



DOWNLOAD



## le grand livre de l'alimentation cétogène

By Genisson, Ulrich - Genisson, Nelly

THIERRY SOUCCAR, 2017. Paperback. Condition: NEUF. Manger sain, éviter le sucre, perdre du poids, retrouver la forme, abaisser la glycémie : quels que soient vos objectifs, l'alimentation cétogène ou LCHF (low carb high fat) est une option judicieuse. Mais suivre cette alimentation pauvre en glucides, riche en bonnes graisses n'est pas si simple. C'est pourquoi Le Grand Livre de l'alimentation cétogène, écrit par Ulrich et Nelly, les deux pratiquants français les plus emblématiques, vous donne toutes les clés, les astuces, les conseils, les recettes pour adopter une alimentation cétogène comme un vrai mode de vie sain et durable. Suivez le guide et éprouvez le plaisir de voir les kilos fondre sans stress, sans fringales ni baisse d'énergie. Dans ce livre, vous allez découvrir : + de 150 recettes (toutes sans gluten) savoureuses et conviviales, concoctées par Nelly. Un point complet sur les fondamentaux de l'alimentation pauvre en glucides et les conseils pour vivre cétogène. Comment réorganiser sa cuisine, planifier ses courses et repas. Les aliments autorisés, les produits "chouchous" et ceux qui sont à oublier. Le programme "3-2-1, c'est parti" personnalisé en fonction de votre objectif : minceur, performance sportive ou santé. Régalez-vous avec des pâtes à tarte,...



READ ONLINE

[ 5.96 MB ]

### Reviews

*Unquestionably, this is the greatest operate by any article writer. I could comprehend everything out of this written ebook. Your way of life span will be transform as soon as you total reading this book.*

-- **Andy Erdman**

*It is straightforward in read through preferable to fully grasp. It is really simplistic but excitement in the 50 percent of the pdf. Your life span will be enhance once you comprehensive looking at this pdf.*

-- **Jorge Hammes**