

Dr Michael Greger

COMMENT NE PAS FAIRE DE RÉGIME

Une alimentation qui redonne la santé et le sourire

LE LIVRE

Avec *Comment ne pas mourir*, son premier ouvrage novateur, ultradocumenté et très bien vulgarisé, le Dr Michael Greger, expert en nutrition de renommée internationale, avait démontré que mieux manger permet d'éviter de tomber malade et peut, par le fait même, nous sauver la vie. Cette fois, il nous invite à découvrir la science qui se cache derrière une perte de poids réussie à long terme.

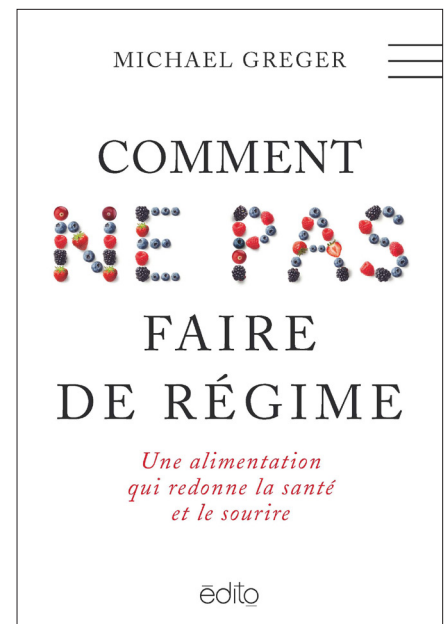
Chaque mois voit apparaître un nouveau régime à la mode. Pourtant, les taux d'obésité continuent d'augmenter et engendrent un nombre croissant de maladies et de problèmes de santé. Serait-il temps d'adopter une approche différente? Le Dr Greger s'intéresse dans ce livre aux plus récentes recherches sur l'obésité, aux principales causes et aux remèdes qui fonctionnent.

Il précise d'abord les conditions gagnantes de la perte de poids, tout en examinant comment certains aliments affectent concrètement notre santé et notre longévité. Il présente ensuite les principaux ingrédients d'un régime optimal – choisis sur la base d'éléments tels que leur densité calorique, leur indice insulémique et leur incidence sur notre microbiome intestinal –, montrant ainsi à quel point un menu à base de plantes est crucial. Mais cet ouvrage va au-delà des choix alimentaires et s'appuie sur les dernières découvertes dans des domaines de pointe, comme la chronobiologie, pour déterminer les facteurs qui maximisent nos capacités naturelles à brûler les graisses.

Le Dr Greger élabore ici le guide ultime de la perte de poids en repartant de zéro, avec une approche proactive qui pourra résister à toute nouvelle tendance. Fruit d'une recherche révolutionnaire et truffé de conseils pratiques, *Comment ne pas faire de régime* mettra fin aux cures minceur et remplacera ces luttes constantes pour la perte de poids par un mode de vie simple, sain et durable.

L'AUTEUR

Mondialement connu pour son expertise, le **DR MICHAEL GREGER**, médecin et conférencier spécialiste des questions de nutrition, de sécurité alimentaire et de santé publique, se classe parmi les auteurs à succès du *New York Times*. Il est le fondateur de NutritionFacts.org, un site web très populaire qui fournit gratuitement des vidéos et des articles sur les avancées dans le domaine de la diététique. Son premier livre, *Comment ne pas mourir*, est paru chez Édito en 2017.



Rayon : **Santé**

Format : **6 x 8,75 po**

Nombre de pages : **Env. 416**

ISBN : **978-2-89826-036-0**

Prix : **29,95\$ (à confirmer)**

En librairie : **le 12 mai 2021**



CONTACT PRESSE

Mireille Bertrand

relationnistemireille@gmail.com
514 652-6085

edito

375 Avenue Laurier Ouest
Montréal, Québec, H2V 2K5 - Canada