



Le cahier anti-kilos d'une ex-grosse



Télécharger



Lire En Ligne

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

Le cahier anti-kilos d'une ex-grosse

Anna Austruy

Le cahier anti-kilos d'une ex-grosse Anna Austruy

 [Télécharger Le cahier anti-kilos d'une ex-grosse ...pdf](#)

 [Lire en ligne Le cahier anti-kilos d'une ex-grosse ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Le cahier anti-kilos d'une ex-grosse Anna Austruy

160 pages

Extrait

Avant-propos

Quand on décide de maigrir, on a tous besoin de motivation. On rêve tous d'une cuisinière qui préparerait nos petits repas légers, d'une personne qui nous encouragerait pendant nos efforts, qui nous féliciterait pour nos réussites, qui nous expliquerait pourquoi notre corps résiste et ne donne plus signe de vie au niveau perte de poids... Comme un coach perso, présent et amical.

Alors, avec ce cahier, j'avais envie de vous donner ce petit coup de pouce pour tenir et réussir. Certes, je ne serai pas là, près de vous physiquement, ni dans votre cuisine, je ne vous parlerai pas en direct, mais j'aimerais être un soutien pour vous dans les moments les plus difficiles.

Le régime que j'aimerais vous voir mettre en place, c'est celui qui vous emballa. Pas uniquement parce qu'il vous fera perdre du poids rapidement, mais pour sa flexibilité, sa souplesse, sa facilité, son plaisir de le faire... Bref, un régime qui saura vous rendre heureux et avec lequel vous vivrez plus mince sur le long terme. Cela ne devra pas être une parenthèse de quelques semaines, mais un changement progressif vers de bonnes habitudes et, surtout, plus de bon sens, je vous en supplie !

Personne ne serait assez fou pour s'engager dans une démarche de changement radical si cet engagement devait devenir synonyme de souffrance, de privation, de tristesse et de découragement. Personne ne devrait avoir à faire ce genre de sacrifice simplement pour perdre du poids !... Et puis c'est mathématique : la privation entraîne la frustration, qui entraîne l'abandon. Pire, certains régimes ne servent qu'à vous dégoûter à vie. Ils vous mènent à une résignation malheureuse qui vous emprisonne à tout jamais dans ce corps de grosse que vous n'aimez pas... Ah, bravo !...

Je pense qu'il est grand temps de revoir tout ce qui tourne autour des régimes afin de trouver enfin le vôtre - celui qui vous conviendra, qui vous plaira et qui vous remplira d'entrain à l'idée de le commencer. Votre objectif devra avoir un sens pour vous, si vous voulez réussir.

Croyez en vous et persévérez dans cette nouvelle façon de vous alimenter. Vous avez opté pour l'équilibre alimentaire ? BRAVO, vous êtes sur la bonne voie. Je savais que vous feriez le bon choix. Alors accrochez-vous, amusez-vous et... tenez bon !

Anna Présentation de l'éditeur

Sur le mode interactif du « C'est quoi ton problème ? » l'auteur passe en revue tous ces freins au régime qui font que l'on ne perd pas assez vite, ou que l'on a subitement repris du poids alors que l'on a l'impression de faire ce qu'il faut.

Avec des conseils, des astuces, des recettes et aussi des quiz, des listes, des schémas... avec des zones à remplir pour savoir où on en est à tout moment. Plus de 50 thèmes traités : *Quel est mon poids idéal ? Lundi, je commence, je suis très motivée Le secret des bonnes courses Maigrir doucement, c'est tellement mieux ! Je mange trop, je suis un ogre... Je ne maigris plus : SOS Boire de l'eau J'ai la maladie du grignotage Mes amis les légumes Je mange la nuit ... Le goûter des enfants, c'est un enfer pour moi C'est grave si je ne prends pas de petit déjeuner ? Je suis accro au chocolat Je n'aime pas cuisiner Comment gérer les repas d'affaire ?* Biographie de l'auteur

Le docteur Richard O'Connore est psychotérapeute depuis plus de trente ans. Il a dirigé durant de nombreuses

années une clinique de santé mentale et exerce aujourd'hui à New York.

Download and Read Online Le cahier anti-kilos d'une ex-grosse Anna Austruy #AH0C6UFGQIV

Lire Le cahier anti-kilos d'une ex-grosse par Anna Austruy pour ebook en ligneLe cahier anti-kilos d'une ex-grosse par Anna Austruy 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 cahier anti-kilos d'une ex-grosse par Anna Austruy à lire en ligne. Online Le cahier anti-kilos d'une ex-grosse par Anna Austruy ebook Téléchargement PDFLe cahier anti-kilos d'une ex-grosse par Anna Austruy DocLe cahier anti-kilos d'une ex-grosse par Anna Austruy MobipocketLe cahier anti-kilos d'une ex-grosse par Anna Austruy EPub

AH0C6UFGQIVAH0C6UFGQIVAH0C6UFGQIV