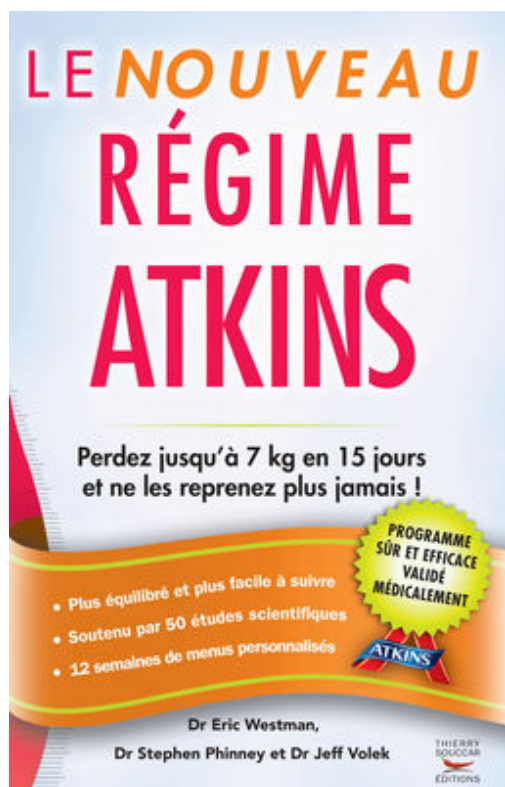


Télécharger Livres Gratuit Le Nouveau Régime Atkins (PDF | ePub | Mobi) Eric Westman, Stephen D Phinney & Jeff S Volek download-free



Le Nouveau régime Atkins : un mode de vie sain pour stabiliser votre poids définitivement

" Un régime super efficace, équilibré et sain, facile à suivre. " Santé Magazine, décembre 2011

Etes-vous satisfait(e) de votre poids ? Si c'est le cas, félicitations ! Mais si vous avez des difficultés à maigrir, ou si vous souhaitez sculpter votre silhouette en remplaçant la graisse par du muscle, alors le Nouveau Régime Atkins est fait pour vous.

POURQUOI LE NOUVEAU REGIME ATKINS EST EFFICACE

Le Nouveau Régime Atkins est un régime pauvre en glucides - pain, pommes de terre, sucres, etc. Réduisez ces aliments dans votre ration, et vous maigrirez durablement. En effet, peu de gens savent que les glucides sont très efficacement transformés en graisses corporelles quand on est sédentaire. Le fait d'absorber des glucides en quantité empêche votre

corps de brûler ses réserves de graisse.

Le mérite du Dr Robert Atkins est d'avoir " redécouvert " cette réalité biologique et d'en avoir fait le régime le plus populaire au monde.

CE QUE VOUS ALLEZ APPRENDRE EN LISANT CE LIVRE

Pourquoi des aliments - les féculents - généralement conseillés par les nutritionnistes vous font en réalité grossir

Pourquoi il est inutile de se priver des graisses alimentaires, il faut simplement les bien choisir

Comment optimiser vos apports en protéines de qualité et où les trouver

Pourquoi le régime Atkins est non seulement utile pour maigrir, mais comment il peut aussi améliorer le diabète et les maladies cardiovasculaires.

INUTILE DE COMPTER LES CALORIES ET D'ÉVITER LES MATIÈRES GRASSES

On a coutume de dire de tous les régimes qu'ils se valent, qu'ils sont inefficaces.

C'est vrai pour la plupart des régimes. Par exemple, les régimes pauvres en graisses et les régimes pauvres en calories sont assez peu efficaces à long terme. Au début, on maigrit, mais la plupart du temps, les kilos sont repris au bout d'un an. Avec Le Nouveau Régime Atkins, vous pouvez au contraire manger des aliments délicieux, contenant pour certains des matières grasses bénéfiques pour la santé.

LE REGIME ATKINS EST VALIDE PAR PLUS DE 50 ETUDES SCIENTIFIQUES

Très peu de régimes ont été autant testés que Le Nouveau Régime Atkins. Par exemple, des études scientifiques - plus de 50 - ont comparé Atkins à d'autres régimes.

En 2004, un chercheur de l'université de Pennsylvanie, le Dr Prakash Seshadri a comparé sur des femmes obèses un régime Atkins à un régime pauvre en graisses. Les femmes ont perdu 8,5 kilos en moyenne avec le régime Atkins et 3,5 kilos avec le régime pauvre en graisses.

L'année précédente, le Dr Frederick Samaha, un chercheur de la même université avait conduit une étude similaire chez des personnes obèses. La perte de poids était 3 fois plus importante avec le régime Atkins qu'avec le régime pauvre en graisses.

En 2007, le Pr Christopher Gardner et des chercheurs de l'Ecole de médecine de l'université Stanford en Californie ont comparé 4 régimes pendant 12 mois chez des femmes d'âge mûr en surpoids. Des 4 régimes étudiés, le plus efficace a été Atkins.

Plus de 50 autres études ont abouti à la même conclusion.

SOUHAITEZ-VOUS SURMONTER OU ÉVITER DES PROBLÈMES DE SANTÉ ?

Les résultats d'un régime varient d'une personne à l'autre. Mais si vous suivez les conseils du Nouveau Régime Atkins il y a fort à parier, comme cela a été observé dans des études cliniques que :

les triglycérides et les marqueurs d'inflammation diminueront

si vous souffrez d'hypertension artérielle, votre pression artérielle devrait se normaliser

si le taux de sucre dans votre sang et le taux d'insuline sont trop élevés vous devriez constater une amélioration.

La plupart des personnes atteintes de diabète de type 2 qui ont décidé de suivre le Nouveau régime Atkins, ont pu, avec l'aide de leur médecin, réduire leurs médicaments - et même pour certaines arrêter totalement la prise - de ces substances

si vous souffrez d'épilepsie, votre état devrait s'améliorer

enfin, selon des études préliminaires le Nouveau Régime Atkins serait efficace pour ralentir la progression de la maladie d'Alzheimer.

CE QUI CHANGE PAR RAPPORT AU PREMIER REGIME ATKINS

Par le passé, le programme Atkins était trop restrictif. Il était assez pauvre en fruits et légumes, et plutôt riche en graisses saturées. Les graisses saturées ne sont pas des poisons, mais il faut en consommer raisonnablement.

La nouvelle version du régime Atkins a été rédigée par trois professeurs de médecine. Et elle intègre les notions les plus modernes de la nutrition, comme l'index glycémique et elle est conforme aux recommandations nutritionnelles.

La nouvelle version est surtout beaucoup plus souple. Par exemple, vous pouvez désormais consommer de nombreux légumes - et ce dès le début du programme. Le livre vous donnera également des clés pour manger à l'extérieur en toute tranquillité, quelle que soit la cuisine choisie. Les corps gras sont maintenant parfaitement équilibrés.

LES MEDECINS AUSSI ONT CHANGE D'AVIS SUR ATKINS

Pour le Pr Walter Willett, qui est à la tête de la plus importante unité de recherche en nutrition au monde, l'Ecole de santé publique de Harvard, Atkins a été injustement attaqué. Il explique que " ce que le Dr Atkins disait il y a plus de 30 ans est vrai, à savoir que si nous diminuons notre consommation de glucides à un niveau plutôt bas, il sera plus facile de contrôler ses calories et de favoriser la perte de poids. Il se trouve qu'il y a là un élément fort de vérité. Un bon nombre d'études récentes ont examiné cela de manière très détaillée, en comparant des régimes pauvres en graisses et riches en glucides à des régimes pauvres en glucides, et en général, les gens ont perdu plus de

poids avec les régimes pauvres en glucides. "

FAITES L'ESSAI DU NOUVEAU REGIME ATKINS

Vous avez désormais accès à un outil efficace grâce auquel vous allez pouvoir brûler votre graisse corporelle pour la transformer en énergie, tout en évitant la sensation de faim. Car si vous réduisez suffisamment votre apport en glucides, votre corps va passer en mode " métabolisme brûleur de graisses ". Votre cerveau ne recevra plus les messages du genre " Je suis fatigué et j'ai faim ! Donne-moi immédiatement à manger des aliments pleins de sucre et d'amidon ! ". Vous allez découvrir que vous pouvez passer plusieurs heures d'affilée sans même penser à manger.

CE QU'IL Y A DANS LE LIVRE

Divisé en quatre grandes parties, ce livre vous permet de commencer rapidement à suivre le programme Atkins ; il contient en outre des listes d'aliments autorisés, propose des exemples de menus, vous fournit des connaissances de base en diététique et vous apporte des preuves scientifiques du bien-fondé du programme Atkins.

La première partie aborde les bases de la diététique ; elle s'intéresse aux glucides, aux protéines et aux graisses et explique pourquoi et comment fonctionne la méthode Atkins. Elle présente les quatre phases qui constituent le régime :

Phase 1 - la phase de démarrage

Phase 2 - la phase de perte de poids continue

Phase 3 - la phase de préstabilisation

Phase 4 - la phase de stabilisation à vie

La phase 1, dite de démarrage, est généralement (mais pas nécessairement) celle par laquelle on aborde le programme Atkins. Elle dure deux semaines minimum, mais vous pouvez choisir de la prolonger si vous avez beaucoup de poids à perdre. C'est dans cette phase de démarrage que vous allez entraîner votre corps à brûler les graisses, ce qui va déclencher une perte de poids rapide.

Au cours de la phase 2, dite de perte de poids continue, vous commencerez à ajouter à votre régime d'autres aliments. Progressivement - par paliers de 5 g -, vous réintroduirez ainsi davantage de glucides dans votre alimentation jusqu'au moment où vous aurez trouvé la quantité de glucides que vous pouvez consommer sans cesser de perdre du poids.

À la phase 3, dite de préstabilisation, l'éventail des aliments autorisés sera étendu à d'autres fruits, à certains féculents et, pour finir, à des céréales complètes. Lorsque votre poids sera resté stable pendant un mois, vous serez prêt(e) à passer à l'étape suivante.

La phase 4, ou stabilisation définitive, n'est pas une phase à proprement parler : c'est en réalité un véritable art de vivre. Arrivé(e) à ce stade, vous continuerez à manger tous les aliments complets de la phase de pré-stabilisation.

C'est dans cette partie que vous apprendrez tout sur les glucides nets et la façon de les compter. Une fois que vous aurez assimilé ces connaissances fondamentales et aurez pris la décision de considérer les aliments dans leur globalité, il vous sera beaucoup plus facile de mincir et de retrouver la forme. Vous découvrirez également comment les mauvais aliments - c'est-à-dire ceux qui sont fabriqués avec du sucre et des céréales raffinées - vous font grossir, vous fatiguent, vous affaiblissent et vous exposent de façon accrue à certaines maladies.

La deuxième partie vous apprend à suivre la méthode Atkins au quotidien et à aborder en douceur les transitions entre une phase et la suivante. Elle vous guide à la découverte de ce qui, en termes de quantités et de types d'aliments, répond à votre profil individuel, vous fournissant pour chaque phase la liste complète des aliments recommandés afin de vous permettre d'adapter le programme à vos besoins. Vous vous rendrez compte que vous disposez d'un large choix d'aliments de tous types, que vous mangiez chez vous ou à l'extérieur.

La troisième partie contient des plans d'alimentation détaillés, des recettes pour chaque phase du programme et des conseils pour bien manger en dehors de chez vous. Vous allez pouvoir suivre 12 semaines de menus personnalisés. Les recettes ont été adaptées à la cuisine francophone.

La quatrième partie s'adresse aux lecteurs qui souhaitent en savoir plus sur la façon dont Atkins contribue à faire baisser les facteurs de risque cardiovasculaire, à corriger le syndrome métabolique (ou prédiabète) et à faire face au diabète. Elle contient des informations synthétiques, mais aussi de nombreuses références bibliographiques pour les personnes qui souhaiteraient approfondir ces sujets ou les aborder avec leur médecin.

COMMENCEZ ATKINS DES DEMAIN

Le régime Atkins est le régime le plus suivi au monde : 40 millions d'adeptes ! Ce n'est pas par hasard : contrairement à d'autres régimes qui finissent aux oubliettes, Atkins reste d'actualité parce qu'il a toujours prouvé son efficacité et qu'il ne met pas votre santé en danger.

LES AUTEURS

Le Dr Eric Westman est professeur de médecine à l'université Duke.

Le Dr Stephen Finney est professeur de médecine émérite à la faculté de médecine de l'université de Californie Davis.

Le Dr Jeff Volek est professeur et chercheur en nutrition et sport au sein du département de kinésiologie de l'université du Connecticut.

Title	: Le Nouveau Régime Atkins
Author	: Eric Westman, Stephen D Phinney & Jeff S Volek
Catégorie	: Santé et bien-être
Sortie	: 12 oct. 2017
Éditeur	: Thierry Souccar
Pages	: 482
Langue	: Français
File Size	: 1.94MB

[Télécharger Livres Gratuit Le Nouveau Régime Atkins \(PDF | ePub | Mobi\) Eric Westman, Stephen D Phinney & Jeff S Volek download-free](#)

Télécharger Livres Gratuit Le Nouveau Régime Atkins (PDF | ePub | Mobi) Eric Westman, Stephen D Phinney & Jeff S Volek download-free

[Télécharger Livres Gratuit Le Nouveau Régime Atkins \(PDF | ePub | Mobi\) Eric Westman, Stephen D Phinney & Jeff S Volek download-free](#)

LE NOUVEAU RÉGIME ATKINS PDF - Are you looking for eBook Le Nouveau Régime Atkins PDF? You will be glad to know that right now Le Nouveau Régime Atkins PDF is available on our online library. With our online resources, you can find Le Nouveau Régime Atkins or just about any type of ebooks, for any type of product.

Best of all, they are entirely free to find, use and download, so there is no cost or stress at all. Le Nouveau Régime Atkins PDF may not make exciting reading, but Le Nouveau Régime Atkins is packed with valuable instructions, information and warnings. We also have many ebooks and user guide is also related with Le Nouveau Régime Atkins PDF and many other ebooks.

We have made it easy for you to find a PDF Ebooks without any digging. And by having access to our ebooks online or by storing it on your computer, you have convenient answers with Le Nouveau Régime Atkins PDF. To get started finding Le Nouveau Régime Atkins, you are right to find our website which has a comprehensive collection of manuals listed.

Our library is the biggest of these that have literally hundreds of thousands of different products represented. You will also see that there are specific sites catered to different product types or categories, brands or niches related with Applied Numerical Methods With Matlab Solution Manual 3rd Edition PDF. So depending on what exactly you are searching, you will be able to choose ebooks to suit your own needs.

Here is the access Download Page of LE NOUVEAU RÉGIME ATKINS PDF, click this link to download or read online:

[Télécharger Livres Gratuit Le Nouveau Régime Atkins \(PDF | ePub | Mobi\) Eric Westman, Stephen D Phinney & Jeff S Volek download-free](#)

1000 livres les plus vendus [GRATUIT]