



## **L'antirégime au quotidien / Comment maigrir durablement ? En trompant son cerveau!**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# L'antirégime au quotidien / Comment maigrir durablement ? En trompant son cerveau!

*Michel Desmurget, Caroline Tricot*

**L'antirégime au quotidien / Comment maigrir durablement ? En trompant son cerveau!** Michel Desmurget, Caroline Tricot

 [Télécharger L'antirégime au quotidien / Comment maigrir ...pdf](#)

 [Lire en ligne L'antirégime au quotidien / Comment maigri ...pdf](#)

**Téléchargez et lisez en ligne L'antirégime au quotidien / Comment maigrir durablement ? En trompant son cerveau! Michel Desmurget, Caroline Tricot**

---

192 pages

Présentation de l'éditeur

Ce livre s'adresse à tous les lecteurs à la recherche d'une méthode concrète et pratique pour maigrir durablement. Il poursuit un unique objectif : expliquer le plus simplement et le plus concrètement possible ce qu'il faut faire pour maigrir durablement. L'approche se veut aussi naturelle et peu contraignante qu'il est possible. Elle repose sur le constat, aujourd'hui solidement établi, selon lequel la faim n'est pas le seul déterminant de nos prises alimentaires. Pour une large fraction, celles-ci dépendent de facteurs secondaires à la fois psychologiques, émotionnels et environnementaux. En manipulant ces facteurs, ce qui revient le plus souvent à tromper son cerveau, on peut influencer l'ampleur des prises alimentaires sans toucher au ressenti subjectif de satiété.

Dans ce livre donc, pas de statistiques, pas de démonstrations numériques complexes, pas de calculs subtils et pas de fastidieux comptages caloriques. Juste l'affirmation brève de quelques connaissances essentielles (partie 1) et une liste de recommandations précises dans laquelle chacun pourra puiser afin de parvenir au dénouement souhaité (partie 2). Lorsque des résultats scientifiques pertinents apparaissent, c'est sans blabla, sous une forme graphique simple. Le but est alors de montrer qu'il n'y a, derrière les recommandations mises en avant, ni entourloupe ni enfumage : tout ça marche vraiment (partie 3). La conclusion est simple : manger moins sans même s'en rendre compte, c'est l'ultime secret des régimes réussis !

Biographie de l'auteur  
Michel Desmurget est docteur en neurosciences. Il dirige une équipe de recherche sur la plasticité cérébrale au sein de l'Institut des sciences cognitives Marc-Jeannerod de Lyon (CNRS).

Caroline Tricot est publicitaire et hypnothérapeute, spécialiste de l'amaigrissement.

Download and Read Online L'antirégime au quotidien / Comment maigrir durablement ? En trompant son cerveau! Michel Desmurget, Caroline Tricot #KJ70MONXTHD

Lire L'antirégime au quotidien / Comment maigrir durablement ? En trompant son cerveau! par Michel Desmurget, Caroline Tricot pour ebook en ligneL'antirégime au quotidien / Comment maigrir durablement ? En trompant son cerveau! par Michel Desmurget, Caroline Tricot 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 L'antirégime au quotidien / Comment maigrir durablement ? En trompant son cerveau! par Michel Desmurget, Caroline Tricot à lire en ligne.Online L'antirégime au quotidien / Comment maigrir durablement ? En trompant son cerveau! par Michel Desmurget, Caroline Tricot ebook Téléchargement PDFL'antirégime au quotidien / Comment maigrir durablement ? En trompant son cerveau! par Michel Desmurget, Caroline Tricot DocL'antirégime au quotidien / Comment maigrir durablement ? En trompant son cerveau! par Michel Desmurget, Caroline Tricot MobipocketL'antirégime au quotidien / Comment maigrir durablement ? En trompant son cerveau! par Michel Desmurget, Caroline Tricot EPub

**KJ70MONXTHDKJ70MONXTHDKJ70MONXTHD**