins transformés possible (non raffinés, non textures, épaissis ou aromatisés...). Retrouvez également le chemin de votre cuisine pour élaborer des repas quotidiens en toute simplicité mais tellement plus savoureux ! Présentation de l'éditeur

Le surpoids, le diabète et les intolérances (gluten, lactose etc) nous préoccupent chaque jour un peu plus. La diététicienne Brigitte Fichaux nous livre les secrets de l'alimentation parfaite pour mincir durablement, illustrés par 90 recettes délicieuses, proposées par la cuisinière Marie Chioca.

Download and Read Online **La cuisine de la minceur durable : Avec 90 recettes savoureuses et bonnes pour la santé** Brigitte Mercier-Fichaux, Marie Chioca #FT4QJVMZ2XA

Lire La cuisine de la minceur durable : Avec 90 recettes savoureuses et bonnes pour la santé par Brigitte Mercier-Fichaux, Marie Chioca pour ebook en ligneLa cuisine de la minceur durable : Avec 90 recettes savoureuses et bonnes pour la santé par Brigitte Mercier-Fichaux, Marie Chioca 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 La cuisine de la minceur durable : Avec 90 recettes savoureuses et bonnes pour la santé par Brigitte Mercier-Fichaux, Marie Chioca à lire en ligne.Online La cuisine de la minceur durable : Avec 90 recettes savoureuses et bonnes pour la santé par Brigitte Mercier-Fichaux, Marie Chioca ebook Téléchargement PDFLa cuisine de la minceur durable : Avec 90 recettes savoureuses et bonnes pour la santé par Brigitte Mercier-Fichaux, Marie Chioca DocLa cuisine de la minceur durable : Avec 90 recettes savoureuses et bonnes pour la santé par Brigitte Mercier-Fichaux, Marie Chioca MobipocketLa cuisine de la minceur durable : Avec 90 recettes savoureuses et bonnes pour la santé par Brigitte Mercier-Fichaux, Marie Chioca EPub

**FT4QJVMZ2XAFT4QJVMZ2XAFT4QJVMZ2XA**