



Céto top - Le grand livre de l'alimentation cétogène



Télécharger



Lire En Ligne

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

Céto top - Le grand livre de l'alimentation cétogène

Ulrich Genisson, Nelly Genisson

Céto top - Le grand livre de l'alimentation cétogène Ulrich Genisson, Nelly Genisson

 [Télécharger Céto top - Le grand livre de l'alimentation ...pdf](#)

 [Lire en ligne Céto top - Le grand livre de l'alimentatio ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Céto top - Le grand livre de l'alimentation cétogène Ulrich Genisson, Nelly Genisson

448 pages

Présentation de l'éditeur

- L'alimentation cétogène fait de plus en plus d'adeptes. Elle consiste à consommer très peu de glucides (sucres, pommes de terre, pain, pâtes, riz...) et beaucoup de graisses.
- Cette alimentation – véritable phénomène de mode aux Etats-Unis, on parle là-bas de régime Low Carb High Fat ou LCHF –, est très efficace pour perdre du poids. Elle a aussi des effets thérapeutiques dans :
 - ? l'épilepsie,
 - ? le diabète de type 2,
 - ? la migraine,
 - ? la maladie d'Alzheimer,
 - ? le cancer, en particulier le cancer du cerveau.

Et même les sportifs d'endurance s'y mettent pour améliorer leurs performances.

- Mais par où commencer ? Pas facile de ne plus manger de pain, pâtes, riz... et d'augmenter massivement sa consommation de gras.

Ce guide clé en main trace la voie à suivre.

- Les auteurs proposent dans la première partie un plan cétose 3, 2, 1 :
 - ? 3 jours pour se préparer,
 - ? 2 semaines pour s'adapter
 - ? 1 nouvelle vie, pleine d'énergie pour renouer avec la santé et le bien-être
 - Dans la deuxième partie de l'ouvrage, Nelly Genisson propose 150 recettes : des bases de la cuisine cétogène (pâtes à tarte, pains, sauces, jus de légumes...) puis des entrées, plats, desserts, collations, petits déjeuners... Des recettes d'ici (France) et d'ailleurs (Etats-Unis, Italie).Biographie de l'auteur
Ulrich Génisson a adopté une alimentation cétogène il y a 3 ans parce qu'il était en surpoids. Il a perdu 33 kg. Nelly, bloggeuse culinaire, l'a suivi et a créé des centaines de recettes pour l'occasion. Tous deux animent le blog eatfat2befit. Ils sont le fer de lance du mouvement LCHF en France (*Low Carb High Fat*).
- Download and Read Online Céto top - Le grand livre de l'alimentation cétogène Ulrich Genisson, Nelly Genisson #1B50KTPRG3F

Lire Céto top - Le grand livre de l'alimentation cétogène par Ulrich Genisson, Nelly Genisson pour ebook en ligne
Céto top - Le grand livre de l'alimentation cétogène par Ulrich Genisson, Nelly Genisson
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
Céto top - Le grand livre de l'alimentation cétogène par Ulrich Genisson, Nelly Genisson à lire en ligne.
Online Céto top - Le grand livre de l'alimentation cétogène par Ulrich Genisson, Nelly Genisson ebook
Téléchargement PDF
Céto top - Le grand livre de l'alimentation cétogène par Ulrich Genisson, Nelly Genisson Doc
Céto top - Le grand livre de l'alimentation cétogène par Ulrich Genisson, Nelly Genisson Mobipocket
Céto top - Le grand livre de l'alimentation cétogène par Ulrich Genisson, Nelly Genisson EPub
1B50KTPRG3F1B50KTPRG3F1B50KTPRG3F