

# Télécharger Livres Gratuit Maigrir: Le voyage d'un héros (PDF | ePub | Mobi) Denis Boucher download-free



Vous désirez maigrir... encore une fois. Vous vous regardez devant le miroir et vous savez très bien que le reflet qu'il vous retourne, ne représente aucunement qui vous êtes véritablement. À l'intérieur, vous êtes une personne totalement différente. « Comment ai-je pu en arriver là? Ce n'est pas moi ».

Le plus dramatique, c'est que vous avez essayé de maigrir. Depuis les 5, 10 ou 20 dernières années peut-être. Et qui sait, êtes-vous au régime depuis votre tendre jeunesse? Pourtant, encore aujourd'hui, après tant d'efforts, vous vivez toujours avec ce surplus de poids.

Oui, par le passé vous avez réussi à maigrir, mais après chaque tentative, vous avez repris tout le poids perdu, et même davantage. Pourquoi?

Vous avez essayé tous les régimes, tous les types de programmes d'entraînement de haute intensité afin de maigrir rapidement afin de vous « sauver » le plus rapidement possible de cette image de vous-mêmes que votre miroir vous renvoie.

Pourquoi cela ne fonctionne-t-il toujours pas? Vous allez de régime en régime et ne vivez que déception après déception. « Dites-moi pourquoi, cela ne fonctionne pas pour moi. Au secours ».

En vous en êtes peut-être rendu au point où vous n'en pouvez plus de souffrir de la faim et de vous épuiser à l'entraînement. Vous êtes à bout. Mais, vous voulez maigrir et tous les messages que vous entendez se résument à « mange le moins possible de calories et pousse au maximum la machine à l'entraînement ». Alors, vous écoutez. Après un moment de répit, vous profitez d'un petit élan de motivation et retournez en enfer. Vous vous privez de nourriture et vous épuisez à l'entraînement.

Mais encore, rien ne fonctionne. Pourquoi? Parce que personne ne vous a encore dit la vérité. La privation et l'exercice de haute intensité rendent votre corps résistant à la perte de poids. La seule stratégie qui fonctionne est de trouver l'équilibre de vie qui transformera votre métabolisme.

Toutefois, cet équilibre de vie n'a rien de spectaculaire. Il se résume à 2 choses : il faut manger pour maigrir et s'entraîner à basse intensité. Ah! Je vous entends, vous pensez : « c'est vraiment trop facile, ça ne peut pas fonctionner ». Et bien, vous avez tort. Ça fonctionne, mais c'est loin d'être facile.

Et pourquoi n'est-ce pas facile? Parce que le véritable objectif de la perte de poids est d'atteindre un poids santé et de le maintenir pour le reste de votre vie. C'est la seule et véritable définition du mot « Maigrir ».

Ainsi, pour atteindre un poids santé et le maintenir pour le reste de votre vie, vous devez acquérir de nouvelles connaissances, abandonner vos vieilles croyances, adopter de nouveaux comportements et les répéter jour après jour pour le reste de votre vie. Donc, pour réussir vous devez changer de style de vie.

Non, maigrir ne constitue pas le simple fait que votre poids diminue sur la balance. Maigrir est un long voyage de transformations intérieures, d'apprentissage et de maîtrise de soi qui conduit au final à la transformation de votre corps.

Maigrir, c'est une tâche qui révèle qui vous êtes et qui vous pouvez devenir. Maigrir est le reflet d'une dimension humaine profonde, soit votre capacité à changer, à vous transformer intérieurement afin de vous transformer ensuite extérieurement.

Ce livre vous propose d'entreprendre un voyage sans précédent. Un voyage où vous devrez vous analyser, confronter vos pensées et vos comportements, maîtriser des connaissances sur le fonctionnement de votre métabolisme, appliquer de stratégies nouvelles de perte de poids, appliquer de nouveaux comportements, planifier votre réussite sur le long terme, développer une maîtrise de vous-mêmes, accepter de perdre du poids intelligemment, et au final changer votre style de vie.

Il est temps pour vous d'atteindre un poids santé et le maintenir pour le reste de votre vie.

Maigrir c'est un voyage pour les héros.

Maintenant, à vous de décider si vous désirez devenir le héros de votre vie.

**Title** : Maigrir: Le voyage d'un héros  
**Author** : Denis Boucher  
:  
:  
:  
:  
:  
:  
**File Size** : 276.78kB

[Télécharger Livres Gratuit Maigrir: Le voyage d'un héros \(PDF | ePub | Mobi\) Denis Boucher download-free](#)

# Télécharger Livres Gratuit Maigrir: Le voyage d'un héros (PDF | ePub | Mobi) Denis Boucher download-free

[Télécharger Livres Gratuit Maigrir: Le voyage d'un héros \(PDF | ePub | Mobi\) Denis Boucher download-free](#)

**MAIGRIR: LE VOYAGE D'UN HÉROS PDF** - Are you looking for eBook Maigrir: Le voyage d'un héros PDF? You will be glad to know that right now Maigrir: Le voyage d'un héros PDF is available on our online library. With our online resources, you can find Maigrir: Le voyage d'un héros 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. Maigrir: Le voyage d'un héros PDF may not make exciting reading, but Maigrir: Le voyage d'un héros is packed with valuable instructions, information and warnings. We also have many ebooks and user guide is also related with Maigrir: Le voyage d'un héros 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 Maigrir: Le voyage d'un héros PDF. To get started finding Maigrir: Le voyage d'un héros, 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 MAIGRIR: LE VOYAGE D'UN HÉROS PDF, click this link to download or read online:

[Télécharger Livres Gratuit Maigrir: Le voyage d'un héros \(PDF | ePub | Mobi\) Denis Boucher download-free](#)

# 1000 livres les plus vendus [GRATUIT]