



Le régime physiologique

Pierre-Jean Gidel, Daniel Delmar

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Le régime physiologique Pierre-Jean Gidel, Daniel Delmar

 [Telecharger Le régime physiologique ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Le régime physiologique ...pdf](#)

Le régime physiologique

Pierre-Jean Gidel, Daniel Delmar

Le régime physiologique Pierre-Jean Gidel, Daniel Delmar

Téléchargez et lisez en ligne **Le régime physiologique Pierre-Jean Gidel, Daniel Delmar**

143 pages

Présentation de l'éditeur

Depuis 30 ans, dans ma consultation, reviennent toujours les mêmes phrases : "j'ai faim..., j'ai déjà fait tous les régimes..., je maigris, je regrossis sans arriver à stabiliser mon poids...". Inlassable litanie ! De nombreux diététiciens proposent des régimes avec la possibilité de manger de tout, mais qui malheureusement se soldent par des pertes pondérales très lentes. Le régime physiologique a pour but de fournir les renseignements indispensables pour mener à bien votre amaigrissement qui sera synonyme de réussite. vous y trouverez des conseils, astuces, recettes, et une méthode simple et infallible de perte pondérale. Ce régime physiologique est construit sur deux principes simples : L'alimentation actuelle n'est plus adaptée aux besoins physiologiques de notre organisme. On ne mange plus par faim véritable mais par besoin psychologique. Le mot régime est banni du fait de sa consonance restrictive et punitive. Il s'agit de changer ses habitudes alimentaires sans obsession de perte pondérale, et découvrir une autre approche de l'alimentation, permettant un amaigrissement intelligent: sans sensation de fatigue et avec une perte pondérale harmonieuse en conservant la masse maigre (muscles) aux dépens de la masse grasse (graisses) ; et bien sûr, sans rebond pondéral par la suite. Nous ne parlons pas de nutrition ou diététique (comment bien manger pour assurer un meilleur équilibre alimentaire) mais d'amaigrissement (créer un état de dégradation des graisses stockées par l'organisme). Biographie de l'auteur

Dr. Pierre - Jean Gidel : Obtient son Doctorat en Médecine en 1980, s'installe à Nice. Il est détenteur d'un diplôme inter - universitaire de nutrition délivré par la faculté René Descartes de Paris. Ancien attaché du centre d'hygiène alimentaire de Nice. Publie en 2002 maigrir vite, en Bonne santé et durablement: la Vérité en collaboration avec M. Montagard, professeur à la l'école hôtelière de Nice. Dr Daniel Delmar : Fait ses études de médecine à Paris à la Faculté Pitié - Salpêtrière à l'issue de ses études secondaires à Casablanca. Après son doctorat, il obtient un certificat inter - universitaire de nutrition. Il a 26 ans quand il s'installe à Nice et s'associe avec le Dr Gidel.

Download and Read Online **Le régime physiologique Pierre-Jean Gidel, Daniel Delmar #6CZDO041YHL**

Lire Le régime physiologique par Pierre-Jean Gidel, Daniel Delmar pour ebook en ligneLe régime physiologique par Pierre-Jean Gidel, Daniel Delmar 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 Le régime physiologique par Pierre-Jean Gidel, Daniel Delmar à lire en ligne.Online Le régime physiologique par Pierre-Jean Gidel, Daniel Delmar ebook Téléchargement PDFLe régime physiologique par Pierre-Jean Gidel, Daniel Delmar DocLe régime physiologique par Pierre-Jean Gidel, Daniel Delmar MobipocketLe régime physiologique par Pierre-Jean Gidel, Daniel Delmar EPub

6CZDO041YHL6CZDO041YHL6CZDO041YHL