



En librairie le **4 avril 2017**



Programmez votre cerveau minceur

21 jours pour maigrir avec les neurosciences

Dr Yann ROUGIER

LE LIVRE

SURPOIDS, CELLULITE, FRINGALES, KILOS REBELLES, EFFET YO-YO...

C'EST NOUVEAU !

Connaissez-vous le rôle des neurosciences appliquées à la minceur ?

Les dernières recherches à la pointe des neurosciences ont démontré que le contrôle du poids implique la globalité de l'être. Elles ont établi que les causes du surpoids ne résultent pas uniquement de notre mode d'alimentation mais aussi de notre manière d'être (respiration, gestion du stress, émotions et pensées). Il s'agit donc d'interagir avec notre cerveau endocrinien (nos hormones) pour déclencher la perte de poids en tenant compte des 5 facteurs-clés de l'être vivant : respirer, se nourrir, éliminer ses déchets, penser et ressentir des émotions.

Grâce à un programme de 21 jours, le Dr Yann Rougier nous apprend à rééquilibrer facilement les facteurs non-alimentaires de notre prise de poids, puis il nous indique comment modifier en douceur notre alimentation.

Pour nous aider, il a mis au point 5 outils-minceur particulièrement adaptés : des exercices de respiration, des conseils détox, de la relaxation, des techniques de gestion du stress et des émotions, des conseils alimentaires.

Ainsi, la minceur et le juste poids deviennent les conséquences naturelles d'un **rééquilibrage métabolique global**.

***Avec le Dr Yann Rougier, retrouvez (enfin !) une silhouette harmonieuse
et une vraie minceur-santé durable !***

L'AUTEUR

Le Dr Yann ROUGIER, médecin spécialiste des hôpitaux de Paris, est passionné de Neurosciences appliquées, de Nutrition-santé et de Psycho-neuro-immunologie. Membre fondateur de l'IN2A (Institut de Neuronutrition et de Neurosciences Appliquées) et du Whealth Found dédié à l'accompagnement thérapeutique des maladies dégénératives chroniques par les outils des neurosciences appliquées (AppliedDelta-Medicine), il intervient comme consultant et coordinateur au sein d'équipes scientifiques internationales. Il a publié aux éditions Albin Michel *Voulez-vous maigrir avec moi ?* (2007), *Prévenir et vaincre le surpoids en famille* (2008), *Le Régime SLIM-data en 120 recettes* (2009) et *Se programmer pour guérir* (2010).

288 pages • format 155 x 240 mm • broché • 19,50 €

Attachée de presse : **Chantal Mamou-Mani** ☎ 01 47 54 91 28 – 06 60 63 58 79 - cmamoumani@gmail.com
Assistante : **Émilie Corbineau** ☎ 01 42 79 18 95 - emilie.corbineau@albin-michel.fr