

## La méthode de jeûne intermittent ultra efficace pour enfin perdre du poids et rester mince !

Un petit guide pratique, motivant et facile d'accès pour expliquer pourquoi on accumule des graisses au niveau de la taille et surtout comment les éliminer grâce à une stratégie ultra-simple et ultra-efficace : le fasting.

**Le fasting est une forme de jeûne intermittent** qui consiste à alterner une phase de jeûne de 16 heures (on saute le petit déjeuner), avec une phase d'alimentation normale de 8 heures (par exemple, on prend un repas à 12 h et un autre à 20 h).

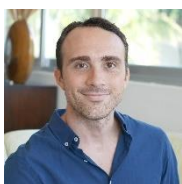
En espaçant ainsi ses repas, on incite le corps à vider ses réserves de sucres pour qu'il utilise ensuite la graisse comme source d'énergie. **Résultat : on peut perdre 3 à 5 kilos par mois.**

Des milliers de personnes ont réussi à perdre du poids de cette façon, hommes et femmes de tous âges, de toutes morphologies. Moins contraignant que le jeûne continu, le fasting a aussi des bénéfices sur la santé : **réduction du risque de maladies chroniques, augmentation de l'espérance de vie.**

### À DECOUVRIR DANS LE GUIDE :

- Des témoignages et des photos avant/après
- Une mine de conseils pratiques pour réussir son fasting

### À propos de l'auteur



*Jean-Baptiste Rives est un entrepreneur de 34 ans. Fatigué des régimes et des heures de sport, il expérimente différentes méthodes et élimine sa graisse résistante grâce au jeûne intermittent, une façon de s'alimenter aux bénéfices surprenants. Fasciné par ce nouveau mode de vie, il se passionne pour la nutrition et la perte de poids, et partage ses découvertes sur le site [Fasting.fr](http://Fasting.fr) depuis 2012.*

### Contact Presse

Marine Gonzal  
04 66 53 53 68  
[presse@thierrysouccar.com](mailto:presse@thierrysouccar.com)

### LE FASTING

Jean-Baptiste Rives  
Parution 12 Janvier 2017  
176 pages – Format 13 x 19 – 12.00 €  
ISBN 978-2-36549-219-5