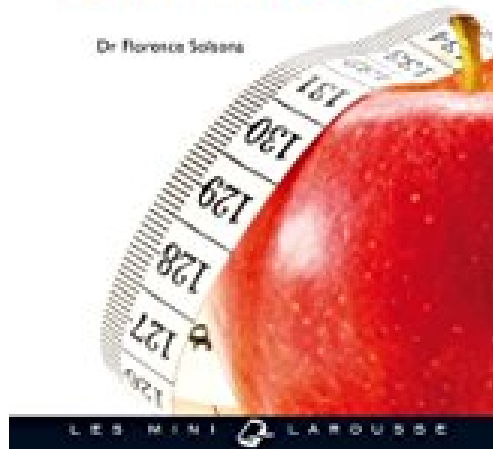


Les 50 règles d'or de la minceur

De Florence Solsona



Les 50 règles d'or de la minceur



Télécharger



Lire En Ligne

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

Les 50 règles d'or de la minceur

Collectif

Les 50 règles d'or de la minceur Collectif

 [Télécharger Les 50 règles d'or de la minceur ...pdf](#)

 [Lire en ligne Les 50 règles d'or de la minceur ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Les 50 règles d'or de la minceur Collectif

96 pages

Extrait

Savoir si vous avez réellement besoin de maigrir

Vous voulez maigrir. Vous vous êtes même déjà engagé(e) dans un régime ? Avant d'aller plus loin, il vous faut clarifier quelques questions : votre objectif (voir pp. 6 et 7), votre motivation (voir pp. 8 et 9), et pour commencer le poids qui devrait vous convenir.

CONNAÎTRE VOTRE POIDS DE FORME

Votre poids de forme est le poids dans lequel vous vous sentez bien et que vous maintenez facilement. Afin de le déterminer, interrogez-vous sur une période de votre vie où votre poids est resté longtemps stable sans effort diététique particulier.

° Il ne faut pas confondre poids de forme et poids idéal.

Le poids de forme est individuel alors que le poids idéal est statistique : il correspond à un Index de masse corporelle (IMC) compris entre 20 et 25. $IMC = \text{Poids (en kg)} / \text{Taille (en mètre)}^2$.

° Mais sachez également que votre IMC sera surévalué si vous êtes très sportif, donc très musclé; et il sera sous-évalué si, au contraire, vous êtes peu musclé (situation très fréquente chez les femmes au-delà de la cinquantaine).

CONNAÎTRE VOTRE TOUR DE TAILLE

Connaître votre tour de taille est important car, s'il est trop élevé, les risques de développer une maladie cardio-vasculaire augmentent et il est alors nécessaire de perdre du poids quel que soit votre IMC.

° Pour le mesurer, munissez-vous d'un mètre-ruban et placez-le horizontalement autour de votre ventre en passant par un point situé à mi-chemin entre la dernière côte et le haut du bassin. Respirez tranquillement, et après quelques secondes prenez la mesure.

° Votre tour de taille doit être idéalement inférieur à 80 cm si vous êtes une femme et à 92 cm si vous êtes un homme. On le considère comme très élevé s'il est supérieur à 88 cm chez les femmes et 102 chez les hommes. Présentation de l'éditeur

Une mine de conseils concrets et de trucs pratiques pour réussir son régime sans sacrifier son équilibre ou son moral. Biographie de l'auteur

Notre partenaire chocomiss - Styliste cuminaire : Blandine Boyer - Illustrations : Annalisa Papagna

Download and Read Online Les 50 règles d'or de la minceur Collectif #UAXETIM52QC

Lire Les 50 règles d'or de la minceur par Collectif pour ebook en ligneLes 50 règles d'or de la minceur par Collectif 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 Les 50 règles d'or de la minceur par Collectif à lire en ligne.Online Les 50 règles d'or de la minceur par Collectif ebook Téléchargement PDFLes 50 règles d'or de la minceur par Collectif DocLes 50 règles d'or de la minceur par Collectif MobipocketLes 50 règles d'or de la minceur par Collectif EPub

UAXETIM52QCUAXETIM52QCUAXETIM52QC