PerduPoidsINT 151204.qxp_150 x 215 09/12/2015 15:04 Page 241

SOMMAIRE

Préambule	11
Chapitre I : le poids et ses perturbations	21
Chapitre II : manger, un besoin naturel	37
Chapitre III : les désordres alimentaires	41
Chapitre IV : les différents types de comportement	65
Chapitre V : les besoins nutritionnels et énergétiques	73
Chapitre VI : quelques notions physiologiques	89
Chapitre VII : les aliments et les repas	93
Chapitre VIII : les méthodes pour maigrir	113
Chapitre IX : maladies et désagréments liés au poids	125
Chapitre X : la méthode que je vous propose	133
Chapitre XI : la phase préliminaire	143
Chapitre XII : le schéma alimentaire, traitement diététique	155
Chapitre XIII : la mise en route	167
Chapitre XIV : la phase perte de poids	185
Chapitre XV : stabilisation, rechute, équilibre	195
Chapitre XVI : sports, activités physiques	207
Chapitre XVII : Les problèmes de poids selon les âges	235
Chapitre XVIII : quelques témoignages	213
Conclusion	240