



La soupe minceur - Le régime de celles qui ont toujours faim (Hors collection Santé - Bien être)



Télécharger



Lire En Ligne

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

La soupe minceur - Le régime de celles qui ont toujours faim (Hors collection Santé - Bien être)

Dr Florence Solsona

La soupe minceur - Le régime de celles qui ont toujours faim (Hors collection Santé - Bien être) Dr Florence Solsona

 [Télécharger La soupe minceur - Le régime de celles qui ont to ...pdf](#)

 [Lire en ligne La soupe minceur - Le régime de celles qui ont ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne La soupe minceur - Le régime de celles qui ont toujours faim (Hors collection Santé - Bien être) Dr Florence Solsona

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

Enfin un régime facile et convivial qui permet de maigrir en mangeant normalement, sans se priver et sans effet yo-yo !

Un ouvrage qui contient tout ce qu'il faut pour une démarche saine, efficace et durable :

- un programme pratique de 150 menus et 100 délicieuses recettes de soupes.
- une information complète et sérieuse des explications claires et pertinentes. Extrait

Extrait de l'introduction

Jour après jour, dans l'intimité de mon cabinet, j'écoute s'exprimer ceux qui, homme ou femme, souffrent d'habiter un corps qui ne leur plaît pas.

Poussés par la société dans laquelle nous vivons qui érige la minceur en symbole non seulement de beauté mais aussi de réussite sociale, mes patients viennent chercher un régime pour perdre du poids... et rapidement si possible. Vite quitter ces rondeurs, ces bourrelets, ces plis source de tant de complexes, de dégoût de soi, de repli social !

La plupart ont déjà essayé de très nombreux régimes, plus ou moins sérieux, mais toujours restrictifs. Et ces restrictions prolongées, parfois de longues semaines - voire même de longs mois -, ont toujours le même effet : créer chez ceux qui se les infligent un conflit psychologique intense entre la sagesse et le respect des résolutions, prises au nom de la sacro-sainte motivation, et l'envie de plus en plus obsédante de transgresser ces règles en mangeant un ou des aliments «interdits». Dans cette tension, cette lutte même, l'envie gagne souvent, ce qui induit une culpabilité insoutenable qui conduit à toujours manger plus, et donc inévitablement à regrossir. C'est ce que l'on appelle «l'effet yoyo».

Je vous propose aujourd'hui d'aborder le problème sous un autre angle. Ne pensez-vous pas qu'il serait beaucoup plus facile de perdre du poids si vous aviez moins faim ? Moins envie de sucreries, de gâteaux, de fromage ?

Une étude américaine a démontré que commencer son repas par un bol de soupe diminue de 20% les apports alimentaires spontanés. Cela signifie que si vous remplissez votre estomac de soupe avant le repas, vous mangerez moins, non pas parce qu'il le faut, ce qui est source de frustration, mais parce que vous n'en aurez pas envie. C'est tellement plus confortable ! Et l'absence de frustration rendra également moins désirables tous ces aliments que les régimes diabolisent et qui deviennent du coup si tentants... Présentation de l'éditeur

Enfin un régime facile et convivial qui permet de maigrir en mangeant normalement, sans se priver et sans effet yo-yo !

Un ouvrage qui contient tout ce qu'il faut pour une démarche saine, efficace et durable :

- un programme pratique de 150 menus et 100 délicieuses recettes de soupes.
- une information complète et sérieuse des explications claires et pertinentes.

Download and Read Online La soupe minceur - Le régime de celles qui ont toujours faim (Hors collection Santé - Bien être) Dr Florence Solsona #GBN95DH12FX

Lire La soupe minceur - Le régime de celles qui ont toujours faim (Hors collection Santé - Bien être) par Dr Florence Solsona pour ebook en ligneLa soupe minceur - Le régime de celles qui ont toujours faim (Hors collection Santé - Bien être) par Dr Florence Solsona 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 La soupe minceur - Le régime de celles qui ont toujours faim (Hors collection Santé - Bien être) par Dr Florence Solsona à lire en ligne.Online La soupe minceur - Le régime de celles qui ont toujours faim (Hors collection Santé - Bien être) par Dr Florence Solsona ebook Téléchargement PDFLa soupe minceur - Le régime de celles qui ont toujours faim (Hors collection Santé - Bien être) par Dr Florence Solsona DocLa soupe minceur - Le régime de celles qui ont toujours faim (Hors collection Santé - Bien être) par Dr Florence Solsona MobipocketLa soupe minceur - Le régime de celles qui ont toujours faim (Hors collection Santé - Bien être) par Dr Florence Solsona EPub

GBN95DH12FXGBN95DH12FXGBN95DH12FX