



## Mincir en mangeant gras

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Mincir en mangeant gras

*Zana Morris, Helen Foster*

**Mincir en mangeant gras** Zana Morris, Helen Foster

 [Télécharger Mincir en mangeant gras ...pdf](#)

 [Lire en ligne Mincir en mangeant gras ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Mincir en mangeant gras Zana Morris, Helen Foster

---

314 pages

Présentation de l'éditeur

~~On a longtemps cherché à éliminer les graisses de notre alimentation en les accusant des pires maux. De " manger gras " à " être gras ", il n'y avait qu'un pas. Mais aujourd'hui, chacun s'aperçoit que cette mise à l'index est une erreur. Les autorités sanitaires ont même relevé la part recommandée de lipides dans notre alimentation à 35-40 % au lieu de 30-35 %.

Si le gras contient plus de calories par gramme que les protéines et les glucides, il est cependant le plus nourrissant des nutriments. Et il est bon pour la santé ! Les recherches scientifiques actuelles prouvent que le gras protège le cœur, prévient le diabète et aide à rester mince pour longtemps. Le véritable ennemi, c'est le sucre, que l'on consomme à l'excès pour donner du goût à des aliments allégés et dénués de saveur ! Le principe de ce régime révolutionnaire ? Pendant les 10 premiers jours du " plan ", vous pouvez manger de la crème fraîche, du beurre, des noix, de l'avocat et même des fromages à pâte dure type emmental. Mais aussi des viandes dites grasses comme du porc ou de l'agneau. Ne fuyez pas non plus le saumon, la truite ou les maquereaux. Les légumes autorisés sont verts comme les épinards, les haricots, les choux ou le cresson. Mincir en mangeant gras est donc le premier régime efficace et durable qui réhabilite le gras, modère la consommation de protéines et réduit celle de sucre et de féculents au strict minimum.

Composé de consignes claires et saines, de plannings de repas ainsi que de recettes généreuses, ce régime vous fera oublier toutes vos privations passées et vous aidera à mincir avec plaisir et pour

longtemps. Biographie de l'auteur

~~Nutritionniste depuis plus de vingt ans, professeure de yoga et coach des stars, ZANA MORRIS s'est alliée à la célèbre journaliste santé et auteure du best-seller Easy GI Diet, HELEN FOSTER, pour nous offrir le plus gourmand des régimes. Études scientifiques récentes à l'appui, elles démontrent que " mincir en mangeant gras " est non seulement possible mais bénéfique pour la santé !

Download and Read Online Mincir en mangeant gras Zana Morris, Helen Foster #VJOLKTAY23R

Lire Mincir en mangeant gras par Zana Morris, Helen Foster pour ebook en ligne Mincir en mangeant gras par Zana Morris, Helen Foster 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 Mincir en mangeant gras par Zana Morris, Helen Foster à lire en ligne. Online Mincir en mangeant gras par Zana Morris, Helen Foster ebook Téléchargement PDF Mincir en mangeant gras par Zana Morris, Helen Foster Doc Mincir en mangeant gras par Zana Morris, Helen Foster Mobipocket Mincir en mangeant gras par Zana Morris, Helen Foster EPub

**VJOLKTAY23RVJOLKTAY23RVJOLKTAY23R**