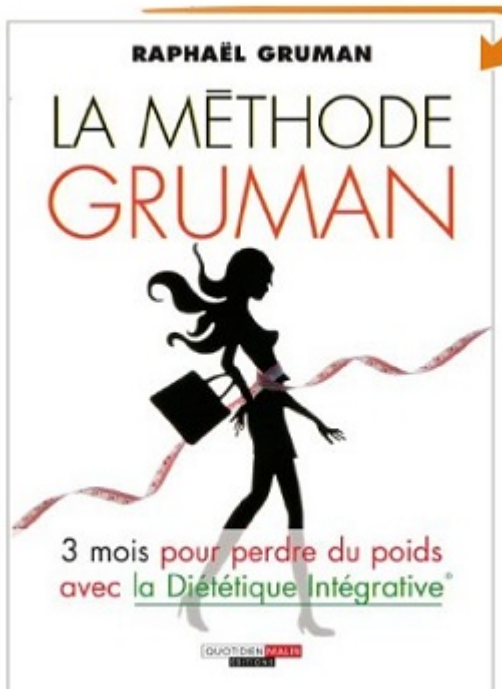


La méthode Gruman ou la diététique intégrative



Certainement moins médiatisé que le Docteur Dukan, Raphaël Gruman est un nutritionniste que l'on retrouve tout de même souvent dans les émissions télévisées sur le thème de la santé et de la nutrition. Il rédige fréquemment des articles pour la presse spécialisée mais aussi la presse grand public.

La méthode Gruman

Sa méthode propose de s'intéresser à tout le monde et est **une méthode personnalisée** car tout le monde est différent. Effectivement chacun possède son propre rythme de vie que ce soit au travail ou tout simplement dans ses loisirs et sa vie familiale. Alors il définit une diététique intégrative qui intègre de multiples paramètres essentiels pour votre silhouette.

Dans son livre « La méthode Gruman » il élabore un programme de 90 jours de menus, détermine comment choisir de bons produits, et donnent des exemples d'exercices physiques ludiques qui sont primordiaux pour réussir un régime ou à perdre du poids.