

Méthode de Nutrition : Gérer l'équilibre - L'alimentation maîtrisée au service de vos projets : Esthétique, Bien-être, Performance

Olivier Lafay

Méthode de Nutrition : Gérer l'équilibre - L'alimentation maîtrisée au service de vos projets : Esthétique, Bien-être, Performance Olivier Lafay

Le livre Méthode de Nutrition vous apporte une approche globale et des programmes personnalisés alliant perte de graisse, bien être, performance et construction musculaire.

Référence : 807915 Livre Amphora " Méthode de Nutrition " Caractéristiques : ce livre " Méthode de Nutrition " de Olivier Lafay est le premier ouvrage pédagogique consacré à l'alimentation. Seul, en couple, en famille, hommes, femmes, adolescents, enfants, femmes enceintes, ce livre propose des programmes personnalisés pour chacun avec des objectifs différents : perte de graisse, bien-être, performance, construction musculaire... Le livre " Méthode de Nutrition " peut-être utilisé sans connaissance préalables ; vous êtes entièrement pris en charge jusqu'au résultat final. Esthétique, bien-être, performance : c'est un véritable logiciel sur papier qui vous permet d'adapter à l'infini des menus et recettes en fonction de vos objectifs. En suivant la méthode, vous obtenez des résultats rapides et motivants. Cet ouvrage vous accompagne, vous guide et vous donne les clés afin de devenir progressivement autonome. Que vous soyez sportif homme ou femme, sportif ou sédentaire, vous pourrez modifier votre corps à volonté, en favorisant la santé et le bien-être. 336 pages en 4 couleurs, format 19,5 x 26 cm et 60 illustrations. Auteur : Olivier Lafay

Téléchargez et lisez en ligne Méthode de Nutrition : Gérer l'équilibre - L'alimentation maîtrisée au service de vos projets : Esthétique, Bien-être, Performance Olivier Lafay

336 pages

Extrait

En deux siècles, la démocratisation de nos sociétés et l'autonomisation des individus qui s'en est suivie ont ouvert la porte à la très récente révolution de l'identité, celle de l'épanouissement personnel. Il est devenu possible de se soucier de soi, en utilisant des outils adaptés, en consommant de quoi satisfaire nos désirs.

La diététique fait partie de ces outils. Elle permet de répondre à nos désirs, d'esthétique, de bien-être et de performance. Elle se définit comme la maîtrise objective de son alimentation en vue de manger ce qui est bon pour soi, ce qui est sain. En ordonnant notre alimentation, elle nous libère des conséquences malheureuses de l'inadaptation à nos besoins nutritionnels et nous donne ainsi du pouvoir sur le monde.

Le souci diététique dépasse l'outil, il l'utilise en l'associant aux fantasmes que nous construisons au sujet de notre identité. Il naît lorsque l'on se met à penser à ce qui peut ou doit être bon pour soi, au-delà de l'alimentation. En s'interrogeant sur l'alimentation qui sera la plus en adéquation avec notre vision du monde et la place que nous y occupons, on fait bien plus que vouloir manger d'une manière saine. Se soucier de diététique, c'est s'interroger sur le sens de sa vie.

La gestion de notre alimentation participe ainsi à la définition de soi, à la constitution de l'image de soi, pour soi et pour les autres. Explorer, par la pensée, notre rapport à l'alimentation et plus particulièrement à la diététique, devient une condition de notre épanouissement. La réflexion permet de mieux définir notre relation au monde et, par là-même, de l'optimiser.

Si penser la diététique est une des conditions de notre épanouissement, il est cependant tout à fait possible de l'éviter. L'absence de souci diététique peut être le fruit de l'ignorance des services qu'une alimentation maîtrisée peut rendre, issue d'un conditionnement social. On retrouve également cette absence lorsque les lourds fardeaux que sont l'exigence sociale moderne d'adaptation permanente et le questionnement existentiel non résolu, sont si prégnants et inacceptables qu'il s'avère préférable de fuir.

La compréhension de ces phénomènes permettra de constituer une voie propre, un cheminement personnel libérateur. Présentation de l'éditeur

Perte de graisse bien-être performance construction musculaire

Le premier ouvrage pédagogique consacré à la nutrition.

- Introspection : penser la diététique pour mieux redéfinir ses projets.
- Compréhension : maîtriser le processus méthodique.
- Organisation : mettre en place un environnement propice à la réussite.
- Évaluation : clarifier ses objectifs et déterminer son profil énergétique.
- Direction : organiser et gérer précisément son évolution.
- Inspiration : varier ses menus grâce à des recettes évolutives.
- Informations : acquérir progressivement les savoirs diététiques essentiels.

«Méthode de nutrition» peut être utilisé sans connaissances préalables. C'est un ouvrage essentiellement tourné vers l'action, capable d'orienter et encadrer le lecteur dans un même mouvement. Mais il sait également former et informer le lecteur afin de le rendre progressivement plus autonome.

Cette liberté, acquise grâce au savoir, vous l'obtiendrez au travers d'un cheminement effectué en douceur, avec aisance. Jamais il ne vous sera trop demandé. Simplicité d'accès et souplesse adaptative sont les maîtres

mots de «Méthode de nutrition».

Les conditions d'une application immédiate sont renforcées. En suivant la méthode, vos actions généreront des résultats rapides et motivants.

Que vous soyez homme ou femme, sportif ou sédentaire, vous pourrez modifier votre corps à volonté, en favorisant la santé et le bien-être. Biographie de l'auteur

Philosophe de formation, Olivier Lafay a été enseignant puis chef d'entreprise. Il a été responsable de la salle de musculation de l'Université Lyon III où il a côtoyé de nombreux sportifs. Constatant la part essentielle de la motivation dans la réussite de chaque individu, il a approfondi ses études en Sciences Humaines (psychologie, sociologie) afin de comprendre ce qui pouvait fonder une méthode efficace...

Download and Read Online Méthode de Nutrition : Gérer l'équilibre - L'alimentation maîtrisée au service de vos projets : Esthétique, Bien-être, Performance Olivier Lafay #X29BN1ZAK4V

Lire Méthode de Nutrition : Gérer l'équilibre - L'alimentation maîtrisée au service de vos projets : Esthétique, Bien-être, Performance par Olivier Lafay pour ebook en ligne Méthode de Nutrition : Gérer l'équilibre - L'alimentation maîtrisée au service de vos projets : Esthétique, Bien-être, Performance par Olivier Lafay 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 Méthode de Nutrition : Gérer l'équilibre - L'alimentation maîtrisée au service de vos projets : Esthétique, Bien-être, Performance par Olivier Lafay à lire en ligne. Online Méthode de Nutrition : Gérer l'équilibre - L'alimentation maîtrisée au service de vos projets : Esthétique, Bien-être, Performance par Olivier Lafay ebook Téléchargement PDF Méthode de Nutrition : Gérer l'équilibre - L'alimentation maîtrisée au service de vos projets : Esthétique, Bien-être, Performance par Olivier Lafay Doc Méthode de Nutrition : Gérer l'équilibre - L'alimentation maîtrisée au service de vos projets : Esthétique, Bien-être, Performance par Olivier Lafay Mobipocket Méthode de Nutrition : Gérer l'équilibre - L'alimentation maîtrisée au service de vos projets : Esthétique, Bien-être, Performance par Olivier Lafay EPub

X29BN1ZAK4VX29BN1ZAK4VX29BN1ZAK4V