



# Maigrir avec la méthode Montignac

*Michel Montignac*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

**Maigrir avec la méthode Montignac** Michel Montignac

 [Download Maigrir avec la méthode Montignac ...pdf](#)

 [Read Online Maigrir avec la méthode Montignac ...pdf](#)

# Maigrir avec la méthode Montignac

*Michel Montignac*

**Maigrir avec la méthode Montignac** Michel Montignac

## Téléchargez et lisez en ligne **Maigrir avec la méthode Montignac Michel Montignac**

---

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

Vous voulez perdre du poids de manière efficace et durable, diminuer les risques cardio-vasculaires et prévenir l'apparition du diabète ? Conçue par Michel Montignac il y a 25 ans, la méthode Montignac est bien plus qu'un régime. C'est un programme alimentaire non restrictif et parfaitement équilibré. Il ne s'agit pas de manger moins, mais de manger mieux en faisant les bons choix ! *Maigrir pour les Nuls avec la méthode Montignac* est la référence complète et entièrement actualisée, la somme de toute l'expérience acquise par Michel Montignac.

Pourquoi l'index glycémique est plus efficace que les calories pour maigrir ? Ce qu'il faut manger dans la phase 1 du programme (la phase d'amaigrissement), et pendant la phase 2 (phase de stabilisation). Que faut-il manger au petit-déjeuner, au déjeuner, pendant un déjeuner d'affaires au restaurant, au dîner, pendant les repas festifs ? Quel sport faut-il pratiquer ? Avec ce livre, Michel Montignac se charge personnellement de votre ligne ! Avec aussi 40 recettes et menus minceur Montignac et la fameuse partie des Dix pour tout savoir et profiter des bienfaits de la méthode Montignac, et la table des Index Glycémiques des aliments courants.Extrait

Extrait de l'introduction

Non il ne s'agit pas d'un énième livre de régime, mais d'une invitation à une véritable «révolution diététique». La méthode Montignac n'est pas un régime au sens traditionnel et restrictif du terme, mais un mode alimentaire salubre dont l'objectif n'est pas seulement de retrouver pour toujours son poids idéal, mais aussi et surtout de se maintenir dans une santé optimale.

«fait du gras» sur le dos des gros !

Les statistiques montrent qu'aujourd'hui 70 % des femmes et 40 % des hommes se préoccupent de leur poids. Cela représente donc un marché considérable sur lequel s'active une pléthore de marchands de régimes peu scrupuleux, dont le seul souci est de «faire du gras» sur le dos des gros.

Leur accroche marketing est d'ailleurs toujours la même : ils vous proposent (comme par miracle !) de perdre beaucoup de poids en un temps record. Le rêve en quelque sorte de toute personne en surcharge réelle ou imaginaire !

Or ces régimes sont toujours plus ou moins de la même veine : il s'agit de diminuer les apports caloriques quotidiens, et en particulier de supprimer les graisses qui sont hypercaloriques.

En fait, cela fait trois quarts de siècle que des amaigrisseurs d'opérette, des médecins généralistes opportunistes et surtout la corporation des nutritionnistes et autres diététiciens patentés nous rebattent les oreilles de principes diététiques éculés, dont l'inefficacité avérée est d'une ampleur abyssale. Car comme nous le verrons plus loin en détail, la prévalence de l'obésité n'a cessé d'augmenter depuis un siècle. Et depuis 50 ans que l'on s'en préoccupe très sérieusement, sa progression a dramatiquement empiré. Elle est même désormais exponentielle. Présentation de l'éditeur

Vous voulez perdre du poids de manière efficace et durable, diminuer les risques cardio-vasculaires et prévenir l'apparition du diabète ? Conçue par Michel Montignac il y a 25 ans, la méthode Montignac est bien plus qu'un régime. C'est un programme alimentaire non restrictif et parfaitement équilibré. Il ne s'agit pas de manger moins, mais de manger mieux en faisant les bons choix ! *Maigrir pour les Nuls avec la méthode Montignac* est la référence complète et entièrement actualisée, la somme de toute l'expérience acquise par Michel Montignac.

Pourquoi l'index glycémique est plus efficace que les calories pour maigrir ? Ce qu'il faut manger dans la phase 1 du programme (la phase d'amaigrissement), et pendant la phase 2 (phase de stabilisation). Que faut-il manger au petit-déjeuner, au déjeuner, pendant un déjeuner d'affaires au restaurant, au dîner, pendant les repas festifs ? Quel sport faut-il pratiquer ? Avec ce livre, Michel Montignac se charge personnellement de votre ligne ! Avec aussi 40 recettes et menus minceur Montignac et la fameuse partie des Dix pour tout savoir et profiter des bienfaits de la méthode Montignac, et la table des Index Glycémiques des aliments courants.

Download and Read Online Maigrir avec la méthode Montignac Michel Montignac #7C203JX4U1D

Lire Maigrir avec la méthode Montignac par Michel Montignac pour ebook en ligneMaigrir avec la méthode Montignac 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 Maigrir avec la méthode Montignac par Michel Montignac à lire en ligne. Online Maigrir avec la méthode Montignac par Michel Montignac ebook Téléchargement PDFMaigrir avec la méthode Montignac par Michel Montignac DocMaigrir avec la méthode Montignac par Michel Montignac MobipocketMaigrir avec la méthode Montignac par Michel Montignac EPub  
**7C203JX4U1D7C203JX4U1D7C203JX4U1D**