



## Du beurre, s'il vous plaît ! - Perdre du poids autrement avec la Méthode 3R

*Renaud Roussel*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

**Du beurre, s'il vous plaît ! - Perdre du poids autrement avec la Méthode 3R**  
Renaud Roussel

 [Download Du beurre, s'il vous plaît ! - Perdre du poids au ...pdf](#)

 [Read Online Du beurre, s'il vous plaît ! - Perdre du poids ...pdf](#)

# **Du beurre, s'il vous plaît ! - Perdre du poids autrement avec la Méthode 3R**

*Renaud Roussel*

**Du beurre, s'il vous plaît ! - Perdre du poids autrement avec la Méthode 3R** Renaud Roussel

## Téléchargez et lisez en ligne Du beurre, s'il vous plaît ! - Perdre du poids autrement avec la Méthode 3R Renaud Roussel

---

256 pages

Présentation de l'éditeur

« Du beurre, s'il vous plaît ! » « Mais vous ne cherchez pas à perdre du poids en ce moment ? » « Si, justement ! » Beurre, crème, oeufs, lard ou graisse d'oise : autant d'aliments que l'on nous demande de bannir de notre alimentation depuis six décennies afin de ne pas grossir et d'éviter que nos artères se bouchent. Le constat actuel est pourtant sans appel : le fléau du surpoids et de l'obésité ne cesse de croître, et les maladies cardiovasculaires sévissent plus que jamais. Il est donc temps d'en finir avec ces anciennes croyances car la science moderne nous démontre qu'en réalité, les graisses alimentaires sont précieuses pour la santé et le maintien du poids de forme. Alors oui, vous pouvez perdre du gras en mangeant du gras ! Le coupable n'est donc pas celui que l'on croit. Dans cet ouvrage, vous allez découvrir les véritables mécanismes de la prise de poids et comprendre que, contrairement aux idées reçues, manger calorique ne fait pas grossir et que faire du sport ne fait pas maigrir ! Une fois ces nouvelles connaissances acquises, vous pourrez perdre du poids naturellement sans vous restreindre et sans compter les calories en appliquant la Méthode 3R mise au point par l'auteur à partir des dernières découvertes scientifiques, notamment en épigénétique, et qui consiste à Réduire les sucres, Rajouter des graisses et à se Rassasier. Simple et pratique, la Méthode 3R promet à toute la famille une alimentation riche en goût et en plaisir. Vous aurez même le droit de vous resservir !

Biographie de l'auteur

Renaud Roussel, préparateur physique (D.E) depuis 25 ans, a commencé sa carrière en s'occupant d'athlètes de haut niveau. Il conseille aujourd'hui plusieurs personnalités politiques, du show-biz et du monde des affaires sur les plans sportif et alimentaire. En complément de son blog ([renaudroussel.com/blog](http://renaudroussel.com/blog)), il intervient régulièrement dans plusieurs magazines et médias télévisuels.

Download and Read Online Du beurre, s'il vous plaît ! - Perdre du poids autrement avec la Méthode 3R Renaud Roussel #4IJAUZGR7D5

Lire Du beurre, s'il vous plaît ! - Perdre du poids autrement avec la Méthode 3R par Renaud Roussel pour ebook en ligne  
Du beurre, s'il vous plaît ! - Perdre du poids autrement avec la Méthode 3R par Renaud Roussel 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  
Du beurre, s'il vous plaît ! - Perdre du poids autrement avec la Méthode 3R par Renaud Roussel à lire en ligne.  
Online Du beurre, s'il vous plaît ! - Perdre du poids autrement avec la Méthode 3R par Renaud Roussel ebook Téléchargement PDF  
Du beurre, s'il vous plaît ! - Perdre du poids autrement avec la Méthode 3R par Renaud Roussel Doc  
Du beurre, s'il vous plaît ! - Perdre du poids autrement avec la Méthode 3R par Renaud Roussel Mobipocket  
Du beurre, s'il vous plaît ! - Perdre du poids autrement avec la Méthode 3R par Renaud Roussel EPub

**4IJAUZGR7D54IJAUZGR7D54IJAUZGR7D5**