



Voulez-vous maigrir avec moi ? : La méthode SLIM-data

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Voulez-vous maigrir avec moi ? : La méthode SLIM-data

Yann Rougier

Voulez-vous maigrir avec moi ? : La méthode SLIM-data Yann Rougier

Editions Albin Michel. Couverture souple, livre broché, année 2007, 299 pages, Format in-8, état du livre: Bon. Le prix tient compte de l'état du livre. Envoi de votre livre dans un emballage soigné, expédition rapide.

 [Télécharger Voulez-vous maigrir avec moi ? : La méthode SLIM- ...pdf](#)

 [Lire en ligne Voulez-vous maigrir avec moi ? : La méthode SLI ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Voulez-vous maigrir avec moi ? : La méthode SLIM-data Yann Rougier

299 pages

Présentation de l'éditeur

Vous n'êtes pas responsable de vos kilos en trop, votre volonté n'y est pour rien ! Le coupable : votre cerveau. En 50 ans, notre alimentation a plus changé qu'en 50 siècles : on mange trop, trop rapidement et surtout très mal (trop sucré, trop salé, trop raffiné...). Résultat : un dérèglement progressif du métabolisme qui incite notre cerveau à réclamer un excès de nourriture dont il n'a pas besoin. C'est pourquoi, pendant un régime, le cerveau guette la moindre entorse et cherche à " recoller " au surpoids auquel il s'est habitué, et non à notre poids " minceur " programmé à la naissance. Réveillez votre mémoire minceur ! La méthode SLIM-data du Dr Yann Rougier, élaborée après 25 années d'expérience, vous propose de réveiller la " mémoire minceur " de votre cerveau afin de rééquilibrer votre " centre de la satiété " et d'adapter votre corps aux aliments d'aujourd'hui. Finie la dictature des calories et des quantités, découvrez un nouvel indice : le SLIM-data (Slimness with the Lowest Index of Metabolism), qui indique la capacité de stockage d'un aliment dans l'organisme. Le juste équilibre des aliments en fonction de leur SLIM-data vous permettra de retrouver naturellement et durablement votre poids minceur. Apprivoisez votre corps et maigrissez naturellement, sans stress, sans privation et sans frustration. Biographie de l'auteur

Yann ROUGIER est médecin spécialiste en neurobiologie et en nutrition. Fondateur et directeur d'une unité de recherche et développement, Il fut le modérateur de la table ronde consacrée au SLIM-data lors des entretiens de Bichat (septembre 2005). Membre fondateur de la NPH Foundation (Nutrition, Prevention and Health) à Monaco, il est aussi consultant pour plusieurs laboratoires et pour plusieurs équipes sportives (Arsenal Stadium, A. S Monaco, etc.).

Download and Read Online Voulez-vous maigrir avec moi ? : La méthode SLIM-data Yann Rougier
#4A073ZNO6ES

Lire Voulez-vous maigrir avec moi ? : La méthode SLIM-data par Yann Rougier pour ebook en ligne Voulez-vous maigrir avec moi ? : La méthode SLIM-data par Yann Rougier 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 Voulez-vous maigrir avec moi ? : La méthode SLIM-data par Yann Rougier à lire en ligne. Online Voulez-vous maigrir avec moi ? : La méthode SLIM-data par Yann Rougier ebook Téléchargement PDF Voulez-vous maigrir avec moi ? : La méthode SLIM-data par Yann Rougier Doc Voulez-vous maigrir avec moi ? : La méthode SLIM-data par Yann Rougier Mobipocket Voulez-vous maigrir avec moi ? : La méthode SLIM-data par Yann Rougier Epub
4A073ZNO6ES4A073ZNO6ES4A073ZNO6ES