



Mangez ! Un livre antirégime prominceur progourmandise

Guylaine Guèvremont, Marie-Claude Lortie

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Mangez ! Un livre antirégime prominceur progourmandise Guylaine Guèvremont, Marie-Claude Lortie

 [Telecharger Mangez ! Un livre antirégime prominceur progourmandise ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Mangez ! Un livre antirégime prominceur progourmandi ...pdf](#)

Mangez ! Un livre antirégime prominceur progourmandise

Guylaine Guèvremont, Marie-Claude Lortie

Mangez ! Un livre antirégime prominceur progourmandise Guylaine Guèvremont, Marie-Claude Lortie

Téléchargez et lisez en ligne Mangez ! Un livre antirégime prominceur progourmandise Guylaine Guèvremont, Marie-Claude Lortie

248 pages

Présentation de l'éditeur

Jouez-vous au yo-yo avec votre poids depuis plusieurs années? Cinq kilos de perdus, dix de retrouvés? Les recherches montrent que les régimes amaigrissants classiques ne fonctionnent pas à long terme. Que faire alors pour en finir avec les kilos en trop ou pour maintenir le poids idéal? Manger à sa faim! Le but visé : apprendre à reconnaître les signaux de la faim et la sensation de satiété. Vous mangez ce que vous voulez quand vous voulez, à condition d'avoir faim et d'arrêter quand votre corps est rassasié. C'est ainsi que fonctionnent les bébés et les " minces naturels " tels qu'Isabel Richer, Sophie Durocher ou Rafaële Germain, qui témoignent dans le livre du fait que la gourmandise n'est pas un obstacle à la minceur. La démarche mise de l'avant dans " Mangez ! " a été mise au point et éprouvée en clinique par la nutritionniste Guylaine Guevremont, qui a fait équipe avec la chroniqueuse et critique gastronomique Marie-Claude Lortie pour la transformer en livre. " Mangez ! " vous propose de mettre une croix sur les régimes, les restrictions et le sentiment d'impuissance par rapport au poids. Et de vous redonner votre liberté... Biographie de l'auteur Guylaine Guevremont. Diplômée de l'Université de Montréal en nutrition et de l'Université du Québec en sexologie, Guylaine Guevremont expérimente sa méthode antirégime avec succès auprès de sa clientèle depuis plusieurs années. Elle offre également des formations et des conférences dans plusieurs entreprises de la région montréalaise. Marie-Claude Lortie. Détentrice d'une maîtrise en sciences politiques de l'Université Stanford, chroniqueuse, critique gastronomique et passionnée de l'alimentation, Marie-Claude Lortie est journaliste à La Presse depuis 1988. Elle espère que ses trois enfants grandiront à l'abri de la folie des régimes.

Download and Read Online [Mangez ! Un livre antirégime prominceur progourmandise Guylaine Guèvremont, Marie-Claude Lortie](#) #EX3PUH1IFGO

Lire Mangez ! Un livre antirégime prominceur progourmandise par Guylaine Guèvremont, Marie-Claude Lortie pour ebook en ligneMangez ! Un livre antirégime prominceur progourmandise par Guylaine Guèvremont, Marie-Claude Lortie 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 Mangez ! Un livre antirégime prominceur progourmandise par Guylaine Guèvremont, Marie-Claude Lortie à lire en ligne.Online Mangez ! Un livre antirégime prominceur progourmandise par Guylaine Guèvremont, Marie-Claude Lortie ebook Téléchargement PDFMangez ! Un livre antirégime prominceur progourmandise par Guylaine Guèvremont, Marie-Claude Lortie DocMangez ! Un livre antirégime prominceur progourmandise par Guylaine Guèvremont, Marie-Claude Lortie MobipocketMangez ! Un livre antirégime prominceur progourmandise par Guylaine Guèvremont, Marie-Claude Lortie EPub

EX3PUH1IFGOEX3PUH1IFGOEX3PUH1IFGO