



## La méthode Gruman : 3 mois pour perdre du poids avec la Diététique Intégrative

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# La méthode Gruman : 3 mois pour perdre du poids avec la Diététique Intégrative

*Raphaël Gruman*

La méthode Gruman : 3 mois pour perdre du poids avec la Diététique Intégrative Raphaël Gruman

 [Télécharger La méthode Gruman : 3 mois pour perdre du poids a ...pdf](#)

 [Lire en ligne La méthode Gruman : 3 mois pour perdre du poids ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne **La méthode Gruman : 3 mois pour perdre du poids avec la Diététique Intégrative Raphaël Gruman**

---

328 pages

Extrait

Extrait de l'introduction

Stop aux régimes saisonniers, privatifs et déséquilibrés !

Vous en avez assez des kilos superflus qui vous empoisonnent la vie. Vous vous regardez tous les matins dans votre miroir en vous disant : «J'aimerais affiner un peu mes cuisses, redessiner ma taille, faire disparaître mon ventre...» Seulement voilà : il vous manque la motivation et la méthode pour vous y mettre.

Vous lisez à droite à gauche, dans la presse, des articles présentant la nouvelle méthode de régime miracle qui vous fera perdre 5 kg en 3 jours sans jamais les reprendre. Vous en avez déjà essayé plusieurs, certaines plus ou moins farfelues... Qui ne se souvient du fameux régime de la soupe au chou ? Cette méthode qui ne consiste qu'à ingurgiter des litres de soupe par jour pour que vos kilos s'envolent comme par magie. Quelques kilos fondent parfois, mais à quel prix ? Douleurs gastriques, dérèglement du transit intestinal, envie d'uriner toutes les 2 minutes... En prime, et c'est ce qui me semble le plus grave, c'est la reprise assurée à l'arrêt de ce régime. Elle sera aussi fulgurante que votre perte de poids et vous laissera en prime quelques kilos de plus.

Je pourrais citer bien d'autres méthodes, dont le fameux régime hyperprotéiné qui ne vous autorise à consommer que de la viande et du poisson à longueur de journée. Encore une fois, le résultat ne vaut pas les carences occasionnées. Les kilos ne seront perdus que provisoirement et la reprise de poids sera désastreuse non seulement pour votre corps mais aussi pour votre moral.

Place à une autre approche de la perte de poids

La méthode que je vous propose de suivre est tout aussi simple et beaucoup plus efficace à long terme. Vous perdrez rapidement du poids tout en conservant votre rythme de vie et en préservant votre santé, et vous conserverez facilement votre nouvelle ligne. La Méthode Gruman s'appuie sur un nouveau concept : La Diététique Intégrative®.

De très nombreuses études ont mis en évidence un fait important qu'il faut prendre en compte : l'alimentation n'est pas la seule responsable dans la prise de poids. D'autres facteurs entrent en jeu et perturbent les rythmes biologiques de votre corps. Le stress, le manque d'activité physique, le manque de sommeil... sont autant de paramètres qui influent directement sur votre prise de poids, et sur la perte tant désirée.

La Méthode Gruman vous enseignera des principes simples et pratiques à appliquer quotidiennement. Elle vous permettra ainsi de rééquilibrer votre alimentation, gérer votre stress, mieux dormir et pratiquer une activité physique qui ciblera les parties du corps à affiner. Présentation de l'éditeur  
Pourquoi vous allez enfin maigrir avec la Méthode Gruman :

Parce qu'elle prend en compte les études scientifiques les plus récentes sur la minceur.

Parce qu'elle est basée sur un concept nouveau, et totalement révolutionnaire la Diététique Intégrative® qui intègre (comme son nom l'indique) de multiples paramètres essentiels pour votre silhouette : gestion du stress, du sommeil, etc.

Parce qu'elle vous permet de garder vos aliments préférés (y compris ceux interdits dans toutes les autres

méthodes), à certaines conditions.

Parce que vous avez le droit de remplacer un aliment que vous n'aimez pas par un autre (dans la liste), plus apprécié.

Parce que vous avez des exercices physiques à faire mais qu'ils sont amusants et efficaces très rapidement.

Parce que tout est prévu, depuis le repas de fête chez des amis jusqu'au pot de départ d'un collègue. Profitez de chaque instant, vous n'êtes pas punie !

Parce que la méthode a déjà été suivie par des centaines de patients, avec d'excellents résultats.

Parce qu'on n'a pas tous les jours la chance de faire ses courses avec un nutritionniste. Avec ce livre, c'est le cas ! Biographie de l'auteur

Raphaël Gruman est nutritionniste. Il traite les simples surpoids (quelques kilos) jusqu'aux grandes obésités.

Il est également spécialisé dans le suivi des enfants et des adolescents obèses.

Download and Read Online La méthode Gruman : 3 mois pour perdre du poids avec la Diététique Intégrative

Raphaël Gruman #TIXDHS3W5RP

Lire La méthode Gruman : 3 mois pour perdre du poids avec la Diététique Intégrative par Raphaël Gruman pour ebook en ligneLa méthode Gruman : 3 mois pour perdre du poids avec la Diététique Intégrative par Raphaël Gruman 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 Gruman : 3 mois pour perdre du poids avec la Diététique Intégrative par Raphaël Gruman à lire en ligne.Online La méthode Gruman : 3 mois pour perdre du poids avec la Diététique Intégrative par Raphaël Gruman ebook Téléchargement PDFLa méthode Gruman : 3 mois pour perdre du poids avec la Diététique Intégrative par Raphaël Gruman DocLa méthode Gruman : 3 mois pour perdre du poids avec la Diététique Intégrative par Raphaël Gruman MobipocketLa méthode Gruman : 3 mois pour perdre du poids avec la Diététique Intégrative par Raphaël Gruman EPub

**TIXDHS3W5RPTIXDHS3W5RPTIXDHS3W5RP**