



Plus de gras, moins de sucre: 150 recettes pour maigrir avec le régime cétogène



Télécharger



Lire En Ligne

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Plus de gras, moins de sucre: 150 recettes pour maigrir avec le régime cétogène

Martina Slajerova

Plus de gras, moins de sucre: 150 recettes pour maigrir avec le régime cétogène Martina Slajerova

 [Télécharger Plus de gras, moins de sucre: 150 recettes pour ma ...pdf](#)

 [Lire en ligne Plus de gras, moins de sucre: 150 recettes pour ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Plus de gras, moins de sucre: 150 recettes pour maigrir avec le régime cétogène Martina Slajerova

244 pages

Présentation de l'éditeur

Plus de 150 recettes riches en graisses et pauvres en glucides pour retrouver la ligne et améliorer sa santé.

. Le régime cétogène, s'appuie sur les recherches les plus récentes qui **conseillent de limiter les glucides et de favoriser les bonnes graisses**. Votre métabolisme s'adapte et va davantage brûler de graisse. Ce régime favorise ainsi une **perte de poids durable** tout en préservant votre capacité à construire et protéger votre tissus musculaire.. Il est par ailleurs réputé pour aider à faire face à plusieurs problèmes de santé: diabète, Alzheimer, Parkinson, épilepsie, et on le recommande de plus en plus dans le cadre du traitement des cancers.. Cet ouvrage vous présente les **bases** du régime cétogène, son **fonctionnement**, et vous donne toutes les **infos pratiques pour l'adopter au quotidien**. Sa plus grande partie est composée de recettes pour toute la journée et toutes les occasions.. **Compatible avec un régime sans gluten, sans lactose, sans sucre, et paléo. Un grand nombre de recettes, plus de 150, qui vous permet de vraiment adopter le régime.**

Biographie de l'auteur

Martina Slajerova, bloggeuse culinaire passionnée de nutrition, a découvert les vertus du régime cétogène quand la maladie d'Hashimoto lui a été diagnostiquée. Elle a depuis écrit plusieurs ouvrages consacrés à ce régime et aux régimes pauvres en glucides.

Download and Read Online Plus de gras, moins de sucre: 150 recettes pour maigrir avec le régime cétogène Martina Slajerova #6QP0UMJN1YI

Lire Plus de gras, moins de sucre: 150 recettes pour maigrir avec le régime céto par Martina Slajerova pour ebook en lignePlus de gras, moins de sucre: 150 recettes pour maigrir avec le régime céto par Martina Slajerova 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 Plus de gras, moins de sucre: 150 recettes pour maigrir avec le régime céto par Martina Slajerova à lire en ligne.Online Plus de gras, moins de sucre: 150 recettes pour maigrir avec le régime céto par Martina Slajerova ebook Téléchargement PDFPlus de gras, moins de sucre: 150 recettes pour maigrir avec le régime céto par Martina Slajerova DocPlus de gras, moins de sucre: 150 recettes pour maigrir avec le régime céto par Martina Slajerova MobipocketPlus de gras, moins de sucre: 150 recettes pour maigrir avec le régime céto par Martina Slajerova EPub

6QP0UMJN1YI6QP0UMJN1YI6QP0UMJN1YI