

# Télécharger Livres Gratuit Le poids des régimes (PDF | ePub | Mobi) Sophie Deram download-free



**Sophie Deram vous livre ses secrets pour maigrir efficacement et sans se priver.**

Dans *Le poids des régimes*, la diététicienne-nutritionniste Sophie Deram présente de façon singulière, objective et innovatrice, ses 7 secrets pour que vous obteniez un contrôle durable de votre poids, sans suivre de régimes restrictifs, et surtout en mangeant de tout avec plaisir.

1. Faites la paix avec votre corps.
2. Prenez soin de votre cerveau car c'est lui qui contrôle tout.
3. Soyez patient, pensez durable et allez-y progressivement.
4. Vivez le moment présent (*Carpe diem*). Respectez votre faim et votre satiété.
5. Mangez mieux, pas moins ! Faites la paix avec les aliments.
6. Bougez ! Et dormez plus !
7. Cuisinez et célébrez la nourriture.

Nous savons maintenant que maigrir n'est pas aussi facile qu'on voulait bien nous le faire croire, à savoir manger peu et faire de l'exercice. Selon les dernières études scientifiques, plus de 95% des personnes qui ont suivi des régimes restrictifs reviennent à leur poids initial, voire prennent des kilos en plus dans les deux années qui suivent.

« Je fais un régime, j'arrive à maigrir, mais au bout d'un certain temps, je décroche. Je reprends les kilos que j'ai perdus, et parfois même plus. »

« Je n'arrive pas à maigrir, je n'ai pas assez de volonté ! Ça m'est impossible... »

« Je voudrais manger comme il faut, mais j'ai trop faim et je n'arrive pas à me contrôler ! »

Si vous vous reconnaissez dans ces quelques phrases, il vous faut absolument lire cet ouvrage et découvrir comment appliquer les secrets de Sophie ! Le poids est la conséquence de notre état de santé et pas l'inverse ! Ne mangez pas moins, mais mieux !

**Un outil idéal pour faire fi des régimes en tout genre et apprendre à trouver son équilibre et à manger sainement.**

EXTRAIT

À l'heure actuelle, dans la sphère nutritionnelle, beaucoup d'aliments sont diabolisés comme le sucre, le beurre, les œufs, le chocolat, les confiseries, les glucides, le gras en général, etc... Selon la mode en vigueur, certains aliments sont véritablement encensés comme c'est le cas de l'açaï, des graines de chia, des baies de Goji, du quinoa ou de l'huile de noix de coco. Je ne suis pas du tout d'accord avec cette vision dichotomique des aliments bons ou mauvais, car elle conduit à des rapports compliqués avec notre alimentation.

Mais en fait, que se passe-t-il avec notre poids ? Voyons donc !

## A PROPOS DE L'AUTEUR

**Sophie Deram** est coach en nutrition, diététicienne-nutritionniste, chercheuse et auteure. Elle a aussi l'expérience d'avoir élevé quatre enfants aujourd'hui adultes. Elle est Française et vit au Brésil depuis plus de 15 ans.

Depuis plus de 20 ans elle travaille sur les problèmes de poids et les troubles du comportement alimentaire et aide ses patients et ceux qui la suivent à faire la paix avec la nourriture et avec leur corps.

<b>Title</b>	:	Le poids des régimes
<b>Author</b>	:	Sophie Deram
	:	
	:	
	:	
	:	
	:	
	:	
<b>File Size</b>	:	1.49MB

[Télécharger Livres Gratuit Le poids des régimes \(PDF | ePub | Mobi\) Sophie Deram download-free](#)

# Télécharger Livres Gratuit Le poids des régimes (PDF | ePub | Mobi) Sophie Deram download-free

[Télécharger Livres Gratuit Le poids des régimes \(PDF | ePub | Mobi\) Sophie Deram download-free](#)

**LE POIDS DES RÉGIMES PDF** - Are you looking for eBook Le poids des régimes PDF? You will be glad to know that right now Le poids des régimes PDF is available on our online library. With our online resources, you can find Le poids des régimes 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 poids des régimes PDF may not make exciting reading, but Le poids des régimes is packed with valuable instructions, information and warnings. We also have many ebooks and user guide is also related with Le poids des régimes 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 poids des régimes PDF. To get started finding Le poids des régimes, 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 POIDS DES RÉGIMES PDF, click this link to download or read online:

[Télécharger Livres Gratuit Le poids des régimes \(PDF | ePub | Mobi\) Sophie Deram download-free](#)

# 1000 livres les plus vendus [GRATUIT]