

Dr Laurence BENOISTE - Dr Stéphanie COUS

# Maigrir intelligent

Et si tout venait de  
**L'intestin**  
notre deuxième cerveau ?



Alain Malherbe

## **Maigrir intelligent : Et si tout venait de l'intestin, notre deuxième cerveau ?**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Maigrir intelligent : Et si tout venait de l'intestin, notre deuxième cerveau ?

*Laurence Benedetti, Didier Chos*

**Maigrir intelligent : Et si tout venait de l'intestin, notre deuxième cerveau ?** Laurence Benedetti, Didier Chos

 [Télécharger Maigrir intelligent : Et si tout venait de l' ...pdf](#)

 [Lire en ligne Maigrir intelligent : Et si tout venait de l' ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne **Maigrir intelligent : Et si tout venait de l'intestin, notre deuxième cerveau ?** Laurence Benedetti, Didier Chos

---

346 pages

Extrait

Extrait de l'introduction

Quelle chance ! Aujourd'hui, tout le monde s'occupe de nos rondeurs ! Nos experts nous ont prévenus : il FAUT manger équilibré, il FAUT bouger beaucoup plus, mais il ne FAUT pas faire de régime ! Même devant une page publicitaire alléchante où l'on vous promet une savoureuse crème chocolatée, vous devez vous concentrer sur le bas de l'écran où défile inlassablement le slogan : «Mangez au moins cinq fruits et légumes par jour, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé» ! Des fois que vous l'avez oublié ! Car le problème est le suivant : l'épidémie d'obésité arrive. Le vaccin n'est pas encore disponible et il est loin de l'être. Il va donc falloir vous serrer la ceinture... Dur, dur !

Dans le même temps - nos experts en psychologie le reconnaissent -, les règles diététiques ne sont pas pertinentes, l'idéal minceur étant la nouvelle «poule aux oeufs d'or» de l'industrie alimentaire pour nous faire acheter des aliments dits «allégés», «vides» de calories, mais tout cela au prix fort. Il est également reconnu que les risques des régimes, avec les troubles du comportement alimentaire qu'ils peuvent induire, sont parfois plus importants que ceux du surpoids. L'idéal serait de retrouver les sensations et les émotions originelles de l'aliment, si tant est qu'on y parvienne... Le bon choix alimentaire existerait tout au fond de nous ! Où ça ? Au fond de vous, on vous dit !

Serions-nous devenus schizophréniques devant le problème des kilos en trop ou en moins ? Devons-nous choisir entre l'embonpoint qui tourne au «mal en point» et le fameux principe d'«archimaigre» ? Entre ces deux tendances, de quel côté faire pencher la balance ? La fameuse ! Aujourd'hui, plaider pour le libre arbitre de chacun à choisir son alimentation selon ses goûts et ses pulsions du moment, reviendrait à se rendre complice de l'épidémie d'obésité, complot fomenté par l'industrie de la junk food. A contrario, conseiller un modèle alimentaire hypocalorique à un patient prêt à décompenser vers un diabète irréversible, reviendrait à prôner la restriction monastique, la désocialisation, la fameuse obsession alimentaire que des gens cultivés ont appelée l'«orthorexie».

Bien évidemment, même si les extrémistes de ces deux positions s'affrontent, et font, par médias interposés, fonctionner la machine à faire peur, la vérité est ailleurs, plus subtile et plus intelligente. Tout d'abord, nous sommes tous uniques et différents, de par notre patrimoine génétique, notre culture alimentaire, notre personnalité de mangeur, nos goûts. Et c'est plutôt une bonne nouvelle ! La mauvaise nouvelle, c'est que pour toutes ces raisons, les «régimes miracles» qui marchent pour tout le monde n'existent pas. Mince alors, un mythe qui s'écroule !

Alors devons-nous reconnaître notre impuissance devant cette fatalité, résultat d'une adaptation à nos nouveaux modes de vie : TOUS gros demain ?

Et bien NON, et ce livre a pour objet de vous faire partager notre optimisme. Pourquoi ? Présentation de l'éditeur

Entre les régimes «miracle» et le «no régime», une révolution médicale s'est mise en marche : l'intestin, second cerveau, est passé aux commandes de nos kilos en trop !

Fondé sur des recherches scientifiques récentes, ce livre met en lumière le lien entre la difficulté à maigrir et les perturbations de certaines fonctions du corps.

Car maigrir ce n'est pas que dans la tête ! Il est maintenant prouvé que la composition de notre «microbiote» (ou flore intestinale) décide de la rentabilité énergétique de notre assiette. Dès lors, l'intestin devient le grand responsable de notre résistance à l'amaigrissement, contrôlant l'assimilation des nutriments et des micronutriments, perturbant notre insuline...

Grâce à quatre grands «profils fonctionnels», les auteurs proposent des programmes novateurs tenant compte du terrain de chacun.

Avec quelques outils très pratiques :

- ° des questionnaires pour définir son «profil fonctionnel» ;
- ° des solutions clés en main, des exercices physiques, des recettes et des menus «light express» pour se lancer facilement dans l'aventure.

Le Dr Laurence Benedetti est spécialiste en nutrition, micro nutrition et tabacologie. Le Dr Didier Chos, président de l'IEDM (Institut européen de diététique et micronutrition), est l'auteur de plusieurs ouvrages consacrés à la micronutrition. Biographie de l'auteur

Laurence Benedetti est spécialisée en nutrition, micro-nutrition et tabacologie. Elle travaille à Morsang-sur-Orge (91). Didier Chos est président de l'IEDM (Institut européen de diététique et de micronutrition). Il est l'un des fondateurs de la nutrition médicalisée (micronutrition). Co-auteur de En bonne santé grâce à la micronutrition. Il vit à Paris (15e arrondissement). Ensemble, ils ont écrit Maigrir avec la micronutrition (2010, First).

Download and Read Online Maigrir intelligent : Et si tout venait de l'intestin, notre deuxième cerveau ?  
Laurence Benedetti, Didier Chos #80C4K5LQAED

Lire Maigrir intelligent : Et si tout venait de l'intestin, notre deuxième cerveau ? par Laurence Benedetti, Didier Chos pour ebook en ligneMaigrir intelligent : Et si tout venait de l'intestin, notre deuxième cerveau ? par Laurence Benedetti, Didier Chos 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 intelligent : Et si tout venait de l'intestin, notre deuxième cerveau ? par Laurence Benedetti, Didier Chos à lire en ligne.Online Maigrir intelligent : Et si tout venait de l'intestin, notre deuxième cerveau ? par Laurence Benedetti, Didier Chos ebook Téléchargement PDFMaigrir intelligent : Et si tout venait de l'intestin, notre deuxième cerveau ? par Laurence Benedetti, Didier Chos DocMaigrir intelligent : Et si tout venait de l'intestin, notre deuxième cerveau ? par Laurence Benedetti, Didier Chos MobipocketMaigrir intelligent : Et si tout venait de l'intestin, notre deuxième cerveau ? par Laurence Benedetti, Didier Chos EPub

**80C4K5LQAED80C4K5LQAED80C4K5LQAED**