



Maigrir autrement avec la Chrono-Géno-Nutrition

Dr Claude Chauchard

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Maigrir autrement avec la Chrono-Géno-Nutrition Dr Claude Chauchard

 [Telecharger Maigrir autrement avec la Chrono-Géno-Nutrition ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Maigrir autrement avec la Chrono-Géno-Nutrition ...pdf](#)

Maigrir autrement avec la Chrono-Géno-Nutrition

Dr Claude Chauchard

Maigrir autrement avec la Chrono-Géno-Nutrition Dr Claude Chauchard

Téléchargez et lisez en ligne Maigrir autrement avec la Chrono-Géno-Nutrition Dr Claude Chauchard

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

Enfin un médecin qui bouscule les idées reçues du style "Je suis gros(se) parce que je mange trop" ou, à l'inverse, "Je ne mange presque rien et je grossis quand même". Pour maigrir, il ne suffit pas de moins manger. Il faut "bien" manger. De bons aliments, à la bonne heure, adaptés à la constitution de chacun d'entre nous et qui fassent plaisir ! Dans ce but, Claude Chauchard a mis au point une méthode très complète - la Chrono-Géno-Nutrition - qui repose sur quatre actions fondamentales. La Chrono-Nutrition, parce que si l'on mange les bons aliments au bon moment de la journée on maigrit. La Géno-Nutrition, parce qu'il faut maigrir en fonction de ses gènes, de son groupe sanguin, et de ses goûts. La Détoxification du corps, parce que les toxines aggravent la prise de poids, et le plus souvent aux mauvais endroits. L'Index glycémique des aliments, parce qu'on ne peut plus ignorer le rôle des sucres si l'on veut vraiment maigrir. Une méthode d'amaigrissement simple, efficace, sans frustration ni carences, pour la ligne et pour la vie !

Présentation de l'éditeur

Enfin un médecin qui bouscule les idées reçues du style "Je suis gros(se) parce que je mange trop" ou, à l'inverse, "Je ne mange presque rien et je grossis quand même". Pour maigrir, il ne suffit pas de moins manger. Il faut "bien" manger. De bons aliments, à la bonne heure, adaptés à la constitution de chacun d'entre nous et qui fassent plaisir ! Dans ce but, Claude Chauchard a mis au point une méthode très complète - la Chrono-Géno-Nutrition - qui repose sur quatre actions fondamentales. La Chrono-Nutrition, parce que si l'on mange les bons aliments au bon moment de la journée on maigrit. La Géno-Nutrition, parce qu'il faut maigrir en fonction de ses gènes, de son groupe sanguin, et de ses goûts. La Détoxification du corps, parce que les toxines aggravent la prise de poids, et le plus souvent aux mauvais endroits. L'Index glycémique des aliments, parce qu'on ne peut plus ignorer le rôle des sucres si l'on veut vraiment maigrir. Une méthode d'amaigrissement simple, efficace, sans frustration ni carences, pour la ligne et pour la vie !

Download and Read Online Maigrir autrement avec la Chrono-Géno-Nutrition Dr Claude Chauchard
#YQUGSAH6XNR

Lire Maigrir autrement avec la Chrono-Géno-Nutrition par Dr Claude Chauchard pour ebook en ligneMaigrir
autrement avec la Chrono-Géno-Nutrition par Dr Claude Chauchard 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 autrement avec la Chrono-Géno-
Nutrition par Dr Claude Chauchard à lire en ligne.Online Maigrir autrement avec la Chrono-Géno-Nutrition
par Dr Claude Chauchard ebook Téléchargement PDFMaigrir autrement avec la Chrono-Géno-Nutrition par
Dr Claude Chauchard DocMaigrir autrement avec la Chrono-Géno-Nutrition par Dr Claude Chauchard
MobipocketMaigrir autrement avec la Chrono-Géno-Nutrition par Dr Claude Chauchard EPub
YQUGSAH6XNRYQUGSAH6XNRYQUGSAH6XNR