

Dr Dimitrios Samaras

# Ma cuillère intelligente

**Une méthode scientifique pour retrouver  
et conserver sa ligne une fois pour toutes**



**mispoon.** FAVRE

# Ma cuillère intelligente

Vous souhaitez perdre du poids d'une façon durable, réaliste et confortable?

Le Dr Samaras s'affranchit des régimes aux injonctions intenable et suggère une autre manière d'appréhender la nourriture en rééquilibrant ses repas.

Pour renforcer l'originalité de son propos, l'auteur choisit une forme inattendue et propose un récit motivant qui raconte l'histoire d'Oliver, un quarantenaire en surpoids dont la santé se trouve menacée par ses mauvaises habitudes alimentaires. À travers des dialogues vifs et révélateurs, le héros du livre prend conscience de ses erreurs nutritionnelles. Il apprend ensuite comment maigrir et surtout conserver durablement sa ligne, en finir avec son état de fatigue et retrouver la joie de vivre. Le lecteur va vivre la même forme de révélation en lisant ce récit inspirant, accessible, émaillé de quelques conseils simples à mettre en place une fois pour toutes.

Le livre constitue une introduction quasi initiatique à la méthode d'optimisation nutritionnelle mispoon, avec laquelle l'auteur a conduit des centaines de patients à une réelle forme de libération. Elle se base sur la physiologie humaine et a comme objectif de vous apprendre quels aliments manger, à quel moment et en quelles quantités.

*Le Dr Samaras Dimitrios est un spécialiste en médecine interne, gériatrie et nutrition clinique à Genève. En parallèle de ses fonctions dans le secteur privé et universitaire, le Dr Samaras s'intéresse de très près aux aspects de prévention du vieillissement. Profondément convaincu par les propriétés pharmaceutiques de l'alimentation, il s'est formé en nutrition clinique à l'Université Pierre et Marie Curie à Paris puis à l'unité de nutrition des Hôpitaux universitaires de Genève où il est encore consultant. Il est également l'auteur lauréat de travaux scientifiques sur la nutrition, la micro-nutrition, la substitution hormonale et le vieillissement. Les lecteurs peuvent poursuivre leur formation nutritionnelle en suivant l'auteur sur les réseaux sociaux ou sur son site web: [www.drsmaras.com](http://www.drsmaras.com)*

ISBN 978-2-8289-1664-0



9 782828 916640