Zéro contrainte pour maigrir
Surtout, ne faites pas de régime !



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 !