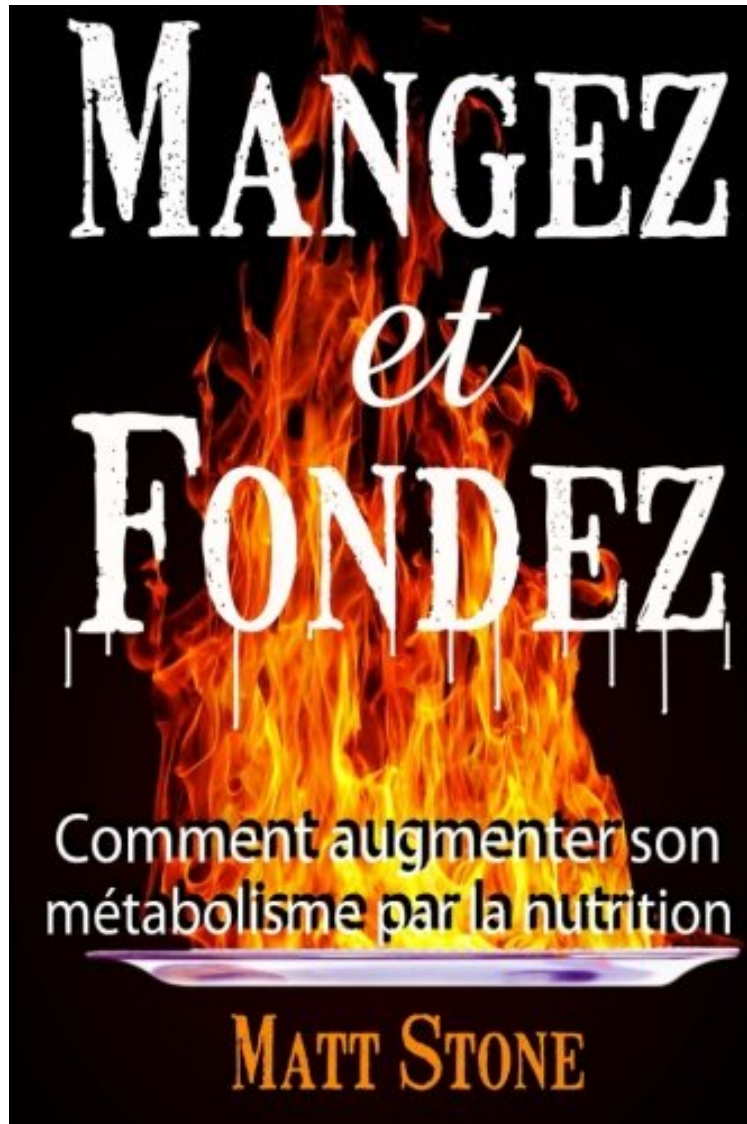


[Read now] Mangez et fondez: comment augmenter son metabolisme par la nutrition (French Edition)

Mangez et fondez: comment augmenter son metabolisme par la nutrition (French Edition)

Matt Stone

*ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF*



DOWNLOAD



READ ONLINE

#10120040 in Books 2014-06-27Original language:French 9.00 x .29 x 6.00l, #File Name: 1500209945114 pages | File size: 58.Mb

Matt Stone : Mangez et fondez: comment augmenter son metabolisme par la nutrition (French Edition) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Mangez et fondez: comment augmenter son metabolisme par la nutrition (French Edition):

Mangez et fondez traite drsquo;un concept dont personne nrsquo;a encore parleacute; dans le domaine de la santeacute;, des reacutegimes et de la nutrition. Ce livre bouleversera complegrave;tement vos croyances et mettra fin agrave; lrsquo;habitude moderne et compulsive de toujours bien boire laquo; 1,5l drsquo;eau par jour raquo; ainsi qrsquo;grave; la peur irrationnelle du sel et du sucre. Lrsquo;objectif ? Obtenir un meacute;tabolisme drsquo;acier et augmenter la concentration du fluide extracellulaire (le liquide agrave; lrsquo;inteacute;rieur du corps) afin drsquo;accroirc;tre la tempeacute;rature corporelle, de rehausser la circulation sanguine vers les extreacute;miteacute;s, ce qui provoque un reacutechauffement des mains et des pieds, et de diminuer drastiquement le stress dans tout le corps. Tous ces changements entraic;neront des ameacute;liorations profondes de votre santeacute; et de votre production hormonale. Le concept est tregrave;s simple. La somme totale de tout ce que vous mangez et que vous buvez peut soit concentrer ou diluer vos liquides corporels. Mangez et fondez preacute;sente des principes simples vous aidant agrave; apporter des petits changements agrave; votre alimentation qui vous permettront de maintenir votre corps dans une laquo; zone meacute;tabolique raquo; toute la journeacute;e, jour apregrave;s jour. Ces recommandations peuvent ecirc;tre adapteacute;es agrave; toutes les habitudes alimentaires et ameacute;lioreront votre santeacute; mec;me si vous suivez une alimentation occidentale traditionnelle. Tout le monde peut beacute;neacute;ficier du concept deacute;veloppeacute; dans Mangez et fondez. Voici une courte liste des ameacute;liorations auxquelles vous pouvez vous attendre : * Liberteacute; de manger ce que vous voulez, quand vous voulez et de ne pas prendre de poids * Elimination de lrsquo;envie freacute;quente drsquo;uriner pendant la journeacute;e ainsi que la nuit * Disparition des maux de tecirc;te freacute;quents * Augmentation de la tempeacute;rature corporelle jusqrsquo;grave; 37deg;C ou plus * Reacute;duction ou disparition de lrsquo;anxieacute;teacute; et stabilisation de lrsquo;humeur * Sommeil plus profond et plus long, abondance drsquo;eacute;nergie degrave;s le reacutevil * Renfort du systgrave;me immunitaire et cicatrisation plus rapide * Elimination des palpitations cardiaques * Meilleure hydratation de la peau et des cheveux * Disparition de la bouche segrave;che et de la soif excessive * Abaissement du taux de cholestearol, du LDL et des triglyceacute;rides * Meilleure production des hormones sexuelles comme la progesteacute;rone et la testosteacute;rone * Renforcement des os et des dents Et bien plus encore...

About the AuthorMatt Stone est le creacute;ateur de 180DegreeHealth (la santeacute; agrave; 180 degreacute;s). Il fait de la recherche indeacute;pendante sur la santeacute; et un auteur best-seller avec plus de 15 livres agrave; son actif, dont Mangez et Fondez un livre best-seller sur depuis sa parution en deacute;cembre 2012. La plupart de ses recherches l'ont meneacute; agrave; l'importance du taux meacute;tabolique. Il s'est aperccedil;u que de nombreuses fonctions de base (la di-gestion, la reproduction, le vieillissement, l'immunitacute;, l'inflammation, l'humeur, la circulation et le sommeil) fonc-tionnaient mieux quand le taux meacute;tabolique eacute;tait optimiseacute;. Il est connu pour ses critiques des reacutegimes extrec;mes et pour avoir deacute;voileacute; de nombreuses fausses promesses de l'indus-trie des reacutegimes, ainsi que pour ses recherches sur l'eacute;leacute;va-tion du meacute;tabolisme par de simples changements d'alimen-tation et d'habitudes de vie. Vous pouvez suivre Matt en vous abonnant agrave; sa newsletter gratuite via <http://www.180degreehealth.com> et lire ses nombreux livres uniquement disponibles sur .