



## Le régime sans régime

*Ben Fletcher, Karen Pine, Danny Penman*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

**Le régime sans régime** Ben Fletcher, Karen Pine, Danny Penman

 [Telecharger Le régime sans régime ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Le régime sans régime ...pdf](#)

# **Le régime sans régime**

*Ben Fletcher, Karen Pine, Danny Penman*

**Le régime sans régime** Ben Fletcher, Karen Pine, Danny Penman

## Téléchargez et lisez en ligne **Le régime sans régime Ben Fletcher, Karen Pine, Danny Penman**

---

246 pages

Extrait

Extrait de l'avant-propos de Lorna Houldsworth :

Par Lorna Houldsworth, cobaye du Régime sans régime dans l'émission Richard & Judy (talk-show très populaire en Grande-Bretagne, présenté par Richard Madeley et Judy Finnigan sur Channel 4).

Quand j'ai accepté d'être le cobaye du Régime sans régime dans l'émission de Richard et Judy, je ne mesurais pas à quel point ma vie allait changer et changer en mieux ! Au bout de cinq semaines, j'avais perdu 4 kg sans me priver et sans m'astreindre à des exercices physiques fastidieux, et je me sentais profondément heureuse et épanouie. J'ai perdu du poids en modifiant simplement ma routine quotidienne et en cassant toute une collection de mauvaises habitudes dont j'ignorais même la présence dans ma vie ! Avant de démarrer le programme, je prenais kilo sur kilo, j'avais atteint des proportions qui me faisaient peur, j'étais très malheureuse et ma vie était terriblement ennuyeuse. J'étais grosse et, quoi que je fasse, je n'arrivais pas à maigrir et à conserver le bénéfice des régimes que je faisais. Ma déprime s'accroissait de jour en jour, ce qui augmentait ma culpabilité car j'avais tout ce que la vie peut offrir : un mari merveilleux, une fille fantastique et une très jolie maison. Malgré tout, je n'étais pas heureuse, je commençais même à me détester. Au plus profond de moi, je savais que j'étais capable de prendre ma vie en main et de perdre du poids ; pourtant tout ce que je démarrais dans ce sens échouait ! La seule chose que je réussissais, c'était grossir !

Pendant des années, j'ai essayé de nombreux régimes mais aucun n'a marché. Chacun d'eux me promettait une perte de poids importante en un temps record, mais ils ont tous, je dis bien tous, échoué. Le Régime sans régime est le premier programme amincissant qui m'a permis de maigrir durablement. Je me rends compte aujourd'hui que la plupart des personnes en surpoids sont dans une impasse. Elles sont ligotées dans un réseau de mauvaises habitudes qui les emprisonnent. Le plus souvent, elles ignorent l'existence même de ces habitudes tellement celles-ci dirigent leur façon de penser et de se comporter. Tant que l'on ne rompt pas avec elles, la perte de poids reste une chimère.

Le Régime sans régime permet de casser ces mauvaises habitudes sans effort. Présentation de l'éditeur  
Une équipe de chercheurs anglo-saxons a découvert les secrets d'une perte de poids saine et durable et démontre que celle-ci n'a rien à voir avec un régime alimentaire.

On grossit parce que l'on s'enferme dans de mauvaises habitudes. Le régime sans régime explique comment en sortir et maigrir sans effort et sans faim. Plus de calories à compter, plus de régime à suivre.

Arrêtez les régimes et vivez libre grâce à cette méthode complètement révolutionnaire.

**CHANGEZ TOUT !**

Vous n'aurez plus jamais besoin d'acheter un autre livre de régime.

Download and Read Online **Le régime sans régime Ben Fletcher, Karen Pine, Danny Penman**

#P4Q5ENZIDFS

Lire Le régime sans régime par Ben Fletcher, Karen Pine, Danny Penman pour ebook en ligneLe régime sans régime par Ben Fletcher, Karen Pine, Danny Penman 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 sans régime par Ben Fletcher, Karen Pine, Danny Penman à lire en ligne.Online Le régime sans régime par Ben Fletcher, Karen Pine, Danny Penman ebook Téléchargement PDFLe régime sans régime par Ben Fletcher, Karen Pine, Danny Penman DocLe régime sans régime par Ben Fletcher, Karen Pine, Danny Penman MobipocketLe régime sans régime par Ben Fletcher, Karen Pine, Danny Penman EPub

**P4Q5ENZIDFSP4Q5ENZIDFSP4Q5ENZIDFS**