

Livre

Auteur(s) : Fung, Jason (Auteur) ;Noakes, Timothy (1949-...)
(Préfacier, postfacier...)

Titre(s) : Les lois de l'obésité [Texte imprimé] : tout ce que vous savez sur la perte de poids est faux / Dr Jason Fung ; préface de Timothy Noakes.

Editeur(s) : 61-Alençon Normandie roto impr.). ; Paris : Editions Eyrolles, DL 2018.

Résumé : Prendre un bon petit-déjeuner, ne jamais sauter de repas, faire des collations, limiter au maximum les matières grasses... Voici quelques-uns des conseils que nous entendons régulièrement pour maigrir. Et s'ils étaient totalement erronés ? Dans ce livre choc et remarquablement vulgarisé, le Dr Jason Fung pourfend les idées reçues au sujet de l'obésité : il s'agit en réalité de phénomènes d'ordre hormonal, autant chez les femmes que chez les hommes. S'appuyant sur des centaines d'études scientifiques, il démontre que l'insuline est la grande responsable du dérèglement de l'organisme qui mène à la prise de poids et au développement du syndrome métabolique. Et ce n'est qu'en comprenant le rôle joué par l'insuline dans la prise de poids que nous arriverons à briser le cycle de l'insulino-résistance pour atteindre et maintenir un poids santé. A l'aide d'une démarche en cinq étapes simples (par exemple, réduire sa consommation de sucre), et la pratique du jeûne intermittent, essentielle pour lutter contre l'insulino-résistance, le Dr Fung nous invite à prendre en main notre santé en repensant notre façon de nous alimenter. Traduit dans de nombreuses langues, ce best-seller international s'est déjà vendu à plus de 250 000 exemplaires en Amérique du Nord.

Notes : Bibliogr. et webliogr. p. 381-404. Index.

Lien(s) : Traduit de : The obesity code.

Sujet(s) : Obésité ** Thérapeutique



Exemplaires

Bibliothèque	Espace	Emplacement	Support	Cote	Utilisation	Situation	Date de retour	Consultation
Jacques-Mourichon	Adulte		Livre	616 FUN	Prêt normal	En rayon		