



Pourquoi on grossit

Gary Taubes

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Pourquoi on grossit Gary Taubes

 [Telecharger Pourquoi on grossit ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Pourquoi on grossit ...pdf](#)

Pourquoi on grossit

Gary Taubes

Pourquoi on grossit Gary Taubes

Téléchargez et lisez en ligne Pourquoi on grossit Gary Taubes

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

On nous serine que les graisses font grossir, qu'il faut des féculents à chaque repas et que sans activité physique régulière, on ne peut pas perdre de poids. Faux ! dit Gary Taubes. Non seulement ces " recommandations " ne nous ont pas fait maigrir, mais elles ont au contraire fait exploser le nombre des diabétiques et des obèses. Pourquoi ? Parce qu'elles sont basées sur de la mauvaise science, écrit-il : la théorie selon laquelle on grossit parce qu'on consomme plus de calories qu'on en brûle est une absurdité qui a causé des dommages incalculables.

Taubes remonte dans le temps et remet à plat 200 ans de recherche sur l'obésité. Sans idées préconçues, ne prenant en compte que les preuves tangibles, Taubes révèle une incontournable réalité : toutes les calories ne sont pas équivalentes. Nos problèmes de poids proviennent avant tout des glucides (pain, féculents, sucres.) qui, en générant de l'insuline, génèrent de la graisse.

Il répond aussi aux questions restées sans réponse : pourquoi certains sont-ils gros et d'autres pas ? Quelle est la part de l'exercice physique et de la génétique dans notre corpulence ? Et surtout, quelle alimentation suivre toute sa vie pour ne pas grossir.

L'auteur

Gary Taubes est le plus célèbre journaliste scientifique américain. Ses articles et ses livres ont été récompensés par de nombreux prix, dont trois de l'Association des écrivains scientifiques. Il enseigne à l'École de santé publique de l'université de Californie (Berkeley). Pourquoi on grossit est bestseller aux États-Unis.

Revue de presse

« Les conclusions de Taubes sont surprenantes au départ mais incroyablement convaincantes au final... » -- Newsweek
Présentation de l'éditeur

On nous serine que les graisses font grossir, qu'il faut des féculents à chaque repas et que sans activité physique régulière, on ne peut pas perdre de poids. Faux ! dit Gary Taubes. Non seulement ces " recommandations " ne nous ont pas fait maigrir, mais elles ont au contraire fait exploser le nombre des diabétiques et des obèses. Pourquoi ? Parce qu'elles sont basées sur de la mauvaise science, écrit-il : la théorie selon laquelle on grossit parce qu'on consomme plus de calories qu'on en brûle est une absurdité qui a causé des dommages incalculables.

Taubes remonte dans le temps et remet à plat 200 ans de recherche sur l'obésité. Sans idées préconçues, ne prenant en compte que les preuves tangibles, Taubes révèle une incontournable réalité : toutes les calories ne sont pas équivalentes. Nos problèmes de poids proviennent avant tout des glucides (pain, féculents, sucres.) qui, en générant de l'insuline, génèrent de la graisse.

Il répond aussi aux questions restées sans réponse : pourquoi certains sont-ils gros et d'autres pas ? Quelle est la part de l'exercice physique et de la génétique dans notre corpulence ? Et surtout, quelle alimentation suivre toute sa vie pour ne pas grossir.

L'auteur

Gary Taubes est le plus célèbre journaliste scientifique américain. Ses articles et ses livres ont été récompensés par de nombreux prix, dont trois de l'Association des écrivains scientifiques. Il enseigne à l'Ecole de santé publique de l'université de Californie (Berkeley). Pourquoi on grossit est bestseller aux États-Unis.

Download and Read Online Pourquoi on grossit Gary Taubes #4KL7OC6WI31

Lire Pourquoi on grossit par Gary Taubes pour ebook en ligne Pourquoi on grossit par Gary Taubes
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 Pourquoi on grossit par Gary Taubes à lire en ligne. Online Pourquoi on grossit par Gary Taubes ebook
Téléchargement PDF Pourquoi on grossit par Gary Taubes Doc Pourquoi on grossit par Gary Taubes
Mobipocket Pourquoi on grossit par Gary Taubes Epub
4KL7OC6WI314KL7OC6WI314KL7OC6WI31