



Mincir en beauté grâce à la morpho-nutrition EDITION 2013


Alain Delabos

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Mincir en beauté grâce à la morpho-nutrition EDITION 2013 Alain Delabos

in8.

 [Download Mincir en beauté grâce à la morpho-nutrition EDITION ...pdf](#)

 [Read Online Mincir en beauté grâce à la morpho-nutrition EDITI ...pdf](#)

Mincir en beauté grâce à la morpho-nutrition EDITION 2013

Alain Delabos

Mincir en beauté grâce à la morpho-nutrition EDITION 2013 Alain Delabos

in8.

Téléchargez et lisez en ligne Mincir en beauté grâce à la morpho-nutrition EDITION 2013 Alain Delabos

448 pages

Extrait

Introduction

■ Pour celles et ceux qui m'ont déjà lu...

En 1999 mon premier livre Mincir sur mesure grâce à la Chrono-nutrition offrait au public la possibilité de pouvoir enfin maîtriser ses formes et son poids sans faire de régime. Grâce à mes années de recherche et de travail sur la nutrition, cet ouvrage vous a fait découvrir de nouvelles habitudes alimentaires permettant de retrouver un corps en bonne santé, sans vous contraindre à des règles trop austères et donc impossibles à suivre.

Avec ce livre, j'irai plus loin en m'intéressant davantage à votre silhouette. En effet, si la Chrono-nutrition s'attache à restituer votre équilibre physiologique pour vous amener à la minceur et au bien-être, la Morpho-nutrition peut faire encore plus en vous aidant à maîtriser vos formes.

Depuis les débuts de la Morpho-nutrition, dont j'ai parlé publiquement en 2000, j'ai approfondi l'étude de vos formes en mettant au point un outil, «l'évaluation morphologique». Celui-ci vous permettra de mesurer vos éventuelles imperfections pour ensuite gérer votre beauté comme vous l'entendez, en corrigeant non seulement vos rondeurs mais également vos manques.

Vous pourrez ainsi vous sentir au mieux de vos formes et remodeler votre corps à votre gré. Le rêve de Pygmalion est à votre portée... À condition de vérifier quelles sont les imperfections de votre silhouette, puis de les corriger définitivement en adoptant pour la vie une gestion aussi agréable qu'efficace de votre alimentation en suivant la Chrono-nutrition.

■...Et pour celles et ceux qui ne l'avaient pas encore fait

Pour vous il s'agira d'apprendre à vivre autrement, en allant à rencontre des idées reçues, et de bousculer vos mauvaises habitudes en oubliant toutes les sottises que vous avez pu lire ou entendre de toutes parts.

Quand on est mal dans sa peau et mécontent de son corps, on a tendance à accuser son métabolisme et à croire que rien ne peut y faire. Alors qu'en réalité, nos habitudes sont pratiquement toujours responsables de notre silhouette. Pour devenir ce que vous avez toujours rêvé d'être, vous allez devoir oublier vos réflexes, souvent agréables mais catastrophiques pour votre santé et votre silhouette. En adoptant la Morpho-nutrition, vous allez retrouver facilement et sans souffrir la forme et des formes de rêve.

Mais il faut aussi tenir compte des imperfections de votre corps causées ou aggravées par des années de nutrition, disons aléatoire ! Il ne suffira alors pas de réapprendre à manger, il faudra aussi aider votre corps à retrouver ses formes avec toutes les techniques mises au point pour :

- lisser vos formes et leur redonner du tonus musculaire, grâce aux appareils de physiothérapie (ce qui ne vous empêche pas, bien au contraire, d'avoir une activité physique régulière) ;
- éliminer les imperfections de la peau, tonifier et assouplir celle-ci, grâce aux soins manuels et à la cosmétologie ;
- rééquilibrer votre métabolisme, pour combattre vos carences et activer votre masse musculaire grâce aux compléments alimentaires sélectionnés sous le label Chrono-nutrition ;
- vous habiller en fonction de votre morphologie, de manière à mettre en valeur vos atouts et masquer vos défauts jusqu'au moment où vous aurez retrouvé une silhouette équilibrée.

Il me reste maintenant à vous présenter les principes de la Morpho-nutrition. Revue de presse

Une approche révolutionnaire pour apprivoiser la minceur autrement. --Gala Présentation de l'éditeur

Remodelez votre silhouette,
selon votre type morphologique.

Après avoir mis au point la Chrono-nutrition avec succès, le Dr Alain Delabos va encore plus loin : partant du principe que notre silhouette est le reflet de nos habitudes alimentaires, il nous apprend à identifier notre type morphologique (notre « morphotype ») actuel. Puis il nous propose un programme alimentaire adapté à chaque morphotype pour cibler nos points faibles. Ainsi, une personne à la silhouette « Chéops » présente des petits seins et une « culotte de cheval », défauts faciles à corriger par l'alimentation, puisque née d'une mauvaise habitude de ne pas manger assez de viande à midi et trop de légumes le soir...

Page après page, nous découvrons en quoi tout aliment pris à un certain moment de la journée peut être bénéfique pour l'organisme et pour la silhouette, alors que le même aliment pris à un autre moment de la journée part en voie de stockage, d'où prise de poids. Et, selon l'erreur faite (du sucré absorbé le matin, trop de féculents le soir, ou trop de légumes le soir...), on se retrouve avec trop de ventre, trop de fesses...ou pas assez, c'est selon...

Grâce à ce livre, chacun pourra ainsi remodeler sa silhouette pour retrouver une forme harmonieuse.

En bonus pour chaque morphotype : des compléments alimentaires et des petits conseils de mode pour apprendre à mettre en valeur ses atouts.

Download and Read Online Mincir en beauté grâce à la morpho-nutrition EDITION 2013 Alain Delabos
#XCT6MU3BFLJ

Lire Mincir en beauté grâce à la morpho-nutrition EDITION 2013 par Alain Delabos pour ebook en ligne Mincir en beauté grâce à la morpho-nutrition EDITION 2013 par Alain Delabos 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 Mincir en beauté grâce à la morpho-nutrition EDITION 2013 par Alain Delabos à lire en ligne. Online Mincir en beauté grâce à la morpho-nutrition EDITION 2013 par Alain Delabos ebook Téléchargement PDF Mincir en beauté grâce à la morpho-nutrition EDITION 2013 par Alain Delabos Doc Mincir en beauté grâce à la morpho-nutrition EDITION 2013 par Alain Delabos Mobipocket Mincir en beauté grâce à la morpho-nutrition EDITION 2013 par Alain Delabos EPub

XCT6MU3BFLJXCT6MU3BFLJXCT6MU3BFLJ