



## Le régime des stars

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Le régime des stars

*B. Sears*

## Le régime des stars B. Sears

Barry Sears - Le régime des stars - Adaptation de Pierre Dukan, traduction de Carole Zalberg Editions Le Cherche Midi/Le Livre de Poche santé, mars 2003, 223 pages

 [Télécharger Le régime des stars ...pdf](#)

 [Lire en ligne Le régime des stars ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Le régime des stars B. Sears

---

222 pages

Amazon.fr

On attend désormais plus d'un régime qu'une simple perte de poids. On veut maigrir, mais aussi ne pas reprendre de kilos, se sentir mieux, améliorer sa santé et vivre plus longtemps. C'est ce que l'auteur propose dans ce livre : vivre mieux et plus longtemps en mangeant "hormonalement" correct. Toute sa démonstration part de l'équilibre : si vous êtes en déséquilibre hormonal, plus rien ne fonctionne. Et votre arme la plus puissante pour retrouver l'harmonie, c'est l'alimentation. À vous la performance, la forme, l'apparence physique flatteuse et le cerveau en pleine ébullition ! Pour cela, vous devez concevoir vos repas non pas sous un angle calorique, mais hormonal : tels aliments vont provoquer telle sécrétion d'hormone, donc il faudra compenser avec tel autre, qui déclenchera l'hormone inverse. Ainsi, vous resterez dans la zone "équilibre", que l'auteur qualifie aussi de "zone libre". Veiller à ne pas sécréter trop d'insuline, ni pas assez, c'est désormais l'objectif de votre vie si vous lisez ce livre. Ne cherchez pas de sommaire : vous n'en trouverez pas. Très "américain", cet ouvrage s'expérimente pas à pas, comme une véritable méthode, et aurait conquis le Tout-Hollywood : Madonna, Pamela Anderson et Demi Moore suivraient, comme trois millions de leurs compatriotes, le régime Équilibre. Comme elles, vous découvrirez l'explication physiologique d'une telle diète, plongerez rapidement dans les horaires à respecter pour "coller" aux sécrétions hormonales (il paraît qu'il faut faire une collation à 23 h pour maigrir), essaieriez peut-être les recettes détaillées dans les menus sur-mesure. En fin de parcours, vous apprendrez pourquoi tous les autres régimes ne fonctionnent pas, notamment celui appelé "hyperprotéiné", et pourrez lire des dizaines de questions parmi les plus classiques : est-ce que les enfants peuvent suivre ce régime ? Dois-je manger ma collation même si je n'ai pas faim ? Dois-je me préoccuper du sodium ? Les réponses vont, pour le moins, à l'encontre de bon nombre de principes nutritionnels établis, et peuvent laisser dubitatif. Ainsi, il est conseillé de manger justement lorsqu'on n'a pas faim, d'opter pour des pêches en boîte plutôt que de l'ananas frais, d'éviter les pâtes et le riz, de ne pas faire trop de sport... À vous de voir. --*Anne Dufour* Présentation de l'éditeur

Madonna, Meg Ryan, Brad Pitt, George Michael, Demi Moore et plus de 2 millions d'Américains ont vanté les mérites de la méthode de Barry Sears. Ce régime, basé sur la régulation d'une hormone - l'insuline - grâce à une nourriture appropriée et une judicieuse combinaison d'aliments, permet de trouver un poids stable, une santé et un psychisme de fer. L'auteur présente ici les principes simples de son régime de l'Équilibre et propose de le tester pendant une semaine en donnant, jour par jour, tous les menus et les recettes de chaque plat. Quatrième de couverture

Le régime qu'il préconise est un programme alimentaire efficace qui permet de réduire l'excédent pondéral, d'éviter les maladies chroniques et de retrouver la forme. La clé de ces bienfaits n'est ni un médicament ni une potion magique. C'est une hormone puissante, produite par notre alimentation : l'insuline. En maintenant le taux d'insuline à un certain niveau, grâce à une nourriture appropriée et à une bonne combinaison d'aliments, les résultats sur le poids, la santé et le psychisme sont immédiats et spectaculaires. Ce livre est conçu pour vous faire passer une semaine en équilibre ; et cela sans la moindre difficulté. Les préceptes en sont simples, ils consistent essentiellement en trois repas et deux mini-repas par jour. Durant cette courte période vous expérimenterez le pouvoir sur le poids et la santé d'un meilleur contrôle de l'insuline. Et gageons que cette expérience d'une semaine changera votre vie comme elle a changé celle de millions de personnes dans le monde. *Barry Sears est docteur en sciences. Il est président d'une entreprise de biotechnologie.*

Download and Read Online Le régime des stars B. Sears #S2N0EXUA7QP

Lire Le régime des stars par B. Sears pour ebook en ligneLe régime des stars par B. Sears 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 Le régime des stars par B. Sears à lire en ligne.Online Le régime des stars par B. Sears ebook Téléchargement PDFLe régime des stars par B. Sears DocLe régime des stars par B. Sears MobipocketLe régime des stars par B. Sears EPub  
**S2N0EXUA7QPS2N0EXUA7QPS2N0EXUA7QP**