



## Les Experts : Maigrir avec la nutrition comportementale

*Eric Ménat, Eve Villemeur*



**Les Experts : Maigrir avec la nutrition comportementale** Eric Ménat, Eve Villemeur

Pour maigrir, on le sait, il faut manger moins et équilibrer son alimentation. Cela paraît simple alors pourquoi tant de régimes échouent ? Parce que le plus difficile, c'est de résister à la gourmandise, au grignotage en cas de stress, à la lassitude d'un régime trop restrictif... Les Dr Eric Ménat et Eve Villemeur connaissent bien ces difficultés. Depuis vingt ans qu'ils suivent et conseillent des patients lassés de craquer et regrossir, ils ont mis au point une approche globale et innovante : la nutrition comportementale. Elle associe : un programme alimentaire équilibré à l'efficacité prouvée ; des techniques pour rester motivé, contrôler ses émotions et envies. Cette méthode efficace, adoptée avec succès par des milliers de patients, est présentée pour la première fois dans ce livre. Elle s'adresse à tous ceux qui sont victimes de leurs émotions et des régimes impossibles à suivre. La nutrition comportementale vous permettra de perdre du poids en toute sécurité et surtout de le stabiliser à long terme. Vous saurez ainsi : Choisir les aliments qui font perdre du poids ; Composer vos repas pour éviter les fringales ; Cultiver le plaisir plutôt que les frustrations ; Gérer vos émotions plutôt que les 'compenser' ; Maigrir sans m'agrir... et si c'était à ma portée ? L'auteur : Eric Ménat est médecin près de Toulouse, diplômé de diététique et maladies de la nutrition. Eve Villemeur est médecin près de Toulouse. Elle est spécialiste de la prise en charge comportementale, en particulier chez l'obèse.

[!\[\]\(e3f8612927870f2e0f9f5989e6dd3064\_img.jpg\) \*\*Download\*\* Les Experts : Maigrir avec la nutrition comportementale ...pdf](#)

[!\[\]\(003082e50e3009141f59bd5df831749f\_img.jpg\) \*\*Read Online\*\* Les Experts : Maigrir avec la nutrition comportementale ...pdf](#)

# Les Experts : Maigrir avec la nutrition comportementale

*Eric Ménat, Eve Villemeur*

## **Les Experts : Maigrir avec la nutrition comportementale** Eric Ménat, Eve Villemeur

Pour maigrir, on le sait, il faut manger moins et équilibrer son alimentation. Cela paraît simple alors pourquoi tant de régimes échouent ? Parce que le plus difficile, c'est de résister à la gourmandise, au grignotage en cas de stress, à la lassitude d'un régime trop restrictif... Les Dr Eric Ménat et Eve Villemur connaissent bien ces difficultés. Depuis vingt ans qu'ils suivent et conseillent des patients lassés de craquer et regrossir, ils ont mis au point une approche globale et innovante : la nutrition comportementale. Elle associe : un programme alimentaire équilibré à l'efficacité prouvée ; des techniques pour rester motivé, contrôler ses émotions et envies. Cette méthode efficace, adoptée avec succès par des milliers de patients, est présentée pour la première fois dans ce livre. Elle s'adresse à tous ceux qui sont victimes de leurs émotions et des régimes impossibles à suivre. La nutrition comportementale vous permettra de perdre du poids en toute sécurité et surtout de le stabiliser à long terme. Vous saurez ainsi : Choisir les aliments qui font perdre du poids ; Composer vos repas pour éviter les fringales ; Cultiver le plaisir plutôt que les frustrations ; Gérer vos émotions plutôt que les 'compenser' ; Maigrir sans m'aigrir... et si c'était à ma portée ? L'auteur : Eric Ménat est médecin près de Toulouse, diplômé de diététique et maladies de la nutrition. Eve Villemur est médecin près de Toulouse. Elle est spécialiste de la prise en charge comportementale, en particulier chez l'obèse.

## Téléchargez et lisez en ligne Les Experts : Maigrir avec la nutrition comportementale Eric Ménat, Eve Villemeur

---

304 pages

Présentation de l'éditeur

Pour maigrir, on le sait, il faut manger moins et équilibrer son alimentation. Cela paraît simple alors pourquoi tant de régimes échouent ? Parce que le plus difficile, c'est de résister à la gourmandise, au grignotage en cas de stress, à la lassitude d'un régime trop restrictif... Les Dr Eric Ménat et Eve Villemur connaissent bien ces difficultés. Depuis vingt ans qu'ils suivent et conseillent des patients lassés de craquer et regrossir, ils ont mis au point une approche globale et innovante : la nutrition comportementale. Elle associe : un programme alimentaire équilibré à l'efficacité prouvée ; des techniques pour rester motivé, contrôler ses émotions et envies. Cette méthode efficace, adoptée avec succès par des milliers de patients, est présentée pour la première fois dans ce livre. Elle s'adresse à tous ceux qui sont victimes de leurs émotions et des régimes impossibles à suivre. La nutrition comportementale vous permettra de perdre du poids en toute sécurité et surtout de le stabiliser à long terme. Vous saurez ainsi : Choisir les aliments qui font perdre du poids ; Composer vos repas pour éviter les fringales ; Cultiver le plaisir plutôt que les frustrations ; Gérer vos émotions plutôt que les " compenser " ; Maigrir sans m'aigrir... et si c'était à ma portée ? Biographie de l'auteur

Eric Ménat est médecin près de Toulouse, diplômé de diététique et maladies de la nutrition. Eve Villemur est médecin près de Toulouse. Elle est spécialiste de la prise en charge comportementale, en particulier chez l'obèse.

Download and Read Online Les Experts : Maigrir avec la nutrition comportementale Eric Ménat, Eve Villemeur #ZDUHCI3KVM2

Lire Les Experts : Maigrir avec la nutrition comportementale par Eric Ménat, Eve Villemeur pour ebook en ligne  
Les Experts : Maigrir avec la nutrition comportementale par Eric Ménat, Eve Villemeur  
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 Experts : Maigrir avec la nutrition comportementale par Eric Ménat, Eve Villemeur à lire en ligne.  
Online Les Experts : Maigrir avec la nutrition comportementale par Eric Ménat, Eve Villemeur ebook  
Téléchargement PDF  
Les Experts : Maigrir avec la nutrition comportementale par Eric Ménat, Eve Villemeur  
Doc  
Les Experts : Maigrir avec la nutrition comportementale par Eric Ménat, Eve Villemeur  
Mobipocket  
Les Experts : Maigrir avec la nutrition comportementale par Eric Ménat, Eve Villemeur  
EPub  
**ZDUHCI3KVM2ZDUHCI3KVM2ZDUHCI3KVM2**