



**Les gens intelligents ne font pas de régime :  
Écouter votre corps et votre bon sens pour perdre  
durablement vos kilos en trop**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Les gens intelligents ne font pas de régime : Ecouter votre corps et votre bon sens pour perdre durablement vos kilos en trop

*De J'ai lu*

**Les gens intelligents ne font pas de régime : Ecouter votre corps et votre bon sens pour perdre durablement vos kilos en trop** De J'ai lu

 [Télécharger Les gens intelligents ne font pas de régime : Eco ...pdf](#)

 [Lire en ligne Les gens intelligents ne font pas de régime : E ...pdf](#)

**Téléchargez et lisez en ligne Les gens intelligents ne font pas de régime : Ecouter votre corps et votre bon sens pour perdre durablement vos kilos en trop De J'ai lu**

---

379 pages

Présentation de l'éditeur

Suivre un régime est souvent une expérience pénible, et on parvient rarement au résultat escompté... On est de mauvaise humeur, on s'affame... et ça ne fonctionne pas. Pire, les études scientifiques ont prouvé que les régimes ont davantage de chances de nous conduire à prendre du poids sur le long terme que de nous permettre de maigrir. Charlotte Markey, psychologue de la santé spécialiste de l'alimentation, nous démontre, en s'appuyant sur de nombreuses recherches, qu'en plus de ne pas fonctionner, les régimes sont souvent néfastes pour la santé. Notre organisme retient les privations qu'on lui fait endurer et se met à constituer des provisions non nécessaires. Elle nous livre ainsi, dans ce guide pétri de bon sens, la seule méthode efficace pour maîtriser son poids sur le long terme : changer ses habitudes, petit à petit, et réapprendre à manger plus futé et plus sainement. Biographie de l'auteur

Charlotte Markey est psychologue de la santé, spécialiste de l'alimentation, domaine qu'elle enseigne à l'Université Rutgers, dans le New Jersey. Les gens intelligents ne font pas de régime est son premier livre.

Download and Read Online Les gens intelligents ne font pas de régime : Ecouter votre corps et votre bon sens pour perdre durablement vos kilos en trop De J'ai lu #NRJXPQKHFIL

Lire Les gens intelligents ne font pas de régime : Ecouter votre corps et votre bon sens pour perdre durablement vos kilos en trop par De J'ai lu pour ebook en ligne Les gens intelligents ne font pas de régime : Ecouter votre corps et votre bon sens pour perdre durablement vos kilos en trop par De J'ai lu 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 gens intelligents ne font pas de régime : Ecouter votre corps et votre bon sens pour perdre durablement vos kilos en trop par De J'ai lu à lire en ligne. Online Les gens intelligents ne font pas de régime : Ecouter votre corps et votre bon sens pour perdre durablement vos kilos en trop par De J'ai lu ebook Téléchargement PDF Les gens intelligents ne font pas de régime : Ecouter votre corps et votre bon sens pour perdre durablement vos kilos en trop par De J'ai lu Doc Les gens intelligents ne font pas de régime : Ecouter votre corps et votre bon sens pour perdre durablement vos kilos en trop par De J'ai lu Mobipocket Les gens intelligents ne font pas de régime : Ecouter votre corps et votre bon sens pour perdre durablement vos kilos en trop par De J'ai lu Epub

**NRJXPQKHFILNRJXPQKHFILNRJXPQKHFIL**