



Pourquoi les régimes font grossir

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Pourquoi les régimes font grossir

Sandra Aamodt

Pourquoi les régimes font grossir Sandra Aamodt

 [Télécharger Pourquoi les régimes font grossir ...pdf](#)

 [Lire en ligne Pourquoi les régimes font grossir ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Pourquoi les régimes font grossir Sandra Aamodt

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

Découvrez comment votre cerveau gère votre poids et pourquoi les régimes ne fonctionnent pas.

46% des Français sont en surpoids. 650 millions de personnes dans le monde souffrent d'obésité.

Que faisons-nous pour lutter contre ce fléau ? Nous croyons que la solution à une perte de poids durable est la privation : manger moins. Nous pensons aussi que le surpoids est la conséquence d'un échec de la volonté. De dangereuses croyances qui perdurent et nous entraînent dans la spirale des régimes.

Le noeud du problème se trouve dans le fonctionnement de notre cerveau : il cherche à nous maintenir dans une fourchette de poids déterminée par les gènes et l'expérience de vie. Lorsque notre poids descend en-dessous de cette fourchette, notre corps brûle moins de calories et, stressés, nous produisons plus d'hormones pour nous inciter à manger. Voilà pourquoi les régimes sont si difficiles et peu durables !

Dans son livre, Sandra Aamodt explique pourquoi les régimes ne fonctionnent pas, et sont aussi susceptibles de faire plus de mal que de bien :

- Lorsque vous suivez un régime, votre cerveau pense que vous êtes affamé et passe en mode survie. Les personnes adeptes des régimes les plus contraignants peuvent ainsi ne jamais perdre leur obsession de la nourriture, même après un retour à une alimentation normale.
- Le taux d'échec à long terme d'un régime oscille entre 80 et 98%.
- Il n'y a aucune preuve que les régimes améliorent la santé sur le long terme. Des études suggèrent même que certains régimes peuvent être plus dangereux que d'être en surpoids.
- Il est ainsi préférable d'être un peu enrobé et de faire de l'exercice tous les jours que d'être à son poids cible mais sédentaire.

En exploitant ses connaissances des neurosciences et de la biologie humaine, l'auteure a elle-même réussi à stabiliser son poids à un niveau sain et à améliorer sa relation à la nourriture. Ça n'était pas gagné, car adolescente, comme beaucoup de jeunes filles et jeunes femmes, elle aussi a cédé aux sirènes des régimes.

Aujourd'hui, Sandra Aamodt nous encourage avec des arguments massue et beaucoup de bienveillance à comprendre notre cerveau plutôt que de lutter contre notre corps. Présentation de l'éditeur
Découvrez comment votre cerveau gère votre poids et pourquoi les régimes ne fonctionnent pas.

46% des Français sont en surpoids. 650 millions de personnes dans le monde souffrent d'obésité.

Que faisons-nous pour lutter contre ce fléau ? Nous croyons que la solution à une perte de poids durable est la privation : manger moins. Nous pensons aussi que le surpoids est la conséquence d'un échec de la volonté. De dangereuses croyances qui perdurent et nous entraînent dans la spirale des régimes.

Le noeud du problème se trouve dans le fonctionnement de notre cerveau : il cherche à nous maintenir dans une fourchette de poids déterminée par les gènes et l'expérience de vie. Lorsque notre poids descend en-dessous de cette fourchette, notre corps brûle moins de calories et, stressés, nous produisons plus d'hormones pour nous inciter à manger. Voilà pourquoi les régimes sont si difficiles et peu durables !

Dans son livre, Sandra Aamodt explique pourquoi les régimes ne fonctionnent pas, et sont aussi susceptibles de faire plus de mal que de bien :

- Lorsque vous suivez un régime, votre cerveau pense que vous êtes affamé et passe en mode survie. Les personnes adeptes des régimes les plus contraignants peuvent ainsi ne jamais perdre leur obsession de la nourriture, même après un retour à une alimentation normale.
- Le taux d'échec à long terme d'un régime oscille entre 80 et 98%.
- Il n'y a aucune preuve que les régimes améliorent la santé sur le long terme. Des études suggèrent même que certains régimes peuvent être plus dangereux que d'être en surpoids.
- Il est ainsi préférable d'être un peu enrobé et de faire de l'exercice tous les jours que d'être à son poids cible

mais sédentaire.

En exploitant ses connaissances des neurosciences et de la biologie humaine, l'auteure a elle-même réussi à stabiliser son poids à un niveau sain et à améliorer sa relation à la nourriture. Ça n'était pas gagné, car adolescente, comme beaucoup de jeunes filles et jeunes femmes, elle aussi a cédé aux sirènes des régimes.

Aujourd'hui, Sandra Aamodt nous encourage avec des arguments massue et beaucoup de bienveillance à comprendre notre cerveau plutôt que de lutter contre notre corps. Biographie de l'auteur

Sandra Aamodt est chercheuse en neurosciences et rédactrice pour des revues scientifiques.

Download and Read Online Pourquoi les régimes font grossir Sandra Aamodt #JMV1QZ4NDTE

Lire Pourquoi les régimes font grossir par Sandra Aamodt pour ebook en ligne Pourquoi les régimes font grossir par Sandra Aamodt 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 Pourquoi les régimes font grossir par Sandra Aamodt à lire en ligne. Online Pourquoi les régimes font grossir par Sandra Aamodt ebook Téléchargement PDF Pourquoi les régimes font grossir par Sandra Aamodt Doc Pourquoi les régimes font grossir par Sandra Aamodt Mobipocket Pourquoi les régimes font grossir par Sandra Aamodt Epub

JMV1QZ4NDTEJMV1QZ4NDTEJMV1QZ4NDTE