



Maigrir sans régime: Nouvelle édition revue et augmentée

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Maigrir sans régime: Nouvelle édition revue et augmentée

Jean-Philippe Zermati

Maigrir sans régime: Nouvelle édition revue et augmentée Jean-Philippe Zermati

Couverture illustrée couleur. Odile Jacob 2003.

 [Télécharger Maigrir sans régime: Nouvelle édition revue et a ...pdf](#)

 [Lire en ligne Maigrir sans régime: Nouvelle édition revue et ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne **Maigrir sans régime: Nouvelle édition revue et augmentée** Jean-Philippe Zermati

440 pages

Amazon.fr

Plus on suit de régimes, plus on grossit. Ce fait navrant et constaté par tous et toutes devrait nous faire réfléchir. Non : on insiste, et le cercle vicieux recommence, au point qu'on finit par déclarer la guerre à la nourriture... et à notre corps. Reprenons : à l'origine, notre organisme sait parfaitement ce dont il a besoin, arrêtons de l'inonder de principes nutritionnistes en tout genre dont il n'a que faire. Voici donc l'objectif de ce livre d'un genre nouveau : apprenons à nous écouter nous-mêmes, tout ira tellement mieux ! Ainsi, n'est-il pas étrange, remarque l'auteur, de se forcer à manger le matin si l'on n'a pas faim, alors qu'on ne mangera pas assez dans la journée, malgré une faim tenace ? Et d'ailleurs, le gras fait-il réellement grossir ? Et, si oui, pourquoi certains mangeurs de gras ne sont pas gros ? Pas facile, tout ça. Le point de départ du problème réside fondamentalement dans les émotions et les sensations. Tout le reste n'est que littérature, et les exercices inédits proposés au fil des pages montrent et démontrent qu'en retrouvant des sensations vraies et en rééquilibrant notre relation affective à l'aliment, tout entre dans l'ordre petit à petit. Bien sûr, toute la difficulté est de retrouver ces vrais besoins, et il n'est pas question de mentir en affirmant que c'est simple. Le problème n'est pas la nourriture, mais bien notre relation à l'assiette. En 10 chapitres, vous voici à nouveau dans le droit chemin. Les étapes ? Comprendre pourquoi les régimes restrictifs ne peuvent pas être efficaces, mieux se connaître pour mieux changer, envisager autrement le poids, retrouver ses sensations alimentaires, ne plus s'interdire d'aliments interdits, lutter contre la peur de grossir. L'auteur de ces lignes s'offre le luxe de souligner l'inconstance scientifique (en 1979, on préconisait de manger gras pour mincir !), de rassurer tous ceux qui ont peur de ne pas maîtriser leur faim (un exercice amusant permet de comprendre qu'il n'en est rien !), de nous proposer un test où il est question de décrire le goût de son chocolat préféré. Bref : s'amuser en réapprenant le bien-être, n'est-ce pas le rêve ? Il paraît qu'en plus, cela fait maigrir. Il serait vraiment dommage de s'en priver... --*Anne Dufour* Présentation de l'éditeur

Et s'il suffisait de faire la paix avec la nourriture et avec soi-même pour retrouver le poids idéal ? Plus on fait de régimes et plus on grossit. Pire, on finit par ne penser qu'à ça. Pour nombre d'entre nous, la vie est devenue une guerre permanente contre la nourriture et contre nous-mêmes, dont nous sortons vaincus. Notre corps n'a-t-il pas en lui la capacité et la "sagesse" de se réguler ? Peut-être faut-il oublier tout ce que nous savons sur la sacro-sainte diététique pour apprendre à écouter nos sensations ? Jean-Philippe Zermati nous propose une approche novatrice qui bouleverse tout ce que nous savons de la nutrition et des régimes. Pour perdre du poids durablement, une autre solution est possible. Suivez le guide... Jean-Philippe Zermati est nutritionniste, médecin du sport et thérapeute comportementaliste. Il est vice-président du GROS (Groupe de Réflexion sur l'Obésité et le Surpoids), association qui développe des alternatives à la conduite des régimes. Quatrième de couverture

Et s'il suffisait de faire la paix avec la nourriture et avec soi-même pour retrouver le poids idéal ? Plus on fait de régimes et plus on grossit. Pire, on finit par ne penser qu'à ça. Pour beaucoup d'entre nous, la vie est devenue une guerre permanente contre la nourriture et contre nous-mêmes, dont nous sortons vaincus. Notre corps n'a-t-il pas en lui la capacité et la «sagesse» de se réguler ? Peut-être faut-il oublier tout ce que nous savons sur la sacro-sainte diététique pour apprendre à écouter nos sensations ? Jean-Philippe Zermati nous propose une approche novatrice qui bouleverse tout ce que nous savons de la nutrition et des régimes. Pour perdre du poids durablement, une autre solution est possible. Suivez le guide...Dr Jean-Philippe Zermati Jean-Philippe Zermati est nutritionniste, médecin du sport et thérapeute comportementaliste. Il est vice-président du GROS (Groupe de Réflexion sur l'Obésité et le Surpoids), association qui développe des alternatives à la conduite des régimes.

Download and Read Online **Maigrir sans régime: Nouvelle édition revue et augmentée** Jean-Philippe Zermati #NO3I6Z19SMW

Lire Maigrir sans régime: Nouvelle édition revue et augmentée par Jean-Philippe Zermati pour ebook en ligne
Maigrir sans régime: Nouvelle édition revue et augmentée par Jean-Philippe Zermati 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 sans régime: Nouvelle édition revue et augmentée par Jean-Philippe Zermati à lire en ligne.
Online Maigrir sans régime: Nouvelle édition revue et augmentée par Jean-Philippe Zermati ebook Téléchargement PDF
Maigrir sans régime: Nouvelle édition revue et augmentée par Jean-Philippe Zermati Doc
Maigrir sans régime: Nouvelle édition revue et augmentée par Jean-Philippe Zermati Mobipocket
Maigrir sans régime: Nouvelle édition revue et augmentée par Jean-Philippe Zermati EPub

NO3I6Z19SMWNO3I6Z19SMWNO3I6Z19SMW