



## **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 tissu 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 cétogène par Martina Slajerova pour ebook en ligne Plus de gras, moins de sucre: 150 recettes pour maigrir avec le régime cétogène 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 cétogène par Martina Slajerova à lire en ligne. Online Plus de gras, moins de sucre: 150 recettes pour maigrir avec le régime cétogène par Martina Slajerova ebook Téléchargement PDF Plus de gras, moins de sucre: 150 recettes pour maigrir avec le régime cétogène par Martina Slajerova Doc Plus de gras, moins de sucre: 150 recettes pour maigrir avec le régime cétogène par Martina Slajerova Mobipocket Plus de gras, moins de sucre: 150 recettes pour maigrir avec le régime cétogène par Martina Slajerova EPub

**6QP0UMJN1YI6QP0UMJN1YI6QP0UMJN1YI**