



La méthode Benchetrit : maigrir pour la vie

David BENCHETRIT, Ania ROIZARD

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

La méthode Benchetrit : maigrir pour la vie David BENCHETRIT, Ania ROIZARD

 [Telecharger La méthode Benchetrit : maigrir pour la vie ...pdf](#)

 [Lire en Ligne La méthode Benchetrit : maigrir pour la vie ...pdf](#)

La méthode Benchetrit : maigrir pour la vie

David BENCHETRIT, Ania ROIZARD

La méthode Benchetrit : maigrir pour la vie David BENCHETRIT, Ania ROIZARD

Téléchargez et lisez en ligne La méthode Benchetrit : maigrir pour la vie David BENCHETRIT, Ania ROIZARD

271 pages

Présentation de l'éditeur

Vous souhaitez perdre du poids rapidement ? Vous ne voulez pas reprendre les kilos perdus après quelques semaines ? Vous souhaitez que le régime respecte vos goûts et vos habitudes ? Vous ne voulez pas d'un régime trop strict que vous ne tiendrez pas ? Vous êtes soucieux de votre santé et du bon équilibre nutritionnel ? Voici le livre que vous attendiez. La méthode LeDiet a été mise au point par le Professeur Apfelbaum et le Docteur Benchetrit dans le cadre de l'hôpital Bichat à partir de 1986. Cette méthode, destinée à l'origine aux diabétiques et aux personnes souffrant d'hypertension, est basée sur l'analyse approfondie du comportement alimentaire d'un individu puis l'élaboration d'un régime alimentaire qui respecte le plus possible ses goûts, son style et son rythme de vie, ses croyances, sa culture et donc son budget, tout en assurant un équilibre nutritionnel parfait. En effet, chacun sait que les régimes trop restrictifs hyperprotéinés et ne respectant pas l'individu ne peuvent être tenus bien longtemps et entraînent au contraire des baisses et des prises de poids en yo-yo. La méthode LeDiet propose une approche de l'amaigrissement originale et éprouvée par des millions de personnes. La première partie de l'ouvrage propose un régime à durée limitée qui consiste en :- un plan d'attaque pour enclencher une perte de poids rapide puis, très vite, - un plan de transition au cours duquel sont réintroduits progressivement certains des aliments interdits dans le premier plan. Dans la deuxième partie de l'ouvrage est proposé :- le plan de croisière. Il s'agit alors de réellement mettre en place une hygiène de vie que l'on peut conserver toute sa vie car elle est adaptée, et personnalisée. On retrouve alors le plaisir de manger sans regrossir. Ce que propose LeDiet c'est une perte de poids DEFINITIVE. Car évidemment, les fondamentaux de la nutrition sont respectés à la lettre ce qui permet de préserver durablement son capital santé. Au-delà des trois principales phases de la méthode, Maigrir pour la vie propose dans sa dernière partie - des notions d'alimentation et de nutrition faciles à intégrer, - une série de profils spécifiques (homme d'affaires, trentenaire dynamique et pressée, jeune maman, femme ménopausée ou végétarien...), - des menus hebdomadaires et journaliers adaptés à chaque profil, - une vaste liste d'ingrédients équivalents à chacun de ceux proposés dans les menus afin de varier les plaisirs pour une alimentation saine et goûteuse, - une centaine de recettes, - et des conseils de préparation des aliments. Les 4 impératifs éthiques de la méthode : 1. Préserver le capital santé. 2. Garder le plaisir de la table : Privilégier les aliments et les plats préférés de chacun. Conserver les repas en famille et entre amis. 3. Eviter toute restriction calorique inutile mais adapter, pour chacun, le niveau calorique idéal pour atteindre l'objectif de poids. 4. Accompagner quotidiennement chaque candidat à l'amaigrissement. Cette méthode respecte l'individu dans toutes ses dimensions. Elle ne le met jamais en danger, contrairement à beaucoup d'autres régimes hyperprotéinés (Dukan et autres...) et garantit des résultats probants. Biographie de l'auteur Dr David Benchetrit Pionnier de l'informatique médicale en France, créateur du premier laboratoire de recherches dans ce domaine en 1980, il dirige pendant 25 ans les équipes les plus en pointe. Ainsi IBM, Reuters, Rockefeller lui confient la création et la direction de leurs filiales santé. Le Docteur David Benchetrit collabore depuis 1986 avec le Professeur Apfelbaum, nutritionniste mondialement connu. Aujourd'hui directeur de la Clinique du poids, première institution privée en Europe dans le traitement diététique des surpoids et de la cellulite, il poursuit ses recherches en Intelligence Artificielle. Il est l'auteur de la méthode Le diet, de Maigrir, L'Anti Régime (Fayard, 2006), de L'Ordinateur raconté à Jules, Julie et Julien (Actéon, 1983) et de LeDiet après Bébé (Solar, 2010).

Download and Read Online La méthode Benchetrit : maigrir pour la vie David BENCHETRIT, Ania ROIZARD #EXHO94875VC

Lire La méthode Benchetrit : maigrir pour la vie par David BENCHETRIT, Ania ROIZARD pour ebook en ligneLa méthode Benchetrit : maigrir pour la vie par David BENCHETRIT, Ania ROIZARD
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 méthode Benchetrit : maigrir pour la vie par David BENCHETRIT, Ania ROIZARD à lire en ligne.Online La méthode Benchetrit : maigrir pour la vie par David BENCHETRIT, Ania ROIZARD ebook
Téléchargement PDFLa méthode Benchetrit : maigrir pour la vie par David BENCHETRIT, Ania ROIZARD
DocLa méthode Benchetrit : maigrir pour la vie par David BENCHETRIT, Ania ROIZARD MobipocketLa méthode Benchetrit : maigrir pour la vie par David BENCHETRIT, Ania ROIZARD EPub
EXHO94875VCEXHO94875VCEXHO94875VC