



## **Libérez-vous des fringales : Un programme 100 % naturel pour en finir avec les problèmes de poids et les sautes d'humeur**

*Julia Ross*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

**Libérez-vous des fringales : Un programme 100 % naturel pour en finir avec les problèmes de poids et les sautes d'humeur** Julia Ross

 [Telecharger Libérez-vous des fringales : Un programme 100 % nature ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Libérez-vous des fringales : Un programme 100 % natu ...pdf](#)

# **Libérez-vous des fringales : Un programme 100 % naturel pour en finir avec les problèmes de poids et les sautes d'humeur**

*Julia Ross*

**Libérez-vous des fringales : Un programme 100 % naturel pour en finir avec les problèmes de poids et les sautes d'humeur** Julia Ross

## **Téléchargez et lisez en ligne Libérez-vous des fringales : Un programme 100 % naturel pour en finir avec les problèmes de poids et les sautes d'humeur Julia Ross**

---

384 pages

Présentation de l'éditeur

Si vous faites partie de ceux qui mangent parfois de façon incontrôlée, lisez ce livre ! Il va transformer votre vie. Julia Ross, spécialiste de l'addiction, révèle les causes réelles des fringales : quand le suivi psychologique échoue dit-elle, il faut penser à un déséquilibre dans la chimie du cerveau c'est-à-dire une carence en messagers chimiques, principalement :

- le GABA, qui calme ;
- les catécholamines, qui stimulent ;
- la sérotonine, qui fait voir le monde positivement ;
- les endorphines, qui atténuent les douleurs et rendent joyeux.

Un cerveau qui a ces substances à sa disposition n'a tout simplement pas besoin de se « shooter » ni au sucre, ni aux mauvaises graisses.

Voici comment utiliser ce livre :

- Un test va vous permettre de déterminer la ou les cause(s) de votre déséquilibre.
- Vous pourrez suivre ensuite un programme sur-mesure associant conseils alimentaires, compléments nutritionnels, règles de vie et, si besoin, médicaments.
- Ce programme novateur a été validé par une expérience clinique sur des milliers de patients. En moins de 24 heures, vous allez voir votre humeur s'améliorer et vos fringales disparaître naturellement.

Enfin vous pourrez sortir du cycle infernal des régimes ! Biographie de l'auteur

Julia Ross est une pionnière de la « psychologie nutritionnelle ». Spécialiste de l'addiction, elle traite chaque année dans sa clinique californienne des centaines de patients pour des dépendances alimentaires.

Download and Read Online Libérez-vous des fringales : Un programme 100 % naturel pour en finir avec les problèmes de poids et les sautes d'humeur Julia Ross #13WPVM6UYXL

Lire Libérez-vous des fringales : Un programme 100 % naturel pour en finir avec les problèmes de poids et les sautes d'humeur par Julia Ross pour ebook en ligne Libérez-vous des fringales : Un programme 100 % naturel pour en finir avec les problèmes de poids et les sautes d'humeur par Julia Ross 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 Libérez-vous des fringales : Un programme 100 % naturel pour en finir avec les problèmes de poids et les sautes d'humeur par Julia Ross à lire en ligne. Online Libérez-vous des fringales : Un programme 100 % naturel pour en finir avec les problèmes de poids et les sautes d'humeur par Julia Ross ebook Téléchargement PDF Libérez-vous des fringales : Un programme 100 % naturel pour en finir avec les problèmes de poids et les sautes d'humeur par Julia Ross Doc Libérez-vous des fringales : Un programme 100 % naturel pour en finir avec les problèmes de poids et les sautes d'humeur par Julia Ross Mobipocket Libérez-vous des fringales : Un programme 100 % naturel pour en finir avec les problèmes de poids et les sautes d'humeur par Julia Ross Epub

**13WPVM6UYXL13WPVM6UYXL13WPVM6UYXL**