

Comment Prendre Du Poids Conseils Pour Grossir Rapidement

Comment j'ai perdu kg en 60 jours. Salut à toi, Alors je ne suis pas un expert mais juste un simple novice comme toi qui a simplement observé les habitudes de ses amis minces et a trouvé une méthode qui permet de perdre plus de 5kg en près de 2 mois sans de grands efforts juste en prenant de bonnes habitudes. Alors j'ai décidé de me forcer à écrire ce livre ou je vous donne toute mes astuces et étapes simples à suivre pas à pas. Ce livre se découpe en 4 modules qu'il te suffira de suivre pas à pas. Voici les modules à suivre: Module #1 A la fin du premier module, vous allez changer votre rapport au temps pour perdre du poids, on va voir qu'il faut avoir une vision plus grande pour avoir des résultats stables dans le temps. On va aussi voir l'état d'esprit des gens qui réussissent et on va comprendre pourquoi nous avons de mauvais résultats. Module #2 A la fin du deuxième module, vous allez enfin connaître le secret que j'ai trouvé des personnes maigres en 30s. Vous allez voir comment profiter sans culpabiliser. vous allez connaître les bonnes quantités à prendre, celles qui m'ont fait maigrir. Vous allez aussi comprendre pourquoi faire de petites actions tous les jours apportent de grands résultats. Vous allez aussi voir quel est le repas spécial qui vous aidera à ajuster votre faim, si vous avez trop ou pas assez mangé. Vous allez aussi pouvoir réguler vos calories quotidiennes en restant chez vous grâce à ma méthode super simple du régulateur sensoriel. Module #3.. Module#4.. Bonus..

Karine LOMBARD est une femme comme tout le monde qui, malgré le stress de la vie, les tentations culinaires et la flemme de fin de journée, a voulu arrêter la spirale infernale de la prise de poids et de l'amollissement physique. À force de méditation et d'expériences sensibles, une technique d'amaigrissement et de remodelage de la silhouette lui est apparue comme une évidence. En combinant la technique Shake Your Ass avec d'autres petits trucs – conseils de bonne femme qui ont traversé les temps et sont restés dans l'inconscient collectif – piochés de-ci de-là, le résultat s'est révélé très efficace. C'est maintenant à vous d'en faire l'expérience, pour réveiller votre corps et votre joie de vivre ! Ceci n'est pas un simple livre, c'est LA technique enfin révélée pour vous faire perdre du poids naturellement.

Un guide pratique de nutrition pour les sports de force Ce livre a pour objectif de vous aider à améliorer vos performances en sports de force (musculature, sprint, boxe, rugby, escalade, cyclisme, natation, football, arts martiaux ...), en offrant conseils concrets et bonnes pratiques pour votre nutrition tout au long de l'année. Avec ce livre, vous allez comprendre l'impact de votre alimentation sur la pratique de votre sport de force, vous saurez l'anticiper et la piloter, pour le meilleur de vos performances. Faire le bon choix dans sa nutrition en musculation, n'est pas simple lorsqu'on a des objectifs sportifs : quelles protéines consommer ? où les trouver ? quel plan d'alimentation adopter ? quels compléments utiliser, dans quels cas ? quel niveau de gain de force espérer ? ... Selon votre morphotype et votre niveau physique, vous saurez précisément comment adapter votre alimentation pour atteindre différents objectifs : La prise de masse musculaire La sèche La perte de poids L'atteinte de résultats physiques Synthétique, pragmatique et appuyé sur des éléments scientifiques, le collectif d'auteurs (des sportifs d'un même club de sport associés à des diététiciens), nous présente ce qu'il faut connaître lorsque l'on pratique ces sports de force. Il aborde également les principales difficultés du sportif de force (crampes, tendinites ...) et les solutions par l'alimentation Voici les grandes parties du livre : Vérifier les bases de la nutrition appliquées aux sportifs de force Comment prendre du muscle ? Comment perdre du poids ? Organiser sa nutrition pour l'entraînement Préparer son plan nutritif Du bon usage des compléments alimentaires Problèmes et questions fréquentes Recettes et aliments spécifiques

Recherchez-vous des informations sur la perte de poids chez la femme ? Que diriez-vous d'un guide de beauté simple ? Et bien, vous avez choisi le bon livre ! Ce livre sur la perte de poids contient toutes les informations suivantes que vous ne trouverez nulle part ailleurs : - La motivation et les astuces sur comment continuer à perdre du poids - Des régimes différents que vous pouvez choisir selon vos préférences - Divers exercices moins l'effort et la douleur - Des conseils de mode de vie et de personnalité pour un vous meilleur Ce livre est un ensemble complet. Vous serez guidée dans chaque étape, et vous aurez le bon conseil pour être sûre que votre perte de poids est sans danger. Le plus important, le but de ce livre n'est pas la vanité, mais votre bien-être et votre santé dans l'ensemble.

Les repas de famille peuvent être traditionnels, festifs, décontractés... mais ils sont toujours copieux ! Comment en profiter sans prendre de poids ? Des conseils pour choisir les bons menus, gourmands, variés et équilibrés pour toute la famille !

Le Best-seller pour maigrir votre poids Fini les restrictions, mangez ce que vous voulez ! Frank Suarez, qui a vaincu sa propre obésité, a aidé plus de 35,000 personnes à perdre du poids et à maigrir leur diabète. Il est le fondateur du programme NaturalSlime, basé à Porto Rico et aux États-Unis, qui est devenu en aide à des milliers de personnes en s'attaquant au principal coupable de leur surpoids et de leur obésité le métabolisme lent. Les kilos perdus... pour toujours ! Grâce à ce livre, vous pouvez vous aussi aujourd'hui profiter de tout le savoir de Frank: de ses conseils pratiques au régime qui vous permettra d'accroître votre métabolisme, en passant par les bonnes habitudes grâce auxquelles des milliers de personnes ont aussi perdu du poids. Dans ce livre vous apprendrez: Les facteurs qui ralentissent votre métabolisme Les glucides bons pour la santé et ceux à éviter Les glucides créent une dépendance Les causes des troubles de la thyroïde Comment le stress vous fait prendre du poids Les causes d'une mauvaise digestion Les substances ennemies et les intolérances alimentaires Ce qu'est le champignon candida albicans et comment il peut infester votre corps. Des informations qui pourraient vraiment changer la vie des diabétiques et hypoglycémiques Les antidépresseurs et les médicaments qui vous font prendre du poids La différence entre perdre du poids et mincir Les aliments: sources d'énergie pour le métabolisme Non au régime, oui à un nouvel art de vivre ! En comprenant comment fonctionne votre corps, les causes de nombreux maux que l'on retrouve partout dans la société, les objectifs de profit parfois en opposition avec votre santé, vous pourrez prendre de meilleures décisions et à terme davantage cause sur votre bien-être. Grâce à ce livre, vous pouvez vous aussi aujourd'hui profiter de tout le savoir de Frank: de ses conseils pratiques au régime qui vous permettra d'accroître votre métabolisme, en passant par les bonnes habitudes grâce auxquelles des milliers de personnes ont aussi perdu du poids.

Retrouvez la forme grâce au régime thyroïdien! Voudriez-vous perdre du poids et réactiver votre métabolisme? Vous cherchez un programme alimentaire facile à suivre pour soigner votre thyroïde?Voudriez-vous en savoir plus sur les aliments favorisant le bon fonctionnement de votre corps? Les hormones produites par la thyroïde ont une influence sur notre corps entier.

Lorsque cette production est perturbée, les répercussions sont importantes et c'est votre santé générale qui est impactée. Si votre thyroïde devient paresseuse, vous en subirez les conséquences, si au contraire, elle est trop active, d'autres effets se feront ressentir. Il s'agit donc de trouver cet équilibre essentiel à votre bonne santé. Découvrez quels sont les effets d'un dysfonctionnement de la thyroïde et apprenez à trouver cet équilibre grâce à un programme de 21 jours entièrement adapté à vos goûts et envies! Modifiez votre approche de la nourriture et retrouvez l'énergie que vous aviez perdue en raison d'une thyroïde fonctionnant trop ou, au contraire, trop peu. Dans ce livre, vous découvrirez comment prendre soin de votre thyroïde, perdre (ou reprendre) du poids, gérer l'apport en nutriments et dégustez vos plats préférés sans culpabiliser. Vous apprendrez un moyen très efficace pour contrôler votre métabolisme et votre corps, alors soyez très prudent. Consultez d'abord un spécialiste ou votre médecin! Dans ce livre, vous découvrirez... ? comment fonctionne la thyroïde de manière générale. ? ce qui arrive au corps lorsqu'il atteint un stade d'hypothyroïdie. ? ce qui arrive au corps lorsqu'il atteint un stade d'hyperthyroïdie. ? comment gérer les calories de vos repas. ? les aliments utiles et ceux qui sont, au contraire, nocifs. ? les valeurs nutritionnelles idéales pour une alimentation saine. ? un programme de 21 jours 100% personnalisable! Ne perdez pas de temps et suivez les conseils de ce livre. Vous retrouverez rapidement la forme et boosterez votre énergie. Achetez ce livre maintenant à un prix spécial! Retournez en haut de page et cliquez sur le bouton "Acheter en 1 Clic" pour remplir votre jauge d'énergie! 100% satisfait ou remboursé: si vous n'êtes pas satisfait de votre achat, vous pouvez retourner ce livre à Amazon dans les 7 jours et obtenir un remboursement.

Comment se présente cet ouvrage ? 1- Nous commencerons par une enquête alimentaire. Cette enquête alimentaire sous forme de questionnaires, sera partagée en trois tableaux à points : le premier concernera votre petit-déjeuner, le deuxième votre déjeuner, le dernier vous interrogera sur votre dîner. Bien entendu, celle-ci est spécifiquement étudiée, afin de me permettre de vous fournir un avis critique et constructif sur vos habitudes alimentaires en rapport avec votre volonté de prise de poids. En fonction des points obtenus au sein de chaque repas, je vous proposerai un avis nutritionnel constructif et critique, en relation avec vos habitudes alimentaires actuelles. Notre premier travail aura donc pour but de vous permettre de prendre conscience de vos erreurs alimentaires, suivi d'une correction de celles-ci. 2- Je vous présenterai chaque famille alimentaire. Il s'agira de vous familiariser avec toutes les familles alimentaires, de vous permettre de bien appréhender l'importance de chacune d'entre elles, afin de mieux gérer sur le plan nutritionnel votre future prise de poids. De nombreux conseils hygiéno-diététiques vous seront proposés, vous aidant ensuite à faire les meilleurs choix. 3- Place à la pratique ! Ce troisième chapitre concernera la diététique pure. En effet, dans la première partie de ce chapitre, je vous proposerai l'élaboration de six jours de menus très détaillés concernant vos petits-déjeuners, déjeuners et dîners. Cette partie ayant pour but l'apprentissage de vos nouvelles habitudes alimentaires, adaptées à votre désir de prise de poids harmonieuse. Dans la deuxième partie, je vous proposerai trois semaines de menus adaptées à une prise de poids de qualité. Ces trois semaines de menus viendront illustrer et clore votre apprentissage nutritionnel. 4- Les bilans diététiques hebdomadaires. A la fin de chaque semaine, je vous proposerai une nouvelle enquête alimentaire à points. En fonction des points hebdomadaires obtenus, une synthèse critique et constructive vous sera alors soumise : elle sera mauvaise, moyenne, bonne ou elle sera excellente. Cette synthèse hebdomadaire vous aidera à progresser efficacement et intelligemment, dans votre apprentissage nutritionnel que vous impose votre volonté de grossir : le but étant de toujours s'améliorer, semaine après semaine. En faisant ainsi régulièrement le point sur vos résultats, vous progresserez efficacement et sûrement !

Bonjour les filles ! Pas de régime parfait dans cet ouvrage, cela n'existe pas. Je vous propose plutôt un changement d'habitudes afin de suivre des recommandations logiques. Suivez mes conseils, faites en des règles et jugez par vous-même. Posez vous les bonnes questions sur votre alimentation. Aucun changement contraignant mais plutôt une phase d'apprentissage douce et agréable. L'alimentation, c'est la santé. Retrouvez votre énergie tout en dégustant de délicieux repas. Et surtout restez logique. Le meilleur moment pour commencer ? C'est maintenant ! Tables des matières : - Comment perdre du poids rapidement et durablement. Conseils nutritionnels pour maigrir - En guise de préambule - Chapitre 1 Avant d'entrer dans le vif du sujet Qu'est ce qui fait grossir? Calories par ci, calories par là Je bouge un peu plus - Chapitre 2 Je veux perdre 3 kilos en 1 mois - Chapitre 3 Je veux perdre 10 kg, je prends mon temps. Il va falloir tenir la distance. "Qui veut voyager loin, ménage sa monture". 1 kilo par mois - Chapitre 4 Le ventre gonflé et les ballonnements Le ventre gonflé et les ballonnements - Chapitre 5 Quelques conseils supplémentaires pour toutes - Chapitre 6 Perdre des kilos et/ou des centimètres Perdre des kilos et/ou des centimètres Le jeûne est-il utile ? Perdre du poids après une grossesse Pour ne pas craquer Pour ne pas regrossir - Conclusion - Bons plans - Cadeaux + Astuces - BONUS - MERCI - Mentions Légales - Copyright BONUS - Liens vers des vidéos afin d'approfondir les sujets concernés. - Table des matières dynamique Les tables des matières dynamiques vous permettent de trouver votre paragraphe en une fraction de seconde. Si le besoin s'en fait sentir, cet ouvrage sera mis à jour toujours pour votre plaisir de lire. Ces mises à jour seront bien sûr gratuites. A l'intérieur de votre ouvrage, vous avez l'email du service qualité réactif à vos suggestions. N'oubliez pas que vous pouvez obtenir un extrait gratuit. C'est très pratique et rapide pour se rendre compte du travail effectué sans déboursier un centime. Marie Ficelle.

Vous avez plus de 40 ans et vous n'arrivez plus à maigrir aussi facilement qu'à 20 ans ? Ne désespérez pas. Dans ce livre, le Dr Eric Ménat, spécialiste en nutrition, vous explique pourquoi et surtout comment y remédier. Mais pas question de reprendre aussitôt les kilos perdus ! Il existe des solutions pour maintenir un poids de forme sur le long terme et le Dr. Ménat vous les dévoile. Il adapte aussi ses conseils aux situations particulières de cette période de la vie - ménopause par exemple - et aux spécificités de chacun (homme ou femme, malade ou en forme). Des régimes à la chirurgie esthétique, le Dr Ménat vous dit ce qu'on peut réellement attendre de chaque méthode d'amaigrissement. Adoptez et suivez sans attendre ce guide pratique qui vous indiquera : Le régime qui vous convient; Quel sport pratiquer; Comment pallier les inconvénients de l'âge; Les menus à suivre; Les plantes minceur les plus adaptées; L'importance d'une thérapie comportementale.

"Que ton aliment soit ton médicament". Cette phrase antique d'Hippocrate est souvent citée. Mais il se trouve qu'aujourd'hui, dans notre société moderne, l'alimentation est plutôt devenue source de maladie : obésité, diabète et maladies cardiovasculaires notamment. L'enjeu est que l'alimentation redevienne tout simplement synonyme de bonne santé. Il est par ailleurs tout à fait vrai de penser que certains aliments sont de réels médicaments ; ils sont parfois aussi efficaces. L'auteur explique de façon détaillée et rigoureuse comment certains aliments ou nutriments peuvent améliorer la santé. C'est tout le pouvoir de la nutrithérapie ! Le lecteur trouvera dans cet ouvrage une très grande quantité d'informations, à la fois pratiques et

scientifiques. Il pourra alors découvrir l'importance du ratio oméga-6/oméga-3 dans la gestion de l'inflammation, pourquoi les oméga-3 des poissons sont différents de ceux des végétaux, comment les optimiser si l'on a que des sources végétales, comment éviter les hypoglycémies sources de fringales, de compulsions sucrées et de fatigue, pourquoi la diabolisation des graisses dans le passé était une grossière erreur, pour quelles raisons il faut les conserver même si l'on désire maigrir, quels autres paramètres que la restriction calorique sont importants pour perdre du poids, comment mettre en place un régime sans gluten ni produits laitiers en évitant certains pièges, quelle diète suivre en cas de gastro-entérite et pourquoi il est nécessaire de prendre des probiotiques lors d'une antibiothérapie... Des conseils généraux sont aussi promulgués pour gérer l'alimentation et la vie moderne trépidante. Enfin, il dévoile les propriétés incroyables de certains aliments, comme par exemple comment les graines de sésame augmentent plus le taux de vitamine E dans votre organisme qu'elles vous en apportent ; comment le café, boisson ambivalente, est potentiellement bon et mauvais pour la santé; comment une huile d'olive issue d'oliviers poussant dans le désert peut diminuer le cholestérol et être une arme redoutable contre l'inflammation. Au-delà des recommandations officielles, Fabien Piasco donne des conseils personnels sur des choix d'aliments et de compléments alimentaires.

Le livre sur les finances personnelles, qui réunit les astuces et conseils des meilleurs experts et investisseurs Ce livre s'adresse à tous ceux qui souhaitent mieux gérer, mieux placer leur argent, et gagner plus. Il réunit 365 conseils, issus de l'expérience de conseillers en gestion de patrimoine, d'investisseurs en bourse ou en immobilier, de blogueurs experts, pour recueillir le meilleur des bonnes idées et pratiques des placements, de l'investissement et de la génération de revenus passifs. Les conseils sont réunis par grandes thématiques, couvrant tous les sujets de l'argent et des finances personnelles et présentant les méthodes des meilleurs, pour réussir : l'état d'esprit à adopter et les règles d'or ; l'investissement en bourse, en immobilier, le trading ; l'assurance-vie, les placements rares ou exotiques. Mais aussi la fiscalité, le crédit et l'endettement, "devenir rentier" et les revenus passifs, et la gestion de son budget. Le livre invite aussi in fine à réfléchir à la place de l'argent dans sa vie. Grâce à ces 365 conseils, ce livre constitue une formation de haut niveau pour gérer ses finances personnelles et être ambitieux avec son patrimoine, au contact des meilleurs. Que ce soit pour mieux gérer votre budget, pour démarrer un PEA, ou pour gérer votre patrimoine du mieux possible, ce guide est un outil qui apporte beaucoup de valeur. 14 exemples de conseils que vous trouverez dans ce livre: - Se connaître, pour investir en accord avec soi-même - De combien ai-je besoin ? - Différencier les bonnes dettes et mauvaises dettes - Commencer par vérifier les choses simples de sa déclaration - Des applications pour gagner de l'argent - Commencer simplement, mais que c'est efficace ! - 2019 – 2020 - 2021: où investir son argent dans le contexte actuel ? - 8 conseils simples mais pas simplistes pour bien débuter en bourse - Une erreur : « Attendre le meilleur moment pour investir » - Ce qu'il faut savoir sur l'assurance-vie - 4 Conseils sur le non côté - Devenir rentier : la vérité - Avoir en tête le barème de donation et succession - L'argent ne fera pas tout Les experts ayant participé à ce livre: Olivier Morel, investisseur et blogueur a réuni les meilleurs conseils de plus de 25 experts et investisseurs, dont : - Louis Yang, rédacteur en chef de Cafedupatrimoine.com - Tanguy Caradec, de investir-et-devenir-libre.com - Julien Castel, de dev-perso.com - Sandra Mahé, leblogpourinvestiretse enrichir - Alexandre Bruney et Gaëtan Lefebvre, de construire-sa-retraite.com - Damien Robert, de strategie-bourse.com - Michel Liotard, de Trading-Attitude.com - Julien Flot, de graphseobourse.fr - Ibrahim Chauvin, de ICT Finance - Ludovic Bréant, de libertefinancierezen.fr - Marc Munier, de stoictrader.com - Luc Brialy, de lucbrialy.com - Johann Nguelet, de gere-mon-budget.fr - Arnaud Rezé, de avenir-plus-riche.fr - Kader, de liberte-immobilier-prosperite.fr - William Montrozier, de fin-de-la-rat-race.com

Comment faire quand l'aiguille de la balance ne veut pas osciller vers la droite ? Comment gagner les 4-5 kilos qui changeraient tout ? Je veux grossir, Oui c'est possible ! vient en aide aux personnes maigres, désespérées de ne pouvoir grossir et qui ne rencontrent aucune aide. Sans écorner votre santé, suivez ces conseils qui changeront votre sensation de bien-être : Les vraies solutions alimentaires Les coups de pouce efficaces Les habitudes comportementales à adopter Des recettes pour se replumer Une méthode inédite et efficace pour prendre les quelques kilos qui vous manquent. Préface du Dr Valérie Foussier

Le Savez-Vous est l'encyclopédie numérique d'informations et conseils pratiques. Retrouvez, dans ce tome, un véritable coach personnel qui va vous apporter des solutions précises afin de savoir comment se fixer des objectifs et surtout, comment les atteindre ? Découvrez les points communs, les méthodes exactes que suivent ceux qui atteignent vraiment leurs objectifs, cela demande simplement de respecter certains points précis, ce n'est pas difficile, quand on sait comment s'y prendre. Voici ce que vous allez découvrir dans ce guide pratique : Introduction - Je voudrais perdre du poids - Je voudrais arrêter de fumer - Je voudrais rencontrer l'âme sœur - Je voudrais changer de vie - Je voudrais faire du sport régulièrement - Je voudrais arrêter de m'inquiéter pour rien + Les 10 conseils infailibles que suivent ceux qui atteignent toujours leurs objectifs Facile à lire, à comprendre et à appliquer, ce nouveau tome de votre encyclopédie vous apportera à nouveau des conseils et informations pratiques, à lire et à relire...pour des résultats concrets, dès maintenant !

Arrêter de fumer : oui ! Prendre du poids : non ! Fumeurs, ce guide vous explique quelles sont les exigences de votre organisme et comment les combler, sans surplus pondéral ni carences alimentaires. Grâce à de nombreuses recettes, simples et savoureuses, vous goûterez au plaisir d'un régime adapté et vous oublierez l'envie de fumer. À vos fourchettes !

Le lecteur trouvera dans ce guide une gamme complète de normes et critères actualisés et reposant sur des bases factuelles pour permettre aux professionnels de santé de dispenser, pendant la grossesse, l'accouchement et le postpartum, des soins de qualité qui prennent en compte les besoins de la mère et de son enfant nouveau-né. Toutes les recommandations sont destinées à des prestataires qualifiés au niveau primaire des soins de santé, qu'ils travaillent dans un établissement ou dans la communauté. Elles s'appliquent d'une part à toutes les femmes se présentant aux consultations prénatales, à l'accouchement, pendant le postpartum, après un avortement ou pour des soins d'urgence et, d'autre part, à tous les nouveau-nés, à la naissance et pendant la première semaine de vie (et au-delà), pour les soins de routine ou d'urgence. Cet ouvrage est un guide pour la prise de décision clinique. Il facilite la collecte, l'analyse, la classification et l'utilisation des informations pertinentes en suggérant les questions cruciales, les observations et/ou les examens essentiels et en recommandant les interventions qui conviennent en se basant sur la recherche. Il favorise la détection précoce des complications et la mise en route rapide du traitement adapté avec, si nécessaire, l'orientation sans délai des patients vers les structures appropriées. L'utilisation correcte de ce guide devrait permettre de faire baisser les taux élevés de mortalité et de morbidité maternelles et périnatales qui prévalent dans de nombreux pays en développement et de rendre la grossesse et l'accouchement plus sûrs.

La question du surpoids est d'actualité. Plus de 1,9 milliard d'adultes étaient en surpoids en 2016. Plus de 650 millions étaient obèses. Le nombre de cas aurait presque triplé depuis 1975.

Pourtant, des solutions existent. Suffit-il de savoir comment mieux manger pour perdre de poids ? Non. Comment perdre du poids naturellement sans se priver de façon excessive ? Saviez-vous que votre état psychologique peut vous faire prendre du poids ? Le présent guide vous livre de nombreuses astuces et conseils sur cette question inhérente à la santé. Comment amorcer le changement d'hygiène de vie ? Quels types d'aliments privilégier ? Quelles astuces psychologiques utiliser pour rester plus motivé ? Vous découvrirez des solutions naturelles et un plan journalier (sur 24 heures) afin de perdre du poids durablement.

Savez-vous que vous pouvez ressentir plus d'énergie, perdre de la graisse et devenir plus sain(e) en mangeant un régime riche en gras et pauvre en glucides? Ce livre de cuisine facile à utiliser vous guidera pas à pas à travers ce que vous devez faire pour éliminer votre dépendance au glucose dès aujourd'hui et commencer une diète cétogène. Ce livre est un MUST pour tous ceux qui cherchent à obtenir les bienfaits de la cétose, la stabilisation de l'insuline et une tonne d'énergie! Voici un aperçu de ce que vous découvrirez dans ce livre: 1. 150 délicieuses et savoureuses recettes cétogènes pour le déjeuner, le petit déjeuner et le dîner, accompagnées de magnifiques photos 2. Une planification quotidienne de vos repas pendant 30 jours qui vous aidera à contrôler ce que vous mangez: 100 recettes disponibles 3. Comment perdre du poids facilement et rester en bonne santé 4. Comment fonctionne le régime cétogène 5. Qu'est-ce que la cétose 6. Quels sont les avantages d'un régime cétogène 7. Les différents Types de régimes de cétogène 8. Quelles collations puis-je prendre 9. Quels aliments dois-je manger 10. Quels aliments devrais-je éviter 11. Une Comparaison des régimes: Keto vs Paleo vs Atkins 12. Des astuces pour entrer en cétose facilement 13. Effets secondaires du régime alimentaire cétogène 14. Une partie FAQ 15. Liste de course qui vous facilitera la vie! Afin d'atteindre votre objectif de perte de poids vous devez d'abord créer un plan et vous débarrasser des mauvaises habitudes qui vous empêchent d'atteindre constamment vos objectifs. Ces 250 recettes visent à éliminer les produits chimiques et autres ingrédients trouvés dans les aliments transformés et offrent des alternatives saines à votre table. Ces recettes faibles en glucides sont complètement Keto-friendly et servira de guide pour que vous puissiez perdre du poids sereinement. Ce guide complet sur le régime cétogène comprend des recettes étonnamment délicieuses ainsi que de bons conseils pour perdre du poids encore plus rapidement. Avec ce livre comme guide, vous constaterez que la perte de quelques kilos supplémentaires n'a jamais été plus facile et les premiers résultats viendront dans quelques jours. Mangez sainement, gagnez plus en énergie et maigrissez une fois pour toutes ! Jessica C. Harwell a créé un large éventail de recettes qui conviendront au budget et au agenda de tout le monde - ce qui le différencie de la plupart des livres. De plus, plus jamais vous aurez à vous soucier de ces kilos en trop! Essayez le Régime Cétogène: 250 délicieuses recettes pour perdre du poids rapidement pour le Petit Déjeuner] Déjeuner + Dîner + Boostez votre Métabolisme en 30 jours dès aujourd'hui et utilisez les recettes savoureuses à l'intérieur pour vous aider à atteindre vos objectifs de santé! Obtenez votre livre dès maintenant!

Je vous invite pas à devenir une machine à tuer, mais essayer de vous dire qu'il y a pire que vous l'une de mes premières sources de motivation voir ce que j'ai vécu et voire les gens autour de moi et dans le monde. Je suis Tristan et j'ai réussi à obtenir de beaux résultats pourquoi pas vous dire comment j'ai fait. De la méthode pour prendre du poids ou en perdre aux conseils qui surviennent après 6 ans de pratique, je vous partage mon histoire. -motivation -conseils -nutrition -sport -développement personnel

Du sport et des conseils feel good pour arrêter de fumer sans grossir ! Arrêter le tabac, ok, mais hors de question de grossir ! Et d'abord, comment faire ? Dur de tenir sur la durée, avec le manque, les habitudes trop ancrées et les substituts qui ne résolvent rien du tout. Le meilleur antidote ? Le bien-être ! No stress + du sport et ses endorphines planantes + de nouvelles habitudes healthy = zéro envie de fumer ! Le must ? Zéro effet secondaire post-cigarette, grâce à un coaching minceur complet, pour ne pas remplacer la cigarette par les sucreries et pour potentialiser les effets silhouette du training ! Au programme : - Les raisons pour lesquelles on est addict et les modes de vie susceptibles de nous faire replonger... ou de nous faire prendre du poids après l'arrêt de la cigarette. - Un coaching sportif complet et progressif en 8 semaines, basé sur le running, le fitness et le yoga, pour déstresser, se sentir bien et couper toute envie de fumer. - Un programme minceur food, avec des recettes simples, sans sucre et parfois veggies pour éliminer les toxines accumulées avec le tabac. - Toutes les méthodes feel good, antistress et anti-craquage, pour booster son bien-être et s'engager dans une nouvelle hygiène de vie, avec la méditation, les huiles essentielles, la sophro, le yoga, etc.

Le bonheur est dans l'assiette ! J'en ai marre des régimes qui me promettent de perdre du poids mais qui me font plutôt perdre mon temps. Je veux faire le point sur les raisons qui me font prendre du poids. Je veux trouver

Reprenez le contrôle de votre corps en 2 jours ! (1 jour pour lire ce livre, et 1 jour pour commencer à l'appliquer. Il y aura un "avant", et un "après", c'est garanti !) Une taille en moins, ça vous dit ? Bonjour, Perdre du poids durablement est plus facile à dire qu'à faire, nous sommes bien d'accord. Ayant surmonté cette difficulté, je souhaite vous faire part de mon expérience sur le sujet. (15 kg perdus depuis trois ans et je n'ai toujours pas repris 1 seul kilo à ce jour.) Quelle satisfaction lorsque votre famille ou vos amis vous font remarquer qu'ils trouvent que vous avez perdu du poids ! Puis à nouveau, un an, deux ans, trois ans plus tard, quand vous parlez au passé de cette époque où vous étiez un peu plus rond(e). La gestion de son apport calorique est la (première) clé pour maigrir, probablement que vous le saviez déjà. Seulement, il est difficile de savoir comment s'y prendre. D'autant plus que les aspects psychologiques sont rarement évoqués. Ici se trouve la seconde clé. Ce livre vous propose une suite de 3 méthodes simples et naturelles à appliquer pour réussir votre amincissement, sans régime et sans sport. Pour perdre une taille de pantalon, et dire adieu à quelques amas graisseux dérangeants, prenez-vous en main et appliquez les méthodes et conseils apportés par ce livre. Bonne lecture et surtout bon amincissement, Philippe Brioud PS : Téléchargez-le maintenant ! N'attendez pas demain ou vous ne le ferez jamais... (Disons que c'est souvent comme cela que ça se passe...)

Parmi les nombreuses choses pour lesquelles l'Inde est connue dans sa contribution au monde, le yoga est peut-être l'une des exportations les plus importantes et les plus populaires. Depuis les temps anciens, les ascètes, les " rishis " et les " munis " de l'Inde pratiquent cette forme d'art et de science et tirent les bienfaits de l'illumination qui accompagnent le yoga.

e-No Smoking est une méthode positive et très originale, qui vous propose de continuer à fumer tant que vous le désirez avant de choisir d'arrêter. Elle est fondée sur des techniques de psychologie comportementale et cognitive et sur la psychologie positive; elle vous donne l'occasion d'évoluer. Les exercices proposés sont simples. Vous n'aurez jamais à vous priver, à renoncer au plaisir, mais bien au contraire à y participer davantage. e-No Smoking vous propose de vous rendre votre libre arbitre. Ce n'est pas la cigarette qui doit choisir pour vous: à partir de maintenant, c'est vous qui prenez le contrôle. Votre Défi e-No Smoking: fumer, puis vapoter, puis vivre bien sans tabac ni vapotage. Un mois pour arrêter de fumer? C'est possible! Spécialiste en la matière depuis vingt-cinq ans, Chaby Langlois met aujourd'hui à profit la cigarette électronique pour vous y aider, étape par étape. Dans cette méthode, le fumeur sera tout d'abord invité à passer à la cigarette électronique, puis à se sevrer dans un deuxième

temps, afin de préparer confortablement une vie sans tabac. Malin, truffé de judicieux conseils et maîtrisant parfaitement la psychologie du fumeur, ce guide fournit toutes les clefs pour enfin en finir avec la cigarette.

Les connaissez-vous seulement ? 20 Véritables remèdes de nos grands-mères pour maigrir vite Nos grands-mères sont passées par là avant nous, le fait d'avoir un corps relativement svelte et séduisant a toujours été une préoccupation des humains. Peut-être que de nos jours, nous sommes un peu plus soucieux de le conserver séduisant même après quarante ans. Toujours est-il que nos aînées avaient des astuces pour conserver la ligne et il est opportun de s'en inspirer. Cliquez sur le bouton "Télécharger" et vous trouverez 20 astuces véritablement transmises de nos grands-mères afin de perdre des kilos en trop. Bonne lecture Philippe

Comment perdre du poids pendant la grossesse Découvrez dans ce guide pratique, des conseils précieux pour perdre du poids pendant votre grossesse. Ceci sans vous faire du tort. Perdre du poids pendant votre grossesse n'est généralement pas conseillé par les professionnels de la santé. Il est même presque toujours recommandé aux femmes en surpoids ou obses de prendre du poids pendant leur grossesse. Cependant, il existe des méthodes efficaces pour éviter de prendre des kilos superflus lorsque vous êtes enceinte.

Beaucoup de gens - surtout à cause de l'idéal de poids d'aujourd'hui - ne peuvent pas comprendre pourquoi certaines personnes ne veulent tout simplement pas réussir à prendre du poids. C'est parfois beaucoup plus difficile que ce que tu pourrais croire à première vue. Pour ne pas nuire à la santé, la prise de poids doit aussi être faite avec précaution et dans le bon dosage. Aujourd'hui, l'insuffisance pondérale est encore souvent sous-estimée et les personnes concernées ne reçoivent pas les bons conseils. Tu cherches un bon guide qui t'aidera à prendre du poids de façon saine et qui te donnera aussi des connaissances de base sur ce que tu dois aussi prendre en compte lorsque tu prends du poids ? Tu as probablement entendu des commentaires comme "Tout le monde peut prendre du poids, ça ne doit pas être si difficile !" et tu as peut-être essayé beaucoup de choses pour prendre quelques kilos. Ce guide est conçu pour t'aider à être à nouveau heureuse avec ton poids, et pour t'aider à le conserver. Tu verras: Cela ne fonctionne pas sans être proactif, mais ce n'est pas aussi difficile que tu le penses ! Ce à quoi tu dois t'attendre: Ce que tu dois savoir sur l'insuffisance pondérale et pourquoi les problèmes dus à l'insuffisance pondérale sont si souvent sous-estimés aujourd'hui et les risques sont moins connus. Toutes les informations et les conseils utiles sur la façon dont tu peux réussir à prendre du poids aussi rapidement et durablement que possible. Des conseils courts et éprouvés que tu peux aussi noter sous forme de mémo. Tout ce que tu dois prendre à cœur si tu veux prendre du poids et le faire plus sainement que tu ne le penses ! Pourquoi il est si difficile pour certaines personnes de lutter contre l'insuffisance pondérale. Et bien plus encore... Achète ce livre maintenant pour commencer à prendre du poids rapidement et dès aujourd'hui !

" Que ton aliment soit ton médicament ". Cette phrase antique d'Hippocrate est souvent citée. Mais il se trouve qu'aujourd'hui, dans notre société moderne, l'alimentation est plutôt devenue source de maladie : obésité, diabète et maladies cardiovasculaires notamment. L'enjeu est que l'alimentation redevienne tout simplement synonyme de bonne santé. Il est par ailleurs tout à fait vrai de penser que certains aliments sont de réels médicaments ; ils sont parfois aussi efficaces. L'auteur du livre, Fabien Piasco, est diététicien-nutritionniste. Il est notamment spécialisé en maladies métaboliques. Il explique de façon détaillée et rigoureuse comment certains aliments ou nutriments peuvent améliorer la santé. C'est tout le pouvoir de la nutri-thérapie ! Le lecteur trouvera dans cet ouvrage une très grande quantité d'informations, à la fois pratiques et scientifiques. Il pourra alors découvrir l'importance du ratio oméga-6/oméga-3 dans la gestion de l'inflammation, pourquoi les oméga-3 des poissons sont différents de ceux des végétaux, comment les optimiser si l'on a que des sources végétales, comment éviter les hypoglycémies sources de fringales, de compulsions sucrées et de fatigue, pourquoi la diabolisation des graisses dans le passé était une grossière erreur, pour quelles raisons il faut les conserver même si l'on désire maigrir, quels autres paramètres que la restriction calorique sont importants pour perdre du poids, comment mettre en place un régime sans gluten ni produits laitiers en évitant certains pièges, quelle diète suivre en cas de gastro-entérite et pourquoi il est nécessaire de prendre des probiotiques lors d'une antibiothérapie... Des conseils généraux sont aussi promulgués pour gérer l'alimentation et la vie moderne trépidante. Enfin, il dévoile les propriétés incroyables de certains aliments, comme par exemple comment les graines de sésame augmentent plus le taux de vitamine E dans votre organisme qu'elles vous en apportent, comment le café, boisson ambivalente, est potentiellement bon et mauvais pour la santé, comment une huile d'olive issue d'oliviers poussant dans le désert peut diminuer le cholestérol et être une arme redoutable contre l'inflammation. Au-delà des recommandations officielles Fabien Piasco donne des conseils personnels sur des choix d'aliments et de compléments alimentaires. Cet ouvrage passionnant a le format de livre de poche ; il peut ainsi être emmené partout. Les articles qu'il contient peuvent être lus dans n'importe quel ordre, selon les besoins, et au gré de l'humeur du jour.

Ce petit livre explique comment une crise cardiaque ou un AVC survient et comment on peut l'éviter et indique ce qu'il faut faire avant qu'il soit trop tard. Elle donne des conseils qui concernent aussi vos enfants. En effet les lésions des vaisseaux sanguins commencent souvent très tôt. Il faut donc aider les enfants à acquérir des habitudes saines par exemple avoir un régime alimentaire équilibré et faire de l'exercice. Si vous êtes exposé à un risque élevé la brochure vous indique les signes à rechercher et ce que vous pouvez faire pour atténuer ce risque. Si vous avez déjà eu une crise cardiaque ou un AVC elle vous explique comment soigner et maîtriser les problèmes et comment améliorer votre qualité de vie.

Comment perdre du poids sans danger ? Comment être sûr de ne pas le reprendre ? Comment concilier minceur et santé avec les plaisirs de la table ? Que penser des nombreuses méthodes qui prétendent faire maigrir : régimes, protéines, sport, médicaments, psychothérapies, cures, chirurgie ? À la lumière de son expérience et des découvertes scientifiques les plus récentes, Jacques Fricker vous donne les moyens de bien maigrir. Vous pourrez ainsi :- Faire le point sur votre poids.- Mieux manger sans vous compliquer la vie.- Prendre confiance en vous.- Adapter votre projet à votre âge, vos goûts et vos habitudes.- Découvrir de nouvelles recettes. Pour maigrir à votre rythme, rester en forme et garder la santé. Pour que la minceur ne soit plus une ascèse, mais un art de vivre.« Un livre de poids sur le poids. Une vraie réussite. » Elle.« Le premier guide complet sur les questions de poids. » Paris-Match.« Des réponses sérieuses, médicalement fondées. » Impact Médecin. Jacques Fricker est chercheur et nutritionniste à l'hôpital Bichat.

Le Nouveau régime Atkins : un mode de vie sain pour stabiliser votre poids définitivement " Un régime super efficace, équilibré et sain, facile à suivre. " Santé Magazine, décembre 2011 Etes-vous satisfait(e) de votre poids ? Si c'est le cas, félicitations ! Mais si vous avez des difficultés à maigrir, ou si vous souhaitez sculpter votre silhouette en remplaçant la graisse par du muscle, alors le Nouveau Régime Atkins est fait pour vous. POURQUOI LE NOUVEAU REGIME ATKINS EST EFFICACE Le Nouveau Régime Atkins est un régime pauvre en glucides - pain, pommes de terre, sucres, etc. Réduisez ces aliments dans votre ration, et vous maigrirez durablement. En effet, peu de gens savent que les glucides sont très efficacement transformés en graisses corporelles quand on est sédentaire. Le fait d'absorber des glucides en quantité empêche votre corps de brûler ses réserves de graisse. Le mérite du Dr Robert Atkins est d'avoir " redécouvert " cette réalité biologique et d'en avoir fait le régime le plus populaire au monde. CE QUE VOUS ALLEZ APPRENDRE EN LISANT CE LIVRE Pourquoi des aliments - les féculents - généralement conseillés par les nutritionnistes vous font en réalité grossir Pourquoi il est inutile de se priver des graisses alimentaires, il faut simplement les bien choisir Comment optimiser

vos apports en protéines de qualité et où les trouver Pourquoi le régime Atkins est non seulement utile pour maigrir, mais comment il peut aussi améliorer le diabète et les maladies cardiovasculaires. **INUTILE DE COMPTER LES CALORIES ET D'ÉVITER LES MATIÈRES GRASSES** On a coutume de dire de tous les régimes qu'ils se valent, qu'ils sont inefficaces. C'est vrai pour la plupart des régimes. Par exemple, les régimes pauvres en graisses et les régimes pauvres en calories sont assez peu efficaces à long terme. Au début, on maigrit, mais la plupart du temps, les kilos sont repris au bout d'un an. Avec Le Nouveau Régime Atkins, vous pouvez au contraire manger des aliments délicieux, contenant pour certains des matières grasses bénéfiques pour la santé. **LE REGIME ATKINS EST VALIDE PAR PLUS DE 50 ETUDES SCIENTIFIQUES** Très peu de régimes ont été autant testés que Le Nouveau Régime Atkins. Par exemple, des études scientifiques - plus de 50 - ont comparé Atkins à d'autres régimes. En 2004, un chercheur de l'université de Pennsylvanie, le Dr Prakash Seshadri a comparé sur des femmes obèses un régime Atkins à un régime pauvre en graisses. Les femmes ont perdu 8,5 kilos en moyenne avec le régime Atkins et 3,5 kilos avec le régime pauvre en graisses. L'année précédente, le Dr Frederick Samaha, un chercheur de la même université avait conduit une étude similaire chez des personnes obèses. La perte de poids était 3 fois plus importante avec le régime Atkins qu'avec le régime pauvre en graisses. En 2007, le Pr Christopher Gardner et des chercheurs de l'Ecole de médecine de l'université Stanford en Californie ont comparé 4 régimes pendant 12 mois chez des femmes d'âge mûr en surpoids. Des 4 régimes étudiés, le plus efficace a été Atkins. Plus de 50 autres études ont abouti à la même conclusion. **SOUHAITEZ-VOUS SURMONTER OU ÉVITER DES PROBLÈMES DE SANTÉ ?** Les résultats d'un régime varient d'une personne à l'autre. Mais si vous suivez les conseils du Nouveau Régime Atkins il y a fort à parier, comme cela a été observé dans des études cliniques que : les triglycérides et les marqueurs d'inflammation diminueront si vous souffrez d'hypertension artérielle, votre pression artérielle devrait se normaliser si le taux de sucre dans votre sang et le taux d'insuline sont trop élevés vous devriez constater une amélioration. La plupart des personnes atteintes de diabète de type 2 qui ont décidé de suivre le Nouveau régime Atkins, ont pu, avec l'aide de leur médecin, réduire leurs médicaments - et même pour certaines arrêter totalement la prise - de ces substances si vous souffrez d'épilepsie, votre état devrait s'améliorer enfin, selon des études préliminaires le Nouveau Régime Atkins serait efficace pour ralentir la progression de la maladie d'Alzheimer. **CE QUI CHANGE PAR RAPPORT AU PREMIER REGIME ATKINS** Par le passé, le programme Atkins était trop restrictif. Il était assez pauvre en fruits et légumes, et plutôt riche en graisses saturées. Les graisses saturées ne sont pas des poisons, mais il faut en consommer raisonnablement. La nouvelle version du régime Atkins a été rédigée par trois professeurs de médecine. Et elle intègre les notions les plus modernes de la nutrition, comme l'index glycémique et elle est conforme aux recommandations nutritionnelles. La nouvelle version est surtout beaucoup plus souple. Par exemple, vous pouvez désormais consommer de nombreux légumes - et ce dès le début du programme. Le livre vous donnera également des clés pour manger à l'extérieur en toute tranquillité, quelle que soit la cuisine choisie. Les corps gras sont maintenant parfaitement équilibrés. **LES MEDECINS AUSSI ONT CHANGE D'AVIS SUR ATKINS** Pour le Pr Walter Willett, qui est à la tête de la plus importante unité de recherche en nutrition au monde, l'Ecole de santé publique de Harvard, Atkins a été injustement attaqué. Il explique que " ce que le Dr Atkins disait il y a plus de 30 ans est vrai, à savoir que si nous diminuons notre consommation de glucides à un niveau plutôt bas, il sera plus facile de contrôler ses calories et de favoriser la perte de poids. Il se trouve qu'il y a là un élément fort de vérité. Un bon nombre d'études récentes ont examiné cela de manière très détaillée, en comparant des régimes pauvres en graisses et riches en glucides à des régimes pauvres en glucides, et en général, les gens ont perdu plus de poids avec les régimes pauvres en glucides. " **FAITES L'ESSAI DU NOUVEAU REGIME ATKINS** Vous avez désormais accès à un outil efficace grâce auquel vous allez pouvoir brûler votre graisse corporelle pour la transformer en énergie, tout en évitant la sensation de faim. Car si vous réduisez suffisamment votre apport en glucides, votre corps va passer en mode " métabolisme brûleur de graisses ". Votre cerveau ne recevra plus les messages du genre " Je suis fatigué et j'ai faim ! Donne-moi immédiatement à manger des aliments pleins de sucre et d'amidon ! ". Vous allez découvrir que vous pouvez passer plusieurs heures d'affilée sans même penser à manger. **CE QU'IL Y A DANS LE LIVRE** Divisé en quatre grandes parties, ce livre vous permet de commencer rapidement à suivre le programme Atkins ; il contient en outre des listes d'aliments autorisés, propose des exemples de menus, vous fournit des connaissances de base en diététique et vous apporte des preuves scientifiques du bien-fondé du programme Atkins. La première partie aborde les bases de la diététique ; elle s'intéresse aux glucides, aux protéines et aux graisses et explique pourquoi et comment fonctionne la méthode Atkins. Elle présente les quatre phases qui constituent le régime : Phase 1 - la phase de démarrage Phase 2 - la phase de perte de poids continue Phase 3 - la phase de préstabilisation Phase 4 - la phase de stabilisation à vie La phase 1, dite de démarrage, est généralement (mais pas nécessairement) celle par laquelle on aborde le programme Atkins. Elle dure deux semaines minimum, mais vous pouvez choisir de la prolonger si vous avez beaucoup de poids à perdre. C'est dans cette phase de démarrage que vous allez entraîner votre corps à brûler les graisses, ce qui va déclencher une perte de poids rapide. Au cours de la phase 2, dite de perte de poids continue, vous commencerez à ajouter à votre régime d'autres aliments. Progressivement - par paliers de 5 g -, vous réintroduirez ainsi davantage de glucides dans votre alimentation jusqu'au moment où vous aurez trouvé la quantité de glucides que vous pouvez consommer sans cesser de perdre du poids. À la phase 3, dite de préstabilisation, l'éventail des aliments autorisés sera étendu à d'autres fruits, à certains féculents et, pour finir, à des céréales complètes. Lorsque votre poids sera resté stable pendant un mois, vous serez prêt(e) à passer à l'étape suivante. La phase 4, ou stabilisation définitive, n'est pas une phase à proprement parler : c'est en réalité un véritable art de vivre. Arrivé(e) à ce stade, vous continuerez à manger tous les aliments complets de la phase de pré-stabilisation. C'est dans cette partie que vous apprendrez tout sur les glucides nets et la façon de les compter. Une fois que vous aurez assimilé ces connaissances fondamentales et aurez pris la décision de considérer les aliments dans leur globalité, il vous sera beaucoup plus facile de mincir et de retrouver la forme. Vous découvrirez également comment les mauvais aliments - c'est-à-dire ceux qui sont fabriqués avec du sucre et des céréales raffinées - vous font grossir, vous fatiguent, vous affaiblissent et vous exposent de façon accrue à certaines maladies. La deuxième partie vous apprend à suivre la méthode Atkins au quotidien et à aborder en douceur les transitions entre une phase et la suivante. Elle vous guide à la découverte de ce qui, en termes de quantités et de types d'aliments, répond à votre profil individuel, vous fournissant pour chaque phase la liste complète des aliments recommandés afin de vous permettre d'adapter le programme à vos besoins. Vous vous rendrez compte que vous disposez d'un large choix d'aliments de tous types, que vous mangiez chez vous ou à l'extérieur. La troisième partie contient des plans d'alimentation détaillés, des recettes pour chaque phase du programme et des conseils pour bien manger en dehors de chez vous. Vous allez pouvoir suivre 12 semaines de menus personnalisés. Les recettes ont été adaptées à la cuisine francophone. La quatrième partie s'adresse aux lecteurs qui souhaitent en savoir plus sur la façon dont Atkins contribue à faire

baisser les facteurs de risque cardiovasculaire, à corriger le syndrome métabolique (ou prédiabète) et à faire face au diabète. Elle contient des informations synthétiques, mais aussi de nombreuses références bibliographiques pour les personnes qui souhaiteraient approfondir ces sujets ou les aborder avec leur médecin. COMMENCEZ ATKINS DES DEMAIN Le régime Atkins est le régime le plus suivi au monde : 40 millions d'adeptes ! Ce n'est pas par hasard : contrairement à d'autres régimes qui finissent aux oubliettes, Atkins reste d'actualité parce qu'il a toujours prouvé son efficacité et qu'il ne met pas votre santé en danger. LES AUTEURS Le Dr Eric Westman est professeur de médecine à l'université Duke. Le Dr Stephen Finney est professeur de médecine émérite à la faculté de médecine de l'université de Californie Davis. Le Dr Jeff Volek est professeur et chercheur en nutrition et sport au sein du département de kinésiologie de l'université du Connecticut.

[Copyright: bc02a18c0e27972efd178ca27582d5cb](#)