



Ventre Plat Facile: Les gestes pour avoir un ventre plat et sans graisse rapidement et sainement

Julien Bockhofer

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Ventre Plat Facile: Les gestes pour avoir un ventre plat et sans graisse rapidement et sainement Julien Bockhofer

 [Download](#) Ventre Plat Facile: Les gestes pour avoir un ventre pla ...pdf

 [Read Online](#) Ventre Plat Facile: Les gestes pour avoir un ventre p ...pdf

Ventre Plat Facile: Les gestes pour avoir un ventre plat et sans graisse rapidement et sainement

Julien Bockhofer

Ventre Plat Facile: Les gestes pour avoir un ventre plat et sans graisse rapidement et sainement Julien Bockhofer

Téléchargez et lisez en ligne **Ventre Plat Facile: Les gestes pour avoir un ventre plat et sans graisse rapidement et sainement** Julien Bockhofer

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

Un guide pratique pour perdre du ventre rapidement et maigrir sainement

Avoir de la graisse au niveau du ventre peut nous donner une mauvaise image de nous même, diminuer notre niveau de vitalité et causer de nombreux problèmes de santé.

Vous en avez marre de ne pas pouvoir porter les vêtements que vous voulez, de ne pas oser vous montrer en maillot de bain ou en sous-vêtements?

Vous en avez marre de voir que les **guides et conseils pour maigrir** que vous essayez ne vous apportent pas les résultats espérés ?

Non seulement vous perdez du temps précieux, de l'énergie mentale mais aussi de belles expériences de vie parce que vous n'êtes pas au top de votre forme et que votre excès de graisse corporelle vous donne une faible estime personnelle.

Et si vous saviez exactement comment perdre du poids du ventre et des hanches?

Et si vous pouviez retrouver un ventre plat et sans graisse qui vous fait vous sentir sûr de vous, sexy et attirant ?

Et si vous connaissiez les meilleurs conseils de **perte de poids efficace** voire même de **perte de poids extrême**?

Et si vous sachiez que vous n'aurez plus jamais à vous faire de souci par rapport à votre poids, votre silhouette et aux problèmes de santé que votre surpoids peut causer ?

Un guide de perte de poids efficace

Après des années d'apprentissage sur **la nutrition et la perte de poids**, j'ai découvert qu'il y a trois facteurs sur lesquels on peut agir simultanément pour **perdre du ventre de manière incroyablement efficace**.

Une fois que vous aurez compris pourquoi le corps crée et accumule de la graisse, et n'arrive ensuite pas à l'éliminer- ce que j'appelle « Les 3 facteurs de la prise de poids »- vous saurez exactement ce qu'il vous reste à faire pour **perdre du poids rapidement**.

Les 3 facteurs sur lesquels agir pour mincir vite

Le premier facteur de la prise de poids, c'est: le stress.

Une des raisons pour laquelle le corps accumule de la graisse c'est parce qu'il est dans un état de stress, et il y a de bonnes raisons à ce mécanisme.

En effet, la graisse représente de l'énergie pour le corps. Il y a quelques milliers d'années, c'était un mécanisme essentiel à notre survie. De la graisse au niveau du ventre ou des cuisses représentait une ressource d'énergie que le corps pouvait rapidement utiliser pour alimenter les muscles en énergie en cas de nécessité de fuir ou de combattre.

Donc le mécanisme est le suivant : Lorsque le corps perçoit un danger ou est dans un état de stress, il se met à stocker de la graisse pour avoir l'énergie nécessaire pour faire face à ce danger.

Et normalement, une fois le danger passé et affronté, on a utilisé cette graisse, tout du moins en partie...

Mais de nos jours, est ce que c'est généralement ce qui arrive ? Non. On accumule le stress et on ne dépense pas cette graisse stockée. Ce qui nous amène au deuxième facteur de prise de poids : le manque de dépense d'énergie.

Mais les 2 premiers facteurs, le stress et la dépense d'énergie, ne suffisent pas encore à expliquer tous les phénomènes de prise de poids ou d'incapacité à **mincir et rester mince**.

Parce que si la graisse représente de l'énergie pour le corps, elle représente aussi de la toxicité. Avoir de la graisse sur les viscères abdominales augmente les risques de maladies cardiovasculaires, de diabète, d'hypertension et même de cancer. Et là, ce n'est plus marrant, et le corps le sait. Le corps sait que ce n'est pas bon d'avoir de la graisse sur le foie, autour de la ceinture abdominale et dans le corps en générale.

Maigrir autrement

Dans ce **guide pratique**, vous apprendrez plus en détail comment agir sur ces trois facteurs **pour mincir vite et rester mince**. Tous les conseils sont faciles à mettre en application et nécessitent peu de volonté.

Présentation de l'éditeur

Un guide pratique pour perdre du ventre rapidement et maigrir sainement

Avoir de la graisse au niveau du ventre peut nous donner une mauvaise image de nous même, diminuer notre niveau de vitalité et causer de nombreux problèmes de santé.

Vous en avez marre de ne pas pouvoir porter les vêtements que vous voulez, de ne pas oser vous montrer en maillot de bain ou en sous-vêtements?

Vous en avez marre de voir que les **guides et conseils pour maigrir** que vous essayez ne vous apportent pas les résultats espérés ?

Non seulement vous perdez du temps précieux, de l'énergie mentale mais aussi de belles expériences de vie parce que vous n'êtes pas au top de votre forme et que votre excès de graisse corporelle vous donne une faible estime personnelle.

Et si vous saviez exactement comment perdre du poids du ventre et des hanches?

Et si vous pouviez retrouver un ventre plat et sans graisse qui vous fait vous sentir sûr de vous, sexy et attirant ?

Et si vous connaissiez les meilleurs conseils de **perte de poids efficace** voire même de **perte de poids extrême**?

Et si vous sachiez que vous n'aurez plus jamais à vous faire de souci par rapport à votre poids, votre silhouette et aux problèmes de santé que votre surpoids peut causer ?

Un guide de perte de poids efficace

Après des années d'apprentissage sur **la nutrition et la perte de poids**, j'ai découvert qu'il y a trois facteurs sur lesquels on peut agir simultanément pour **perdre du ventre de manière incroyablement efficace**.

Une fois que vous aurez compris pourquoi le corps crée et accumule de la graisse, et n'arrive ensuite pas à l'éliminer- ce que j'appelle « Les 3 facteurs de la prise de poids »- vous saurez exactement ce qu'il vous reste à faire pour **perdre du poids rapidement**.

Les 3 facteurs sur lesquels agir pour mincir vite

Le premier facteur de la prise de poids, c'est: le stress.

Une des raisons pour laquelle le corps accumule de la graisse c'est parce qu'il est dans un état de stress, et il y a de bonnes raisons à ce mécanisme.

En effet, la graisse représente de l'énergie pour le corps. Il y a quelques milliers d'années, c'était un mécanisme essentiel à notre survie. De la graisse au niveau du ventre ou des cuisses représentait une ressource d'énergie que le corps pouvait rapidement utiliser pour alimenter les muscles en énergie en cas de nécessité de fuir ou de combattre.

Donc le mécanisme est le suivant : Lorsque le corps perçoit un danger ou est dans un état de stress, il se met à stocker de la graisse pour avoir l'énergie nécessaire pour faire face à ce danger.

Et normalement, une fois le danger passé et affronté, on a utilisé cette graisse, tout du moins en partie...

Mais de nos jours, est ce que c'est généralement ce qui arrive ? Non. On accumule le stress et on ne dépense pas cette graisse stockée. Ce qui nous amène au deuxième facteur de prise de poids : le manque de dépense d'énergie.

Mais les 2 premiers facteurs, le stress et la dépense d'énergie, ne suffisent pas encore à expliquer tous les phénomènes de prise de poids ou d'incapacité à **mincir et rester mince**.

Parce que si la graisse représente de l'énergie pour le corps, elle représente aussi de la toxicité. Avoir de la graisse sur les viscères abdominales augmente les risques de maladies cardiovasculaires, de diabète, d'hypertension et même de cancer. Et là, ce n'est plus marrant, et le corps le sait. Le corps sait que ce n'est pas bon d'avoir de la graisse sur le foie, autour de la ceinture abdominale et dans le corps en générale.

Maigrir autrement

Dans ce **guide pratique**, vous apprendrez plus en détail comment agir sur ces trois facteurs **pour mincir vite et rester mince**. Tous les conseils sont faciles à mettre en application et nécessitent peu de volonté.

Download and Read Online *Ventre Plat Facile: Les gestes pour avoir un ventre plat et sans graisse rapidement et sainement* Julien Bockhofer #LQFWJU5IBYK

Lire Ventre Plat Facile: Les gestes pour avoir un ventre plat et sans graisse rapidement et sainement par Julien Bockhofer pour ebook en ligne
Ventre Plat Facile: Les gestes pour avoir un ventre plat et sans graisse rapidement et sainement par Julien Bockhofer 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
Ventre Plat Facile: Les gestes pour avoir un ventre plat et sans graisse rapidement et sainement par Julien Bockhofer à lire en ligne.
Online Ventre Plat Facile: Les gestes pour avoir un ventre plat et sans graisse rapidement et sainement par Julien Bockhofer ebook
Téléchargement PDF
Ventre Plat Facile: Les gestes pour avoir un ventre plat et sans graisse rapidement et sainement par Julien Bockhofer Doc
Ventre Plat Facile: Les gestes pour avoir un ventre plat et sans graisse rapidement et sainement par Julien Bockhofer Mobipocket
Ventre Plat Facile: Les gestes pour avoir un ventre plat et sans graisse rapidement et sainement par Julien Bockhofer Epub

LQFWJU5IBYKLQFWJU5IBYKLQFWJU5IBYK