



Reprenez le contrôle de votre poids

 Télécharger

 Lire En Ligne

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

Reprenez le contrôle de votre poids

Nathalie Verret D.t. P.

Reprenez le contrôle de votre poids Nathalie Verret D.t. P.



[Télécharger Reprenez le contrôle de votre poids ...pdf](#)



[Lire en ligne Reprenez le contrôle de votre poids ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Reprenez le contrôle de votre poids Nathalie Verret D.t. P.

256 pages

Présentation de l'éditeur

Nutritionniste clinicienne en milieu hospitalier, Nathalie Verret rencontre quotidiennement des patients en surpoids. Consciente de leurs difficultés à maîtriser leur surcharge pondérale, elle a dressé une liste de règles d'or et de conseils à partir des résultats de nombreuses études scientifiques tant sur l'obésité que sur les facteurs qui influencent les comportements alimentaires.

Son approche novatrice prend en compte l'individu dans sa globalité (aspects physiologiques, psychologiques, environnementaux et culturels) et favorise les changements de comportements à long terme pour retrouver naturellement un poids santé. Cet ouvrage présente :

52 règles d'or pour manger mieux et bouger plus, de saines habitudes à adopter pour améliorer sa santé, des informations nutritionnelles indispensables à une bonne compréhension des enjeux, ainsi que des conseils pour se sentir bien dans son corps et dans sa tête;

ce qu'il faut éviter et ce qu'il vaut mieux faire : de la planification des repas à l'alimentation pleine conscience;

comment s'organiser pour cuisiner plus souvent et y prendre plaisir. Biographie de l'auteur
Nathalie Verret est nutritionniste clinicienne en milieu hospitalier. L'obésité est à l'origine de plusieurs problèmes de santé (ex. : maladies cardiovasculaires, diabète) qu'elle rencontre fréquemment lors de ses consultations. Au fil de sa pratique, elle a développé une approche qui favorise les changements de comportements à long terme.

Depuis 2003, Nathalie offre des conférences pour les entreprises et pour le grand public. Elle est également auteure de deux livres publiés aux Éditions Modus Vivendi : Osez bien manger paru en 2009, récompensé par le World Gourmand Cook Book Award (Canada français) et Maladies cardiovasculaires (dans la collection Savoir Quoi Manger) paru en 2013, et réédité en 2016.

Download and Read Online Reprenez le contrôle de votre poids Nathalie Verret D.t. P. #JWUR75L1SVN

Lire Reprenez le contrôle de votre poids par Nathalie Verret D.t. P. pour ebook en ligneReprenez le contrôle de votre poids par Nathalie Verret D.t. P. 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 Reprenez le contrôle de votre poids par Nathalie Verret D.t. P. à lire en ligne.Online Reprenez le contrôle de votre poids par Nathalie Verret D.t. P. ebook Téléchargement PDFReprenez le contrôle de votre poids par Nathalie Verret D.t. P. DocReprenez le contrôle de votre poids par Nathalie Verret D.t. P. MobipocketReprenez le contrôle de votre poids par Nathalie Verret D.t. P. EPub

JWUR75L1SVNJVWUR75L1SVNJVWUR75L1SVN