



# La méthode Montignac pour les femmes

*Michel Montignac*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

**La méthode Montignac pour les femmes** Michel Montignac

 [Telecharger La méthode Montignac pour les femmes ...pdf](#)

 [Lire en Ligne La méthode Montignac pour les femmes ...pdf](#)

# **La méthode Montignac pour les femmes**

*Michel Montignac*

**La méthode Montignac pour les femmes** Michel Montignac

## Téléchargez et lisez en ligne La méthode Montignac pour les femmes Michel Montignac

---

400 pages

Amazon.fr

Non ! Ce n'est pas parce que l'on mange trop que l'on grossit, mais parce que l'on mange mal ! Quoiqu'en disent les mauvaises langues, la méthode Montignac, c'est maigrir intelligemment. Dans la version "spécial femme", l'auteur s'attache à démontrer que la nutrition doit être adaptée aux différentes étapes de la vie génitale : adolescence, maternité, ménopause, troisième âge. La méthode n'est pas destinée à être suivie de façon temporaire, mais définitive : il s'agit de recadrer son alimentation pour éliminer les mauvais glucides et les associations de malfaiteurs. Ainsi, les trois bêtes noires sont le sucre, les pommes de terre et tous les produits à base de farine blanche. En revanche, la plupart des légumes peuvent être consommés à volonté, ce qui permet de ne pas se sentir affamée ! Le but est non seulement de perdre du poids, mais encore de prévenir les maladies cardiaques, d'être au top de sa vitalité tout en conservant une alimentation gastronomique et conviviale. Ce livre est très complet, passant en revue le "guide du mal maigrir" et son cortège de médicaments-minceur, l'image du corps féminin, les risques de carences en vitamines ou encore... la femme colitique. Vous verrez, manger sainement, cela vient vite et facilement : on se demande même comment on pouvait vivre autrement avant. Une philosophie de l'alimentation qui date de quelques années déjà mais qui n'a pas pris une ride. --*Anne Dufour* Présentation de l'éditeur

Depuis près de vingt ans, la méthode Montignac est devenue incontournable dans le paysage nutritionnel de plus de quarante pays où elle a du succès. Elle a prouvé qu'elle était une alternative particulièrement performante à une diététique hypocalorique et inefficace ; de nombreuses études scientifiques en ont confirmé les fondements. Dans ses nouveaux développements, la méthode Montignac s'inscrit désormais dans une approche préventive et dans une optique de santé globale. Michel Montignac va, dans ce livre, encore plus loin dans l'application de ses conseils nutritionnels en s'adressant aux femmes. Car leurs particularités physiologiques font que les principes de sa méthode doivent être adaptés en conséquence et en fonction des différentes étapes de leur vie de femme : adolescence, maternité, ménopause et troisième âge. Ce livre s'adresse donc à toutes celles qui ont cru que l'amaigrissement était plus difficile pour elles que pour les hommes, alors qu'il est simplement différent. Au-delà des mesures spécifiques à prendre pour retrouver définitivement un poids normal, la lectrice découvrira dans cet ouvrage une mine de conseils qui l'aideront, à travers ses choix alimentaires à rester jeune, belle et en bonne santé

Biographie de l'auteur  
Michel Montignac. Résultat de ses recherches en diététique, ses livres sont tous des best-sellers. Il est aujourd'hui l'un des spécialistes de la nutrition les plus renommés en France et à l'étranger.

Download and Read Online La méthode Montignac pour les femmes Michel Montignac #Z81LAMKEYSR

Lire La méthode Montignac pour les femmes par Michel Montignac pour ebook en ligneLa méthode Montignac pour les femmes par Michel Montignac 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 Montignac pour les femmes par Michel Montignac à lire en ligne.Online La méthode Montignac pour les femmes par Michel Montignac ebook Téléchargement PDFLa méthode Montignac pour les femmes par Michel Montignac DocLa méthode Montignac pour les femmes par Michel Montignac MobipocketLa méthode Montignac pour les femmes par Michel Montignac EPub

**Z81LAMKEYSRZ81LAMKEYSRZ81LAMKEYSR**