

**La méthode 10/10 : ce livre fait perdre 10 kg et
vivre 10 ans de plus**

 **Télécharger**


 **Lire En Ligne**

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

La méthode 10/10 : ce livre fait perdre 10 kg et vivre 10 ans de plus

Emeric Lebreton

La méthode 10/10 : ce livre fait perdre 10 kg et vivre 10 ans de plus Emeric Lebreton

 [Télécharger La méthode 10/10 : ce livre fait perdre 10 kg et ...pdf](#)

 [Lire en ligne La méthode 10/10 : ce livre fait perdre 10 kg e ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne La méthode 10/10 : ce livre fait perdre 10 kg et vivre 10 ans de plus Emeric Lebreton

388 pages

Présentation de l'éditeur

Habituellement, la diététique est une question réservée aux nutritionnistes. Or, force est de constater qu'aujourd'hui la plupart des gens savent ce qu'ils devraient manger pour être en bonne santé. Tout le monde sait ce qu'il faut faire, mais peu y parviennent. Pourquoi ? Tout simplement, parce que le cerveau n'y arrive pas. L'alimentation est en réalité une question de psychologie bien plus que de nutrition. Pulsions, grignotage, excès de nourritures grasses et sucrées, tous ces travers font grimper le poids sur la balance et provoquent de terribles maladies. Voilà pourquoi il fallait qu'un spécialiste de la psychologie s'intéresse à cette question et aide les milliers de personnes concernées par le surpoids à sortir de l'impasse. Emeric Lebreton est docteur en psychologie et expert en psychologie du changement. Dans le cadre de l'activité de son cabinet Psy Action®, il a accompagné, avec l'appui de son équipe de thérapeutes et d'experts en nutrition, des centaines de personnes à perdre du poids et à retrouver une alimentation saine et équilibrée et ce, grâce à des techniques novatrices d'une redoutable efficacité. La méthode qu'il propose dans ce livre est issue de son expérience dans l'accompagnement au changement et à la perte de poids, mais aussi de son expérience personnelle puisqu'il a lui-même perdu près de 30 kg. Mais attention ! Ce livre n'est pas un livre de conseils ou de régime. C'est un livre qui va changer durablement vos comportements et vos habitudes. Ce livre appartient au genre de livres qui changent votre vie. Si vous choisissez de le lire, attendez-vous à des changements en profondeur dans vos habitudes.

Biographie de l'auteur

Emeric Lebreton est docteur en psychologie. Il dirige Psy Action® un réseau de cabinets spécialisés en psychologie de la nutrition. Formé à l'hypnose, il a accompagné plus de 500 personnes dans le cadre d'un changement personnel ou professionnel dont plus de 100 personnes dans le cadre d'une perte de poids. Il est auteur de plusieurs ouvrages en psychologie et intervient comme conférencier. En 2009, il a fait partie des 100 talents sélectionnés par l'Union Européenne.

Download and Read Online La méthode 10/10 : ce livre fait perdre 10 kg et vivre 10 ans de plus Emeric Lebreton #KD8L6QR37YJ

Lire La méthode 10/10 : ce livre fait perdre 10 kg et vivre 10 ans de plus par Emeric Lebreton pour ebook en ligne
La méthode 10/10 : ce livre fait perdre 10 kg et vivre 10 ans de plus par Emeric Lebreton
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
La méthode 10/10 : ce livre fait perdre 10 kg et vivre 10 ans de plus par Emeric Lebreton à lire en ligne.
Online La méthode 10/10 : ce livre fait perdre 10 kg et vivre 10 ans de plus par Emeric Lebreton ebook
Téléchargement PDF
La méthode 10/10 : ce livre fait perdre 10 kg et vivre 10 ans de plus par Emeric Lebreton Doc
La méthode 10/10 : ce livre fait perdre 10 kg et vivre 10 ans de plus par Emeric Lebreton
Mobipocket
La méthode 10/10 : ce livre fait perdre 10 kg et vivre 10 ans de plus par Emeric Lebreton EPub
KD8L6QR37YJKD8L6QR37YJKD8L6QR37YJ