



## Brûle-graisses

*Anne Dufour, Carole Garnier*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

**Brûle-graisses** Anne Dufour, Carole Garnier

 [Download Brûle-graisses ...pdf](#)

 [Read Online Brûle-graisses ...pdf](#)

# **Brûle-graisses**

*Anne Dufour, Carole Garnier*

**Brûle-graisses** Anne Dufour, Carole Garnier

256 pages

Extrait

BRÛLE-GRAISSES, MODE D'EMPLOI

C'est décidé : vous ne voulez plus de ce gros ventre, de ces kilos de graisses qui enrobent votre silhouette, vous fatiguent, vous essoufflent et vous vieillissent. En fait, vous ne les supportez plus. Pour les brûler, les éliminer à tout jamais, rien de plus efficace qu'un programme brûle-graisses !

Nos aliments sont principalement composés de graisses, de sucres et de protéines, ce sont les macronutriments (car présents en grande quantité). Ils renferment également des vitamines, fibres, minéraux et autres micronutriments (car présents en petites quantités). Parmi les trois macronutriments, les graisses font l'objet toute notre attention car ce sont les plus caloriques, et aussi celles qui se stockent le plus facilement sous forme de bourrelets disgracieux. Notre programme brûle-graisses les attend au tournant, avec la ferme intention de les remettre à la place qu'elles n'auraient jamais dû quitter : en quantité raisonnable dans votre assiette, et non autour de votre ventre, de vos hanches, de vos cuisses.

Par ailleurs, pour fonctionner notre corps a besoin d'énergie. Il l'obtient en brûlant du sucre et des graisses, ces carburants, son «essence». Et ce processus n'est possible que grâce à la présence de vitamines, de minéraux, et de tous ces «petits nutriments» qui obtiennent de «grands effets». Notre programme met tout en oeuvre pour que l'organisme brûle davantage de graisses mais qu'il ne manque de rien. L'équilibre et la santé avant tout, de ces deux piliers découle, naturellement, la combustion des graisses.

Votre programme brûle-graisses résumé en 5 points

Son nom est explicite ! Il aide à éliminer les graisses stockées dans l'organisme, donc les kilos en trop. Il n'a pas seulement une utilité esthétique, loin de là. C'est aussi (et peut-être avant tout) pour votre santé qu'il est essentiel de brûler ces graisses en excès. Éviter les aliments trop gras est évidemment fondamental, mais insuffisant. Vous devez concentrer votre lutte sur différents niveaux :

1. Manger des aliments pauvres en graisses (surtout en mauvaises graisses) - il y en a plein !
2. Manger des aliments qui participent à l'élimination - ce sont surtout les fruits et les légumes.
3. Manger des aliments qui aident à déstocker la graisse et à fabriquer du muscle - protéines, nous voilà !
4. Manger des aliments qui empêchent l'absorption des graisses par le corps - les fibres sont les championnes.
5. Obliger l'organisme à brûler plus de graisses au quotidien - cela passe par des fondamentaux (activité physique) mais aussi par des astuces toutes simples (entrouvrir la fenêtre pendant la nuit, pimenter ses plats, etc.).

Bilan comptable : chaque jour, repas après repas, on mange moins de graisses, on en brûle davantage. Le résultat est donc visible très très vite. Avant de passer au programme proprement dit, nous vous suggérons vivement de lire la partie explicative qui suit. En effet, elle fourmille d'idées, d'informations et d'astuces pour accélérer encore la combustion des graisses. Il ne tient qu'à vous de les insérer dans votre quotidien.

Présentation de l'éditeur

Votre programme complet sur 30 jours avec tous vos menus + vos listes de courses + des conseils minceur inédits + votre bilan à compléter au fil des jours

Fini les régimes brûle-graisses déséquilibrés ! Dans le meilleur des cas, on perdait des kilos de muscles et d'eau pour récupérer à toute vitesse l'équivalent... en graisse lors de la reprise d'une alimentation normale.

C'est la préhistoire du brûle-graisses.

Avec ce programme en 30 jours, mangez équilibré et suffisamment. Et seulement de vrais aliments (pas de sachets de protéines !). Avec ce guide « coach », vous êtes pris en charge du matin au soir avec des menus express simples et de nombreux conseils pour vous motiver à brûler des calories. Bref, on est dans la vraie vie... et ça marche !

Inclus : tous les aliments tueurs de graisses et les conseils experts au quotidien.

« Un guide ultra-complet » Top Santé

« Un programme adapté à la vie quotidienne et à ses imprévus. » Santé Zen Biographie de l'auteur Anne Dufour et Carole Garnier sont journalistes santé et auteurs à succès de nombreux livres aux éditions Leduc.s dont Le régime IG brûle graisses ou encore Mes petites recettes magiques à l'agar-agar.  
Download and Read Online Brûle-graisses Anne Dufour, Carole Garnier #ZX1FJ9Q8GTV

Lire Brûle-graisses par Anne Dufour, Carole Garnier pour ebook en ligne Brûle-graisses par Anne Dufour, Carole Garnier 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 Brûle-graisses par Anne Dufour, Carole Garnier à lire en ligne. Online Brûle-graisses par Anne Dufour, Carole Garnier ebook Téléchargement PDF Brûle-graisses par Anne Dufour, Carole Garnier Doc Brûle-graisses par Anne Dufour, Carole Garnier Mobipocket Brûle-graisses par Anne Dufour, Carole Garnier EPub

**ZX1FJ9Q8GTVZX1FJ9Q8GTVZX1FJ9Q8GTV**