



Le régime citron

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Le régime citron

Theresa Cheung

Le régime citron Theresa Cheung

 [Télécharger Le régime citron ...pdf](#)

 [Lire en ligne Le régime citron ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne **Le régime citron Theresa Cheung**

207 pages

Extrait

INTRODUCTION : UN SIMPLE ZESTE SUFFIT !

Si vous avez choisi ce livre en pensant trouver un régime draconien, censé vous faire maigrir en détoxifiant votre organisme par la seule action du jus de citron, vous allez être déçu. On croit, à tort, qu'on peut perdre un nombre considérable de kilos en se mettant à l'eau et au jus de citron pendant des jours et des jours. De telles méthodes relèvent de la plus haute fantaisie. Pire encore : hormis le fait qu'il ne garantit pas de perte de poids à long terme, tout régime apportant moins de 1 200 calories par jour est nuisible pour la santé. Il risque d'entraîner de pénibles effets secondaires : douleurs d'estomac, nausées, vomissements, diarrhées, vertiges, fièvre, maux de tête, troubles de la vue, fatigue, etc.

Les travaux de recherche confirment, en outre, ce que nutritionnistes et diététiciens savent depuis longtemps : réduire fortement son apport alimentaire en général, ou se priver de certains aliments en particulier dans le but de maigrir, ne sert tout simplement à rien à long terme. Si vous adoptez l'un des derniers régimes à la mode - par exemple jeûne entrecoupé de jus ou d'eau chaude additionnée de quelques gouttes de citron -, vous vous exposez juste à ralentir votre métabolisme (qui brûlera donc moins de graisses) et à faire tomber votre taux de sucre sanguin. Résultat : vous serez fatigué et irritable.

Les restrictions imposées par ce type de diète sont telles qu'il est impossible de s'y tenir de manière prolongée. Vous ne perdrez que de l'eau, pour l'essentiel. Votre métabolisme fonctionnant au ralenti, il est même à prévoir que vous grossirez dès que vous reprendrez une alimentation normale. De plus, vous risquez une fonte musculaire et une distension de la peau. Si votre régime vous interdit certains aliments, vous serez carence en nutriments importants pour la souplesse de la peau, la fermeté des tissus et le bon fonctionnement du foie.

EN QUOI CE RÉGIME SE DISTINGUE DES AUTRES

Si faire un régime n'est qu'une perte de temps et d'énergie, à quoi bon se lancer dans le régime citron ? Nous avons vu que le jeûne et la dépurative à outrance pouvaient se révéler dangereux. En revanche, des études sérieuses démontrent les bienfaits d'une détoxification alimentaire à court terme, à condition qu'elle s'effectue sous la surveillance d'un professionnel. Un jeûne d'un ou deux jours relance les fonctions digestives et hépatiques. En d'autres termes, il stimule le processus naturel d'élimination des toxines.

En effet, sans que vous vous en rendiez compte, votre organisme se détoxifie lui-même en permanence. Le foie est le principal organe assurant cette fonction détoxifiante, les reins jouant pour leur part le premier rôle en matière de filtrage et d'élimination urinaire des toxines. Ce sont ces organes et non le jeûne, en soi, qui purifient l'organisme. Si vous ne vous alimentez pas de manière satisfaisante, votre système interne de détoxification est privé des nutriments nécessaires à son bon fonctionnement ; vous risquez alors de pâtir d'une mauvaise digestion et d'accumuler les déchets toxiques. Dans ce cas, un jeûne partiel, poursuivi pendant une journée, contribue à éliminer ces toxines et à refaire le plein de ces nutriments manquants, dont votre organisme a besoin pour brûler des graisses. Présentation de l'éditeur

Qu'est-ce qui favorise la digestion, détoxifie naturellement votre organisme, renforce vos défenses immunitaires et vous fait maigrir sans effort et sans danger ? Le citron, bien sûr !

Avec ce livre, mettez un peu de zeste (et de jus !) de citron dans votre vie et profitez de ses bienfaits :
° Chassez vos kilos superflus en 3 semaines en adoptant les 7 principes du régime citron.

- Les meilleurs aliments à allier au citron : guide d'achat.
- De A comme Acné à T comme Troubles digestifs, toutes les vertus curatives du citron.
- 14 soins de beauté naturelle au citron pour avoir bonne mine, de la tête aux pieds !
- Et même un programme d'exercices pour retrouver la forme !

Le citron s'accommode à toutes les sauces : découvrez 53 recettes d'entrées, plats et desserts faciles à réaliser et qui vous feront du bien. Citronnade détoxifiante, smoothie gourmand, saumon pané au citron, brochettes de fruits à la crème de citron... ! Il y en a pour tous les goûts !

Le régime parfait pour être en forme, fraîche, et aussi tonique... qu'un zeste de citron !

«Un guide précieux pour éviter de nombreuses erreurs alimentaires, (...) détoxifier son organisme, se sentir mieux, chasser fatigue et douleur.»

Dr Martine André, journaliste médicale spécialisée en nutrition. Biographie de l'auteur

Theresa Cheung est anglaise. Elle se consacre à l'écriture de livres dédiés à la santé des femmes et à la nutrition. Elle est également journaliste dans différents magazines santé.

Le Dr Martine André est médecin et journaliste spécialisée en santé et nutrition. Elle collabore depuis de nombreuses années à diverses publications médicales et santé grand public et travaille dans le domaine de la prévention santé.

Download and Read Online Le régime citron Theresa Cheung #Q4PLD2XZA1W

Lire Le régime citron par Theresa Cheung pour ebook en ligneLe régime citron par Theresa Cheung
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 citron par Theresa Cheung à lire en ligne. Online Le régime citron par Theresa Cheung
ebook Téléchargement PDFLe régime citron par Theresa Cheung DocLe régime citron par Theresa Cheung
MobipocketLe régime citron par Theresa Cheung EPub
Q4PLD2XZA1WQ4PLD2XZA1WQ4PLD2XZA1W