



Maigrir vite et bien

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Maigrir vite et bien

Jacques Fricker

Maigrir vite et bien Jacques Fricker

 [Télécharger Maigrir vite et bien ...pdf](#)

 [Lire en ligne Maigrir vite et bien ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne **Maigrir vite et bien** Jacques Fricker

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

Maigrir vite tout en mangeant avec plaisir. Rester mince sur le long terme.« Vous voulez maigrir vite ; vous souhaitez être en bonne santé, garder votre tonus puis ne pas reprendre les kilos perdus. Pour réussir, je vous propose une méthode simple, saine et efficace. Elle consiste à :• Manger des aliments naturels, des aliments variés. • Profiter de toutes les saveurs, salées comme sucrées. • Partager des repas conviviaux avec vos proches. • Ne rien changer à vos habitudes de vie, chez vous comme à l'extérieur. • Découvrir de nouvelles recettes. • Apprendre à stabiliser votre poids, une fois votre objectif atteint. » Dr Jacques Fricker Jacques Fricker est médecin nutritionniste à l'hôpital Bichat, après avoir fait pendant des années de la recherche à l'Inserm. Il enseigne dans plusieurs facultés de médecine. Auteur phare dans le domaine de la nutrition et de la minceur, ses ouvrages rencontrent un large succès auprès du public. Amazon.fr

Un régime à grande vitesse (RGV) doit concilier perte de poids rapide, plaisir et santé. C'est le programme que propose le Dr Fricker, nutritionniste à l'hôpital Bichat. Avec lui, que du sérieux et du résultat : il tient à ce que vous ayez tous les éléments nutritifs nécessaires, que vous mangiez de vrais aliments au cours de vrais repas et que vous appreniez à gérer les moments difficiles. L'ouvrage décortique tous les aspects du RGV : les règles du jeu (quand commencer ? Combien de kilos pouvez-vous perdre ? Que doit apporter la nourriture ?), les menus (3 repas, en-cas, boissons) et l'après-régime. L'auteur reprend ensuite les autres méthodes proposées pour maigrir vite et explique leurs dangers. Exit les sachets protéinés très en vogue qui ne conviennent qu'à certains obèses, ainsi que la chirurgie de l'estomac et le jeûne, qui revient à la mode. Dans la dernière partie, vous trouverez 40 pages d'amusantes recettes... à grande vitesse bien sûr, qui vous permettront d'appliquer le programme, de l'entrée au dessert, sans vous casser la tête pour les repas. Le texte est clair, sans promesses miracles, et offre de nombreuses astuces pour "tenir" : ainsi, "l'éloge du potage avec morceaux" ou "comment faire de l'exercice sans faire de sport ?" devraient en ravir plus d'une ! Votre régime durera trois à huit semaines (selon les objectifs fixés), et deux semaines pour en sortir. Alors, attaquez, et vite ! Attention, il s'agit d'un régime strict : il est donc interdit aux moins de 16 ans, aux femmes enceintes ou allaitantes ainsi qu'aux personnes cardiaques. --*Anne Dufour* Présentation de l'éditeur

Maigrir vite tout en mangeant avec plaisir. Rester mince sur le long terme.« Vous voulez maigrir vite ; vous souhaitez être en bonne santé, garder votre tonus puis ne pas reprendre les kilos perdus. Pour réussir, je vous propose une méthode simple, saine et efficace. Elle consiste à :• Manger des aliments naturels, des aliments variés. • Profiter de toutes les saveurs, salées comme sucrées. • Partager des repas conviviaux avec vos proches. • Ne rien changer à vos habitudes de vie, chez vous comme à l'extérieur. • Découvrir de nouvelles recettes. • Apprendre à stabiliser votre poids, une fois votre objectif atteint. » Dr Jacques Fricker Jacques Fricker est médecin nutritionniste à l'hôpital Bichat, après avoir fait pendant des années de la recherche à l'Inserm. Il enseigne dans plusieurs facultés de médecine. Auteur phare dans le domaine de la nutrition et de la minceur, ses ouvrages rencontrent un large succès auprès du public.

Download and Read Online **Maigrir vite et bien** Jacques Fricker #4IM8NH39PS1

Lire Maigrir vite et bien par Jacques Fricker pour ebook en ligneMaigrir vite et bien par Jacques Fricker
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 vite et bien par Jacques Fricker à lire en ligne.Online Maigrir vite et bien par Jacques Fricker
ebook Téléchargement PDFMaigrir vite et bien par Jacques Fricker DocMaigrir vite et bien par Jacques
Fricker MobipocketMaigrir vite et bien par Jacques Fricker EPub

4IM8NH39PS14IM8NH39PS14IM8NH39PS1