

Dr Réginald ALLOUCHE

La méthode hépato- détox



Date : 18/09/2019

Pages : 294

Format cm : 16 x 24

Prix : 19.9

EAN : 9782226440983

La méthode hépato-détox

Mincir durablement et sans danger grâce au foie

Auteur: Réginald Allouche

Éditeur : Albin Michel

Domaine : Livre pratique

Genres : Santé/bien-être/développement personnel

Mots-Clés : Détox - Foie - Régime

Une approche totalement nouvelle de la perte de poids.

Après la découverte du rôle de l'intestin et du microbiote dans l'équilibre de l'organisme, voici la "révolution du foie".

Tout ce qui sort de l'intestin passe par le foie. Dans cet ouvrage, le Dr Réginald Allouche nous explique en quoi le foie est l'acteur majeur de la perte de poids, à quelle vitesse perdre du poids pour ne pas épuiser notre foie, comment activer les capteurs du plaisir et de la satiété... Un régime facile à mettre en œuvre pour détoxifier son foie tout en perdant du poids de manière spectaculaire, puis stabiliser sa perte de poids sur le long terme.
