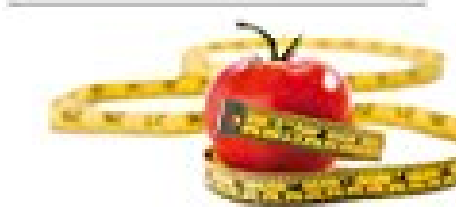


**Jean-Philippe  
Zermati**  
**Maigrir  
sans regrossir**  
Est-ce possible ?

---



santé/bien-être

## Maigrir sans regrossir: Est-ce possible ?

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Maigrir sans regrossir: Est-ce possible ?

*Jean-Philippe Zermati*

**Maigrir sans regrossir: Est-ce possible ?** Jean-Philippe Zermati

 [Télécharger Maigrir sans regrossir: Est-ce possible ? ...pdf](#)

 [Lire en ligne Maigrir sans regrossir: Est-ce possible ? ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Maigrir sans regressir: Est-ce possible ? Jean-Philippe Zermati

---

285 pages

Présentation de l'éditeur

? Pourquoi, malgré efforts et régimes multiples, certains ne maigrissent-ils pas ou pas davantage ? Pourquoi reprennent-ils les kilos perdus ? Pourquoi sont-ils inexorablement attirés par les aliments qu'ils cherchent à éviter ? Pourquoi mangent-ils quand ils n'ont pas faim ? Pourquoi mangent-ils quand ils ont des émotions ? Pourquoi, même le ventre plein, ne se sentent-ils pas rassasiés ? Dans bien des cas, notre comportement alimentaire échappe à notre volonté. Serait-ce que nous en manquions ? Nous avons la prétention de croire qu'il suffit de décider de ce que nous devrions manger pour nous y tenir. C'est ignorer que le comportement alimentaire est contrôlé par des mécanismes inconscients qui mêlent nos sensations et nos émotions. Maigrir sans regressir ? Oui, c'est possible. Mais pas pour tout le monde et surtout sans régime. Ce livre répond sans langue de bois aux vraies questions que chacun se pose : qui peut maigrir ? Jusqu'à quel poids ? Et à quelles conditions ? Auteur notamment du grand succès Maigrir sans régime, Jean-Philippe Zermati est nutritionniste et spécialiste des troubles du comportement alimentaire. Il est président d'honneur du Groupe de réflexion sur l'obésité et le surpoids (GROS). Biographie de l'auteur

Auteur notamment du grand succès Maigrir sans régime, Jean-Philippe Zermati est nutritionniste et spécialiste des troubles du comportement alimentaire. Il est président d'honneur du Groupe de réflexion sur l'obésité et le surpoids (GROS).

Download and Read Online Maigrir sans regressir: Est-ce possible ? Jean-Philippe Zermati

#RABJSZ892GQ

Lire Maigrir sans regrossir: Est-ce possible ? par Jean-Philippe Zermati pour ebook en ligneMaigrir sans regrossir: Est-ce possible ? par Jean-Philippe Zermati 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 Maigrir sans regrossir: Est-ce possible ? par Jean-Philippe Zermati à lire en ligne. Online Maigrir sans regrossir: Est-ce possible ? par Jean-Philippe Zermati ebook Téléchargement PDFMaigrir sans regrossir: Est-ce possible ? par Jean-Philippe Zermati DocMaigrir sans regrossir: Est-ce possible ? par Jean-Philippe Zermati MobipocketMaigrir sans regrossir: Est-ce possible ? par Jean-Philippe Zermati EPub

**RABJSZ892GQRABJSZ892GQRABJSZ892GQ**