



Le régime fast

Michael Mosley, Mimi Spencer

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Le régime fast Michael Mosley, Mimi Spencer

 [Download Le régime fast ...pdf](#)

 [Read Online Le régime fast ...pdf](#)

Le régime fast

Michael Mosley, Mimi Spencer

Le régime fast Michael Mosley, Mimi Spencer

208 pages

Extrait

Extrait de l'introduction

Les dernières décennies ont vu la valse des régimes alimentaires, une tendance chassant l'autre, mais l'avis des médecins sur ce qui constitue un mode de vie sain n'a quasiment pas varié : privilégier les aliments pauvres en graisses, faire davantage d'exercice... et ne jamais sauter de repas. Pourtant, dans la même période, l'obésité dans le monde a grimpé en flèche.

Alors existe-t-il une autre approche qui a fait ses preuves ? Une approche fondée sur la science et non sur la vox populi ? Nous pensons que oui. Cette approche, c'est le jeûne intermittent.

Lorsque nous avons entendu parler pour la première fois des bienfaits supposés du jeûne intermittent, nous étions sceptiques, comme beaucoup. Jeûner nous semblait terriblement contraignant et difficile, et nous savions tous les deux que les régimes, quels qu'ils soient, sont généralement voués à l'échec. Mais maintenant que nous avons étudié à la loupe et testé personnellement le jeûne intermittent, nous sommes convaincus de son potentiel extraordinaire. Comme le dit l'un des experts médicaux interrogé dans le cadre de ce livre : «Vous ne pouvez rien faire de plus puissant pour votre organisme que déjeuner.»

«Vous ne pouvez rien faire de plus puissant pour votre organisme que de jeûner.»

LE JEÛNE : UNE IDÉE ANCIENNE, UNE MÉTHODE MODERNE

Le jeûne n'est pas nouveau. Comme vous le découvrirez dans le chapitre suivant, votre organisme est fait pour jeûner. L'évolution de l'espèce humaine s'inscrit dans une époque où la nourriture était rare ; nous sommes le produit d'une alternance de périodes d'abondance et de périodes de famine qui a duré des milliers d'années. Si nous réagissons si bien au jeûne intermittent, c'est sans doute parce qu'il reproduit beaucoup mieux que nos trois repas par jour l'environnement qui a vu naître et évoluer l'homme moderne.

Bien sûr, le jeûne demeure un article de foi pour beaucoup. Les jeûnes du carême, du Yom Kippour et du ramadan sont parmi les plus connus. Les orthodoxes grecs sont invités à jeûner 180 jours par an (selon Saint Nicolas Velimirovitch, évêque de Zicha, «la glotonnerie rend un homme taciturne et craintif, alors que le jeûne le rend joyeux et courageux»), tandis que les moines bouddhistes jeûnent à la nouvelle lune et à la pleine lune de chaque mois lunaire.

Toujours est-il que nous sommes de plus en plus nombreux, semble-t-il, à manger à longueur de journée. Non pas parce que nous avons tout le temps faim, mais parce que nous sommes insatisfaits. Insatisfaits de notre poids, de notre corps, de notre santé.

Le jeûne intermittent peut nous remettre en contact avec notre véritable nature humaine. Il est la voie royale, non seulement pour perdre du poids, mais aussi pour rester en bonne santé et atteindre un bien-être durable. Les scientifiques commencent tout juste à découvrir et à démontrer à quel point il peut constituer un outil puissant.

(...) Présentation de l'éditeur

2 JOURS DE DÉTOX + 5 JOURS DE PLAISIR = DES KILOS EN MOINS ET LA SANTÉ EN PLUS !

Pourquoi adopter le Régime Fast ? La règle est simple...

- MANGE

Il n'y a pas d'effort quotidien de contrôle des calories - pas d'ennui, de frustration ou de privations contrairement aux régimes classiques ; vous allez continuer à manger ce que vous aimez 5 jours par semaine

- JEÛNE

Beaucoup plus qu'un régime, le jeûne va vous permettre de vivre plus longtemps et en bonne santé. Cette méthode réduit les risques de diabète, de cancer et de maladies cardiaques.

-MAIGRIS

Vous ne devez pas vous priver éternellement ni vous affamer. Résultat : une perte de poids régulière sans fonte musculaire (prouvée scientifiquement !)

Le livre de référence sur le régime 5:2, la méthode révolutionnaire pour maigrir, validée par un médecin !

Les réponses aux questions que vous vous posez sont sur ce site dédié quotidienmalin.fr/regime-fast, vous pourrez y télécharger un extrait inédit du livre.

Retrouvez sur notre page Facebook Régime Fast : <https://www.facebook.com/regimefast>, des idées de menus, des interviews et des infos inédites. Biographie de l'auteur

Le Dr Michael MOSLEY, médecin, est connu en Grande-Bretagne pour ses documentaires scientifiques pour différentes chaînes comme la BBC et Discovery Channel. Celui réalisé pour la BBC, Eat, Fast, Live Younger, est à l'origine de ce livre et du phénomène incroyable autour de la méthode 5:2. Il a également été nommé Journaliste Médical de l'Année par la British Medical Association.

Mimi Spencer est journaliste et écrivain. Depuis plus de dix ans, elle tient une rubrique dans le Mail on Sunday sur la mode, la beauté, l'alimentation, la forme, la santé et les régimes pour 3 millions de lecteurs par semaine.

Download and Read Online Le régime fast Michael Mosley, Mimi Spencer #YK4G7EMFRQI

Lire Le régime fast par Michael Mosley, Mimi Spencer pour ebook en ligneLe régime fast par Michael Mosley, Mimi Spencer 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 fast par Michael Mosley, Mimi Spencer à lire en ligne. Online Le régime fast par Michael Mosley, Mimi Spencer ebook Téléchargement PDFLe régime fast par Michael Mosley, Mimi Spencer DocLe régime fast par Michael Mosley, Mimi Spencer MobipocketLe régime fast par Michael Mosley, Mimi Spencer EPub

YK4G7EMFRQIYK4G7EMFRQIYK4G7EMFRQI