



Pourquoi je n'arrive pas à maigrir ?

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Pourquoi je n'arrive pas à maigrir ?

Eric Darche

Pourquoi je n'arrive pas à maigrir ? Eric Darche

 [Télécharger Pourquoi je n'arrive pas à maigrir ? ...pdf](#)

 [Lire en ligne Pourquoi je n'arrive pas à maigrir ? ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Pourquoi je n'arrive pas à maigrir ? Eric Darche

288 pages

Extrait

Extrait de l'introduction

Souvent, avec l'arrivée des beaux jours, la préoccupation de la surcharge pondérale se fait plus pressante, et les propositions de régimes miracles se multiplient. Pour d'autres encore, la perte de poids est une préoccupation quotidienne, indépendamment de toutes périodes ou saisons.

L'embonpoint réside moins dans la quantité de nourriture absorbée que dans les mauvaises habitudes alimentaires et la qualité des produits consommés.

La lutte contre la prise de poids, si l'on peut parler réellement de lutte, consiste davantage en une modification des habitudes d'hygiène de vie : travail, repos, loisirs, gestion du stress et des émotions, alimentation :

- ° qualité (aliment complet ou raffiné, indice glycémique des aliments) ;
- ° quantité ;
- ° combinaisons alimentaires compatibles ou pas ;
- ° heure et fréquence des repas ;
- ° aliments en fonction de l'horloge interne de notre métabolisme ;
- ° compléments alimentaires et alimentation en fonction de sa typologie hormonale. L'âge de la personne est important afin de tenir compte de la diminution des sécrétions d'hormones mobilisatrice des graisses.

D'autres causes peuvent contribuer à la prise de poids comme : un dérèglement hormonal, la prise de certains médicaments, un métabolisme perturbé en raison de régimes amincissants répétés ou de troubles digestifs chroniques, l'hypothyroïdie, l'excès de stress, une circulation sanguine déficiente, etc.

L'élimination des calories superflues, présentes dans l'organisme, se fait souvent par des régimes hypocaloriques, coupe-faim, etc., qui vont générer des carences, des déséquilibres profonds, ne régulant en rien, de manière stable et durable, le poids idéal. Présentation de l'éditeur

Certains régimes amincissants, parmi les plus performants, proposent une ou plusieurs périodes de « consolidation », ce qui est une excellente chose. Mais dès que vous aurez achevé toutes ces étapes et que de nouveau vous réitérerez vos anciennes habitudes alimentaires, si vous n'avez pas clairement identifié et supprimé les causes personnelles à l'origine de votre surpoids, alors inévitablement vous reprendrez vos kilos superflus. Broché - 15 x 23 - 288 pages Biographie de l'auteur

Éric Darche est naturopathe spécialisé en nutrition, consultant en stratégie comportementale, diplômé de l'école Vie et Action, du Docteur André Passebecq, et de l'institut Coach Passion. Il a ensuite parfait ses connaissances par des recherches personnelles soutenues, par l'étude approfondie de nombreux travaux sur la nutrition et un échange régulier et fructueux avec différents scientifiques. Aujourd'hui, parallèlement à la nutrition, il propose toute une approche pour appréhender de la manière la plus dynamique possible, notre capacité à opter pour le meilleur de nous-mêmes.

Download and Read Online Pourquoi je n'arrive pas à maigrir ? Eric Darche #HS7IUJCEKD6

Lire Pourquoi je n'arrive pas à maigrir ? par Eric Darche pour ebook en ligne Pourquoi je n'arrive pas à maigrir ? par Eric Darche 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 Pourquoi je n'arrive pas à maigrir ? par Eric Darche à lire en ligne. Online Pourquoi je n'arrive pas à maigrir ? par Eric Darche ebook Téléchargement PDF Pourquoi je n'arrive pas à maigrir ? par Eric Darche Doc Pourquoi je n'arrive pas à maigrir ? par Eric Darche Mobipocket Pourquoi je n'arrive pas à maigrir ? par Eric Darche EPub

HS7IUJCEKD6HS7IUJCEKD6HS7IUJCEKD6