

# Zéro contrainte pour maigrir

## Surtout, ne faites pas de régime !

Dr Jimmy Mohamed

# Zéro contrainte pour maigrir

Surtout, ne faites pas de régime !

39 astuces  
pour perdre  
du poids

À  
vue  
d'œil

18 GRANDS CARACTÈRES



Auteur : Dr Jimmy Mohamed

Genre : Pratique, santé et bien-être

Type de police : Luciole

Taille de police : 18

Nombre de pages : 392

EAN : 9791026907930

Prix : 25€

Date de parution : janvier 2025

Format : 15.6 x 24 x 2.5 cm

## Résumé

Tout le monde peut perdre plusieurs kilos en quelques semaines, et ce quel que soit le régime suivi. La vraie difficulté réside dans le fait de ne pas les reprendre. Et plus la perte de poids est rapide, plus la reprise l'est aussi. Et si on changeait de paradigme en arrêtant enfin de faire des régimes ?

Dans cet ouvrage, le Dr Jimmy Mohamed propose 39 astuces très simples à mettre en place, toutes validées scientifiquement, pour changer ses habitudes, trouver son équilibre et maigrir (presque) sans efforts !