



## J'ose balancer les régimes et trouver mon poids de forme

*Alexandre Lefevre*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

**J'ose balancer les régimes et trouver mon poids de forme** Alexandre Lefevre

 [Telecharger J'ose balancer les régimes et trouver mon poids d ...pdf](#)

 [Lire en Ligne J'ose balancer les régimes et trouver mon poids ...pdf](#)

# **J'ose balancer les régimes et trouver mon poids de forme**

*Alexandre Lefevre*

**J'ose balancer les régimes et trouver mon poids de forme** Alexandre Lefevre

## Téléchargez et lisez en ligne **J'ose balancer les régimes et trouver mon poids de forme Alexandre Lefevre**

---

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

Diététicien-nutritionniste, Alexandre Lefèvre reçoit trop de patients désespérés par de multiples régimes inefficaces. Pour eux, il a conçu une méthode éprouvée pour changer leur rapport à l'alimentation et retrouver le bien-être.

L'alimentation est probablement l'un des sujets sur lesquels nous avons tous lu ou entendu le plus de conseils, d'astuces et de règles, parfois contradictoires. Nous savons donc comment bien manger. Pourtant, comme 20 millions de Français, nous continuons d'être en surpoids après avoir multiplié des régimes qui, le plus souvent, sont des échecs.

Fort de sa longue expérience de diététicien-nutritionniste, Alexandre Lefèvre a élaboré une méthode éprouvée et efficace pour perdre du poids durablement, sans suivre de régime, en apprenant simplement à mieux manger.

En fonction de nos défauts alimentaires définis par un bilan personnalisé, l'auteur propose un programme interactif adapté à chacun. À chaque étape de ce programme, nous acquérons les clefs essentielles pour redéfinir les bases de notre alimentation et trouver l'équilibre entre la nécessité de satisfaire nos envies et celle de répondre au mieux aux impératifs nutritionnels.

Se nourrir devient alors une source d'épanouissement et de bien-être dont nous pouvons constater rapidement les bénéfices sur notre forme et notre silhouette.

Le bien-être est à la portée de notre fourchette !Extrait

Extrait de l'introduction

«Bonjour, voilà, j'ai fait beaucoup de régimes qui ont très bien marché, mais j'ai besoin que vous m'aidiez à stabiliser mon poids...» En seize années de pratique libérale en tant que diététicien-nutritionniste, combien de fois cette phrase m'aura fait bondir de mon siège ! Parfois, la personne enchaîne : «Mais c'est de ma faute, je n'ai jamais été jusqu'au bout des stabilisations...» Je m'accroche... Et ma préférée : «Bonjour, je viens pour que vous m'aidiez à perdre du poids, mais je sais déjà ce qu'il faut faire. J'ai juste besoin que quelqu'un me motive à tenir bon...» Bon... comment dire... il y a du boulot ! Reprenons. Vous avez tenu bon pendant une multitude de régimes ; vous pensez que perdre du poids est synonyme de «réussir son régime» ; vous avez repris votre poids à chaque fois, ce qui vous a découragé(e) et fait remettre en question l'efficacité de ce dernier régime à la mode ; et vous culpabilisez de ne pas avoir fait la stabilisation. De plus, vous savez ce qu'il faut faire pour bien manger.

Cependant, vous êtes là... assis(e), dans mon cabinet. Attendant que je vous propose «le» régime miracle. Ou peut-être espérez-vous que je vous inscrive sur des fiches cartonnées les règles diététiques que vous connaissez déjà par coeur en les accompagnant d'un grand : «Allez-y ! Vous êtes la meilleure ! Tenez bon !» Eh bien non, pas cette fois. Nous allons, au contraire, aborder les choses différemment afin de ne pas reproduire ce qui n'a pas fonctionné par le passé.

C'est en ayant fait maigrir et stabilisé durablement des milliers de personnes que j'ai mis au point ma méthode : celle du mieux manger.

Je vous propose, dans cet ouvrage, de l'aborder de manière simple, ludique et interactive.

Vous aussi, ayez les clés nécessaires pour faire de votre alimentation personnelle le levier naturel de régulation de votre poids et une véritable source de bien-être.

Le choix de l'efficacité

L'alimentation est probablement l'un des sujets sur lesquels vous avez dû lire ou entendre le plus de conseils, d'astuces et de règles, parfois contradictoires. Le nombre d'articles, de livres, de magazines et d'émissions sur le sujet est impressionnant.

Certain que l'information utile est celle qui vous permettra de progresser concrètement, j'ai voulu dans ce livre aller à l'essentiel sans entrer dans des détails aussi académiques qu'inutiles.

Sans jargon abscons, nous aborderons les aspects essentiels de ma méthode qui vous permettra de manger mieux.

Il s'agira de mener un véritable travail introspectif. Aussi, il sera parfois nécessaire que nous abordions certains sujets plusieurs fois, sous des angles différents. Cela pourra créer un effet volontaire de répétition qui a pour objectif votre parfaite appropriation de ces différentes notions.

(...) Présentation de l'éditeur

Diététicien-nutritionniste, Alexandre Lefèvre reçoit trop de patients désespérés par de multiples régimes inefficaces. Pour eux, il a conçu une méthode éprouvée pour changer leur rapport à l'alimentation et retrouver le bien-être.

L'alimentation est probablement l'un des sujets sur lesquels nous avons tous lu ou entendu le plus de conseils, d'astuces et de règles, parfois contradictoires. Nous savons donc comment bien manger. Pourtant, comme 20 millions de Français, nous continuons d'être en surpoids après avoir multiplié des régimes qui, le plus souvent, sont des échecs.

Fort de sa longue expérience de diététicien-nutritionniste, Alexandre Lefèvre a élaboré une méthode éprouvée et efficace pour perdre du poids durablement, sans suivre de régime, en apprenant simplement à mieux manger.

En fonction de nos défauts alimentaires définis par un bilan personnalisé, l'auteur propose un programme interactif adapté à chacun. À chaque étape de ce programme, nous acquérons les clefs essentielles pour redéfinir les bases de notre alimentation et trouver l'équilibre entre la nécessité de satisfaire nos envies et celle de répondre au mieux aux impératifs nutritionnels.

Se nourrir devient alors une source d'épanouissement et de bien-être dont nous pouvons constater rapidement les bénéfices sur notre forme et notre silhouette.

Le bien-être est à la portée de notre fourchette !

Download and Read Online J'ose balancer les régimes et trouver mon poids de forme Alexandre Lefevre #5E1X46ZUQBR

Lire J'ose balancer les régimes et trouver mon poids de forme par Alexandre Lefevre pour ebook en ligneJ'ose balancer les régimes et trouver mon poids de forme par Alexandre Lefevre 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 J'ose balancer les régimes et trouver mon poids de forme par Alexandre Lefevre à lire en ligne.Online J'ose balancer les régimes et trouver mon poids de forme par Alexandre Lefevre ebook Téléchargement PDFJ'ose balancer les régimes et trouver mon poids de forme par Alexandre Lefevre DocJ'ose balancer les régimes et trouver mon poids de forme par Alexandre Lefevre MobipocketJ'ose balancer les régimes et trouver mon poids de forme par Alexandre Lefevre EPub

**5E1X46ZUQBR5E1X46ZUQBR5E1X46ZUQBR**