

La méthode flexitarienne



Le régime 100 % santé

La Méthode flexitarienne

 Télécharger

 Lire En Ligne

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

La Méthode flexitarienne

Franck GIGON, Damien GALTIER

La Méthode flexitarienne Franck GIGON, Damien GALTIER

 [Télécharger La Méthode flexitarienne ...pdf](#)

 [Lire en ligne La Méthode flexitarienne ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne La Méthode flexitarienne Franck GIGON, Damien GALTIER

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

L'antiméthode Dukan... et ça marche !

Qu'est-ce que le flexitarien ? C'est tout simplement quelqu'un qui décide de **manger plus sain** : davantage de fruits et de légumes, mais sans arrêter complètement la viande.

Mieux que le régime méditerranéen et le régime Okinawa : écologique, bon pour la santé, économique, plus souple que le végétarisme, antiâge, le régime flexitarien présente beaucoup d'avantages et, en plus, favorise la perte de poids. Moins de viande et... on ne regrossit pas !

Cette méthode à succès venue des États-Unis fait enfin son entrée en France et avec elle, l'adjectif " flexitarien " entre dans le langage courant, pour une approche dans l'air du temps qui plaît à la presse.

Ce livre, écrit par un médecin et un diététicien, est le premier mode d'emploi français de la méthode. Vous découvrirez quel type de flexitarien vous êtes, les meilleurs aliments flexi à consommer et comment suivre ce régime pendant 4 semaines type. Sans oublier les 100 recettes : rillettes de champignons, courges en tranche à l'italienne, velouté de patates douces au fenouil, tomates farcies, clafoutis aux framboises...

Extrait

Introduction

LA MEILLEURE FAÇON DE MANGER EXISTE-T-ELLE ? Est-il possible de se nourrir sainement, éthiquement et écologiquement sans sacrifier aux plaisirs de la bouche ?

Ces questions nous ont tous bien sûr un jour ou l'autre effleuré l'esprit en regard des propositions pléthoriques de nos sociétés de consommation. Questions par ailleurs évacuées aussi vite qu'elles nous saisissent. Celles-ci retrouvent cependant tout leur intérêt devant l'apparition d'un surpoids ou d'un problème de santé semblant en rapport direct avec l'alimentation (diabète, pathologies cardio-vasculaires...). Et c'est bien naturellement que nous nous tournons alors vers différentes méthodes de gestion alimentaire, médicalisées ou non, aux résultats contrastés, quand ils ne sont pas éphémères.

Plus inquiétant est ce qui concerne la seule perte de poids. Tous les régimes et autres techniques révèlent invariablement des limites rédhibitoires. A savoir : retour au poids initial (ou davantage) après la sortie du protocole pour la majorité d'entre nous, frustrations, programme rigide, artifices techniques (sachets protéines, médicaments...), pauvretés gustatives, et surtout, avec certaines méthodes, l'exposition à des risques pour la santé. Pour ne nommer que les plus usitées : régimes dissociés, hypocaloriques, hyperprotéinés ou fondés sur une chronobiologie alimentaire... Autant de réponses de court et moyen termes relativement efficaces pour une perte de poids rapide, mais qui ne peuvent s'appliquer au long cours.

Malheureusement, l'expérience nous montre que la tentation est toutefois grande de renouveler ces pratiques parfois plusieurs fois au cours de la même année. Au final, ces «allers-retours» entre une alimentation de base déséquilibrée et ces régimes se révèlent contre-productifs en termes de contrôle du poids, et surtout potentiellement problématiques pour notre santé. Au-delà des effets de mode et des succès commerciaux qui accompagnent certaines de ces diètes, il est important de rappeler quelles ne constituent et ne devraient pas constituer un idéal alimentaire pour tout un chacun.

Cela étant posé, existe-t-il donc un modèle alimentaire pérenne capable de nous soustraire de l'embonpoint tout en protégeant notre santé ? Première bonne nouvelle, il n'en existe pas un... mais plusieurs. Deuxième bonne nouvelle et pas la moindre, ce sont des modèles éprouvés depuis des générations et qui sont désormais supportés par une littérature scientifique abondante : la diète méditerranéenne, le fameux «régime Okinawa» et le végétarisme en sont les représentants les plus probants. Et il existe un trait d'union fondamental entre ces diètes d'origine ancestrale qui nous intéresse particulièrement : le recours à une alimentation non transformée à dominante végétale ! Autrement dit, la pratique d'un végétarisme à temps partiel est reconnue comme particulièrement bénéfique pour l'équilibre pondéral, et plus largement pour notre santé d'après de très nombreuses études.

Oui, mais comment y parvenir au quotidien ? Comment végétaliser son alimentation aisément ? Quelles judicieuses associations réaliser et à quel rythme ? Quelles sont les préparations clés goûteuses ? Comment se passer durablement de viande et, au demeurant... est-ce bien raisonnable ? Voilà les questions bien légitimes que se posent habituellement les personnes ayant opté pour ces nouvelles orientations

nutritionnelles, une fois convaincues de leurs bienfaits.

C'est l'objet de cet ouvrage traitant de la flexidiète que vous avez entre les mains. Fruit de la synthèse de dix années de suivi clinique et biologique de patients devenus flexitariens, et reposant sur des données scientifiques de premier plan, toutes référencées dans la bibliographie finale. Accédez à une diète facile, efficace et excellente pour la santé. Plus qu'un simple régime, c'est un véritable mode de vie qui vous attend dès à présent. Présentation de l'éditeur

L'antiméthode Dukan... et ça marche !

Qu'est-ce que le flexitarrien ? C'est tout simplement quelqu'un qui décide de **manger plus sain** : davantage de fruits et de légumes, mais sans arrêter complètement la viande.

Mieux que le régime méditerranéen et le régime Okinawa : écologique, bon pour la santé, économique, plus souple que le végétarisme, antiâge, le régime flexitarien présente beaucoup d'avantages et, en plus, favorise la perte de poids. Moins de viande et... on ne regrossit pas !

Cette méthode à succès venue des États-Unis fait enfin son entrée en France et avec elle, l'adjectif " flexitarien " entre dans le langage courant, pour une approche dans l'air du temps qui plaît à la presse.

Ce livre, écrit par un médecin et un diététicien, est le premier mode d'emploi français de la méthode. Vous découvrirez quel type de flexitarien vous êtes, les meilleurs aliments flexi à consommer et comment suivre ce régime pendant 4 semaines type. Sans oublier les 100 recettes : rillettes de champignons, courges en tranche à l'italienne, velouté de patates douces au fenouil, tomates farcies, clafoutis aux framboises...

Download and Read Online La Méthode flexitarienne Franck GIGON, Damien GALTIER #S1DE6CYIANF

Lire La Méthode flexitarienne par Franck GIGON, Damien GALTIER pour ebook en ligneLa Méthode flexitarienne par Franck GIGON, Damien GALTIER 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 flexitarienne par Franck GIGON, Damien GALTIER à lire en ligne.Online La Méthode flexitarienne par Franck GIGON, Damien GALTIER ebook Téléchargement PDFLa Méthode flexitarienne par Franck GIGON, Damien GALTIER DocLa Méthode flexitarienne par Franck GIGON, Damien GALTIER MobipocketLa Méthode flexitarienne par Franck GIGON, Damien GALTIER EPub

S1DE6CYIANFS1DE6CYIANFS1DE6CYIANF