



Le petit livre de la minceur : Les calories des aliments du quotidien



Télécharger



Lire En Ligne

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

Le petit livre de la minceur : Les calories des aliments du quotidien

Jean-Paul Blanc

Le petit livre de la minceur : Les calories des aliments du quotidien Jean-Paul Blanc

Combien de calories dans votre assiette? Jusqu'ici vous aviez le choix: aller au supermarché avec une loupe et pister les informations sur les emballages, ou vous mettre définitivement à la diète. Grâce au Petit livre de la minceur, vous pouvez connaître désormais la vraie valeur calorique des aliments de consommation courante et de vos marques préférées: une noisette de beurre, un verre de coca-Cola, un steak tartare ou un macaron Picard, etc. Quel que soit votre régime, où que vous soyez.. Au restaurant, chez vous ou au supermarché, ce guide vous permet de comparer les marques, de contrôler votre alimentation à la calorie près et vous donne enfin la liberté de choisir. Les aliments qui font grossir ne sont pas toujours ceux que l'on croit! Biographie de l'auteur Diététicien reconnu, jean-paul Blanc est chargé d'enseignement auprès du corps médical.



[Télécharger Le petit livre de la minceur : Les calories des al ...pdf](#)



[Lire en ligne Le petit livre de la minceur : Les calories des ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne **Le petit livre de la minceur : Les calories des aliments du quotidien Jean-Paul Blanc**

167 pages

Extrait

Introduction :

Suivez ce guide, quel que soit votre régime !

La forme et le bien-être sont liés à une alimentation équilibrée qui fournit à l'organisme les éléments dont il a besoin sans entraîner de trouble fonctionnel ni de surcharge pondérale. Un taux trop élevé de cholestérol ou de sucre dans le sang peut être facilement corrigé par une alimentation adaptée, et les kilos superflus, ennemis du corps et du moral, ne résistent pas à une discipline nutritionnelle.

Tout régime nécessite un contrôle de son alimentation et une estimation aussi précise que possible de l'apport calorique et de la proportion de lipides, glucides et protides consommés. Le Petit Livre de la minceur répertorie par ordre alphabétique tous les aliments et toutes les marques de consommation courante. De format réduit, il a été conçu pour vous accompagner partout. Vous le consulterez facilement au bureau, à restaurant, comme à la maison. Son originalité consiste à présenter les aliments en plats prêts à être consommés, du petit pain au chocolat du matin, au cassoulet du dîner entre amis, en passant par le sandwich jambon-beurre ou le hamburger du déjeuner.

Il vous fournira une mine de renseignements utiles, et vous permettra de suivre de près vos apports caloriques tout au long de l'année. En effet, dans toute démarche diététique, il s'agit de «tenir la distance» et c'est sur la durée que l'on juge la réussite d'un traitement. Ce n'est pas un 100 mètres qu'il faut courir mais un vrai marathon bien souvent !

Comme la plupart des aliments qui le composent, le Petit Livre de la minceur est périssable ! En effet, la majorité des grands groupes agroalimentaires changent régulièrement la composition de leurs produits, le conditionnement, et chaque année nous le remettons à jour et modifions plus d'un tiers des données.

Et maintenant... BON APPÉTIT ! Présentation de l'éditeur

Le petit livre de
la minceur

Combien de calories dans votre assiette ?

Jusqu'ici vous n'aviez pas le choix. Consulter des tableaux illisibles, pister les informations sur les emballages ou vous mettre définitivement à la diète.

Grâce au Petit Livre de la minceur, vous pouvez connaître désormais la vraie valeur calorique des aliments de consommation courante et de vos marques préférées : une noisette de beurre, un verre de Coca-Cola, un steak tartare ou un macaron Picard, etc.

Quel que soit votre régime, où que vous soyez...

Au restaurant, chez vous ou au supermarché, ce guide vous permet de comparer les marques, de contrôler votre alimentation à la calorie près et vous donne enfin la liberté de choisir.

Retrouvez, aux Editions First, une gamme complète de Petits Livres Santé et Minceur, parmi lesquels trois nouveautés :

- Le Petit Livre des verrines minceur
- Le Petit Livre des aide-minceur, Ed. 2008
- Le Décodeur minceur

Diététicien reconnu, Jean-Paul Blanc est chargé d'enseignement auprès du corps médical. Biographie de l'auteur

Diététicien reconnu, Jean-Paul Blanc est chargé d'enseignement auprès du corps médical

Download and Read Online Le petit livre de la minceur : Les calories des aliments du quotidien Jean-Paul Blanc #FPRYLOCNVA0

Lire Le petit livre de la minceur : Les calories des aliments du quotidien par Jean-Paul Blanc pour ebook en ligneLe petit livre de la minceur : Les calories des aliments du quotidien par Jean-Paul Blanc 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 petit livre de la minceur : Les calories des aliments du quotidien par Jean-Paul Blanc à lire en ligne.Online Le petit livre de la minceur : Les calories des aliments du quotidien par Jean-Paul Blanc ebook Téléchargement PDFLe petit livre de la minceur : Les calories des aliments du quotidien par Jean-Paul Blanc DocLe petit livre de la minceur : Les calories des aliments du quotidien par Jean-Paul Blanc MobipocketLe petit livre de la minceur : Les calories des aliments du quotidien par Jean-Paul Blanc EPub

FPRYLOCNVA0FPRYLOCNVA0FPRYLOCNVA0