



Quand on a Faim

By Nathalie Plamondon-Thomas

iUniverse. Paperback. Condition: New. 84 pages. Dimensions: 8.0in. x 5.0in. x 0.2in. Si votre cerveau ne coopère pas avec vos plans de perte de poids, il est grand temps de découvrir la façon de garder votre cerveau et votre corps sur la voie d'une vie plus saine! Dans cet ouvrage, écrit par une spécialiste en nutrition et mieux-être et entraîneur privé, vous apprendrez comment atteindre et maintenir votre poids optimal. La routine commence l'instant où vous comprenez la façon dont votre cerveau traite l'information liée à la faim et que vous concentrez votre attention sur les aliments que vous pouvez manger lorsque vous avez faim. En adoptant une approche sans régime et en apprenant comment fonctionne votre corps, vous serez en mesure: - d'incorporer effectivement l'exercice physique dans votre vie; - de reconnaître les aliments à éviter, d'une part, et ceux qui conviennent à adopter, d'autre part; - de brûler davantage de calories sans modifier radicalement vos habitudes; - de manger quand vous avez faim tout en maintenant un poids santé. Tout en répondant en termes simples aux questions fréquentes, Quand on a faim, il faut manger explique les frustrations et les confusions qui entourent la nutrition et l'exercice physique. Doté de connaissances dont vous...



READ ONLINE

[4.16 MB]

Reviews

This kind of pdf is every thing and made me seeking ahead plus more. It is probably the most amazing ebook i have study. I am quickly can get a enjoyment of reading a composed pdf.

-- **Florence Rutherford DDS**

Definitely among the best ebook I actually have possibly read through. It is really simplified but unexpected situations in the 50 % from the publication. You wont truly feel monotony at any time of the time (that's what catalogues are for concerning in the event you ask me).

-- **Jerald Champlin II**