

Problème de poids : une méthode qui fonctionne !

Vendredi 21 mars 2014

Lors d'un séjour dans un projet humanitaire au Rwanda, j'ai perdu 16 kilos en deux mois de temps.

Certes, je mangeais moins là-bas qu'en Belgique, mais cela n'expliquait pas tout. J'ai repris mes 16 kilos petit à petit mais un jour, on m'a mis dans les mains le livre de Michel Montignac, "Je mange donc je maigris".

En le lisant, j'ai compris ce qui c'était passé au Rwanda : vu la nature de la nourriture disponible, j'avais tout simplement appliqué la méthode Montignac sans le savoir !

Enfin une explication scientifique de la prise de poids !

L'ouvrage a de cela de remarquable, entre autres, qu'il explique précisément le mécanisme de prise de poids, pourquoi certains prennent des kilos alors qu'ils ne mangent presque rien et que d'autres peuvent manger de grandes quantités sans rien prendre !

Et surtout, il démontre comment perdre du poids et conserver le poids qu'on désire !

Je vous propose les liens ci-dessous et un résumé, en guise de mise en bouche !

[Résumé Montignac \(14 pages\)](#)

[Ultra-résumé Montignac \(3 pages\)](#)

[Portail officiel de la méthode Montignac](#)



[Début ▲](#)