



Changer de poids, c'est changer de vie

Comment maintenir
votre perte de poids

MAAIKE KRUSEMAN

planète
santé

Ne pas reprendre les kilos perdus. C'est le défi qu'affrontent les personnes qui luttent contre leur poids.

Si vous pensez que toute perte de poids volontaire est vouée à l'échec, ou qu'il faut rester au régime toute sa vie, ou qu'une fois le poids cible atteint «on verra bien», alors ce livre est pour vous.

Il ébranlera peut-être quelques certitudes : vous apprendrez que le maintien de la perte de poids est plus fréquent qu'on ne le pense, que certains changements alimentaires n'ont pas l'effet espéré, que l'impact de l'activité physique diffère d'une personne à l'autre. Vous découvrirez pourquoi votre cerveau lutte contre le changement d'habitudes, pourquoi les sensations de faim et de rassasiement semblent parfois incapables de réguler vos apports alimentaires et comment le métabolisme réagit à la perte de poids.

Mais surtout, vous apprendrez à déjouer les pièges les plus fréquents et à choisir les stratégies qui vous aideront à entreprendre votre propre stabilisation pondérale.

Dans un langage accessible et avec de nombreux exemples concrets, Maaïke Kruseman, professeure en Nutrition et diététique à la Haute École de Santé de Genève et docteure en Sciences de la vie, transmet les dernières connaissances issues de la recherche et de son expérience pratique dans le domaine du maintien de la perte de poids.

ISBN 978-2-88941-063-7



9 782889 410637