



## Le régime SLIM-data en 120 recettes

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Le régime SLIM-data en 120 recettes

*Yann Rougier, Marie Borrel*

Le régime SLIM-data en 120 recettes Yann Rougier, Marie Borrel

 [Télécharger Le régime SLIM-data en 120 recettes ...pdf](#)

 [Lire en ligne Le régime SLIM-data en 120 recettes ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne **Le régime SLIM-data en 120 recettes Yann Rougier, Marie Borrel**

---

215 pages

Présentation de l'éditeur

Le mode d'alimentation naturelle mis au point par le Dr Yann Rougier propose un "rééquilibrage de la satiété", où calories et quantités ne sont plus sous "haute surveillance", mais en harmonie avec les besoins de notre métabolisme. Fondée sur l'index SLIM-data ( qui indique la force de stockage d'un aliment dans l'organisme ), cette méthode permet à notre cerveau de retrouver sa "mémoire-minceur". En réveillant son instinct d'équilibre, le corps peut se débarrasser de son surpoids. Cet ouvrage, qui s'inscrit dans la suite logique de *Voulez-vous maigrir avec moi ?*, propose 120 recettes nouvelles et des menus "clés en main" pour suivre facilement la méthode SLIM-data au quotidien ( y compris petit déjeuner et goûter ) et en toutes occasions ( snacks, sandwichs, buffets, etc. ). Biographie de l'auteur

Yann ROUGIER est médecin spécialiste en neurobiologie et passionné de nutrition. Fondateur et directeur d'une unité de recherche et développement, il est également membre fondateur de la NPH Foundation ( Nutrition, Prevention and Health ) à Monaco. Il est l'auteur de *Voulez-vous maigrir avec moi ?* ( 2007 ) et *Prévenir et vaincre le surpoids en famille* ( 2008 ), immenses succès de librairie. Marie BORREL est journaliste santé. Elle a publié plusieurs dizaines de livres sur le bien-être et créé plusieurs collections.

Download and Read Online **Le régime SLIM-data en 120 recettes Yann Rougier, Marie Borrel**

#N41XBMKYS5Z

Lire Le régime SLIM-data en 120 recettes par Yann Rougier, Marie Borrel pour ebook en ligneLe régime SLIM-data en 120 recettes par Yann Rougier, Marie Borrel 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 Le régime SLIM-data en 120 recettes par Yann Rougier, Marie Borrel à lire en ligne.Online Le régime SLIM-data en 120 recettes par Yann Rougier, Marie Borrel ebook Téléchargement PDFLe régime SLIM-data en 120 recettes par Yann Rougier, Marie Borrel DocLe régime SLIM-data en 120 recettes par Yann Rougier, Marie Borrel MobipocketLe régime SLIM-data en 120 recettes par Yann Rougier, Marie Borrel EPub  
**N41XBMKYS5ZN41XBMKYS5ZN41XBMKYS5Z**