



## Les 4 secrets pour maigrir

 Télécharger

 Lire En Ligne

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

# Les 4 secrets pour maigrir

Jacques FRIDMAN

Les 4 secrets pour maigrir Jacques FRIDMAN

 [Télécharger Les 4 secrets pour maigrir ...pdf](#)

 [Lire en ligne Les 4 secrets pour maigrir ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne **Les 4 secrets pour maigrir Jacques FRIDMAN**

---

192 pages

Extrait

La méthode décrite dans cet ouvrage est le fruit de mon expérience de médecin. Elle est destinée à tous ceux qui cherchent à perdre du poids soit pour la première fois, soit après avoir suivi sans succès les traitements, régimes et conseils si nombreux aujourd'hui dans ce domaine.

Ce livre tente de présenter de manière simple les grandes lignes d'une approche nouvelle de la perte de poids, extrêmement performante. Cette méthode n'a pas la prétention de remplacer ce qui existe et a déjà fait ses preuves, mais sa simplicité, son approche physiologique et l'absence de contraintes la rendent à la fois très facile à suivre et très efficace.

L'augmentation considérable du surpoids dans la population, y compris et surtout chez les enfants et les adolescents, donne à cette publication un caractère d'urgence et offre un moyen supplémentaire pour lutter contre ce phénomène.

Il est évident que les personnes souffrant d'obésité ou d'un surpoids conséquent doivent, avant de se lancer dans une méthode d'amaigrissement, consulter des spécialistes, faire des analyses pour en déterminer la cause. Cette méthode ne remplace pas une prise en charge médicale. Présentation de l'éditeur

" Pour maigrir... il faut manger. "

Cette affirmation, qui semble paradoxale, est à la base de la révolution en douceur que propose le docteur Jacques Fridman.

Loin des régimes " miracles " hyperprotéinés, multivitaminés, hypocaloriques - et surtout hyperstressants -, il suggère un retour à des comportements ancestraux et naturels. Sa méthode, redoutablement efficace et simple, permet de perdre 3 à 4 kg dès le premier mois sans jamais les reprendre.

À l'aide de 4 secrets essentiels, il nous aide à mieux manger, et insiste sur l'importance de rétablir le fonctionnement optimal des glandes digestives pour lutter de l'intérieur contre le fatal stockage des graisses. Attention, dans ce combat novateur, le docteur Fridman s'attaque à de nombreuses idées reçues et n'hésite pas à surprendre ! Bien plus qu'un régime, il révèle une nouvelle hygiène de vie simple et quotidienne, facile à adopter pour s'épanouir en finesse !

### Biographie de l'auteur

Le docteur Jacques Fridman est médecin généraliste et enseignant à la faculté de médecine de l'université de Paris XII. Spécialisé dans le domaine du surpoids et de l'obésité des enfants aux adultes, il a appliqué sa méthode avec succès pour le mieux-être de plus de 3 000 patients ces quinze dernières années.

Download and Read Online **Les 4 secrets pour maigrir Jacques FRIDMAN #HV1XJYI9WNC**

Lire Les 4 secrets pour maigrir par Jacques FRIDMAN pour ebook en ligneLes 4 secrets pour maigrir par Jacques FRIDMAN 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 Les 4 secrets pour maigrir par Jacques FRIDMAN à lire en ligne.Online Les 4 secrets pour maigrir par Jacques FRIDMAN ebook Téléchargement PDFLes 4 secrets pour maigrir par Jacques FRIDMAN DocLes 4 secrets pour maigrir par Jacques FRIDMAN MobipocketLes 4 secrets pour maigrir par Jacques FRIDMAN EPub

**HV1XJYI9WNCHV1XJYI9WNCHV1XJYI9WNC**