



## ***MINCIR VITE ET RESTER MINCE***

**Dr Alain DELABOS**

**En librairie le 24 mars 2011**

### **LE LIVRE**

C'est un régime « express », pour perdre beaucoup de poids rapidement, continuer à perdre doucement les derniers kilos superflus, se stabiliser et garder un rythme de croisière à vie.

Avec :

- les tableaux des quantités d'aliments recommandées selon sa taille, pour chaque étape
- la journée type, pour chaque étape
- la mention en caractères gras des aliments dont on peut augmenter les quantités à volonté
- des idées de menus, des recettes à emporter au bureau, des solutions pour la cantine ou le restaurant...

### **L'AUTEUR**

Le **Dr Alain Delabos** est le père de la Chrono-nutrition®. Ses ouvrages précédents sont : *Mincir sur mesure grâce à la chrono-nutrition, 230 recettes gourmandes pour mincir sur mesure, La cuisine saveur pour mincir en beauté, Le régime starter, Mincir gourmand, La chrono-nutrition spécial Ramadan, La chrono-nutrition spécial cholestérol.*

Il vit à Rouen.

**Chantal Mamou-Mani ☎ 01 47 54 91 28**

**[quid@noos.fr](mailto:quid@noos.fr)**

**Contact Albin Michel : Jennifer Gaucher ☎ 01 42 79 19 13**

**[jennifer.gaucher@albin-michel.fr](mailto:jennifer.gaucher@albin-michel.fr)**