

## No sucre ! PDF

Mowbray, Nicole



*Ceci est juste un extrait du livre de No sucre !. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.*



Auteur: Mowbray, Nicole  
ISBN-10: 9782253187707  
Langue: Français  
Taille du fichier: 4580 KB

## LA DESCRIPTION

Journaliste trentenaire aimant profiter de la vie, Nicole Mowbray a arrêté du jour au lendemain de manger du sucre - y compris les édulcorants - et tout ce qui en contient. Tout a changé pour elle : sa silhouette, sa peau, son sommeil, sa santé et jusqu'à ses relations avec sa famille et ses amis. Car on le sait aujourd'hui : le sucre n'est pas bon pour la santé. L'OMS a recommandé que l'on réduise de moitié la consommation de sucre, qui est de plus en plus considéré comme une substance addictive, au même titre que l'alcool et le tabac. Dans ce livre qui est à la fois un témoignage, une enquête et un guide pratique, Nicole Mowbray raconte en détail comment elle a procédé pour son sevrage, ses difficultés, mais aussi tous les bénéfices qu'elle en a retirés. Elle interroge de nombreux spécialistes (nutritionnistes, cardiologues, psychologues), donne quantité d'informations pratiques sur ce que l'on peut continuer à manger, et nous montre que SI ELLE L'A FAIT, TOUT LE MONDE PEUT LE FAIRE.... Lire la suite

**QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?**

**NO SUCRE !**

[Lire la suite...](#)