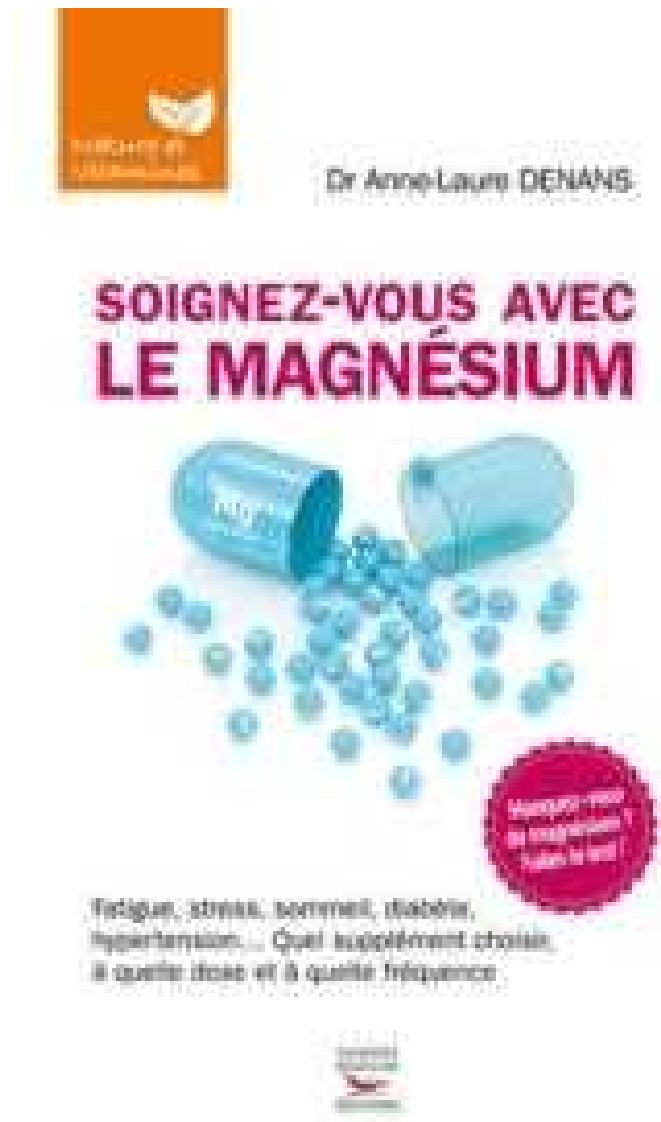


## Soignez-vous avec le magnésium PDF

Denans, Anne-Laure



*Ceci est juste un extrait du livre de Soignez-vous avec le magnésium. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.*



Auteur: Denans, Anne-Laure

ISBN-10: 9782365492928

Langue: Français

Taille du fichier: 4791 KB

## LA DESCRIPTION

Stress, fatigue, insomnie, hypertension... ces maux qui vous empoisonnent la vie sont peut-être dus à un simple déficit en magnésium, comme c'est le cas pour 7 personnes sur 10. Basé sur la science la plus récente, ce guide, écrit par la docteure en pharmacie Anne-Laure Denans, explique comment utiliser le magnésium au quotidien pour préserver ou retrouver la santé. Diabète, asthme, anxiété, dépression, grossesse, calculs rénaux... dans de nombreux cas, le magnésium a fait la preuve de son intérêt. Vous saurez notamment : - Quel magnésium choisir. - Les formes et les doses à privilégier selon votre état de santé. - Avec quels autres suppléments l'associer. Et pour ne jamais manquer de ce minéral essentiel, Anne-Laure Denans propose un programme alimentaire complet, avec les aliments et les boissons à privilégier. EN BONUS : - Un test pour savoir si on manque de magnésium.... Lire la suite - Une liste de courses et des recettes gourmandes pour optimiser ses apports en magnésium. - Les réponses à vos questions : Faut-il préférer le magnésium marin ? Quels sont les effets secondaires d'un excès de magnésium ? Etc.

## **QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?**

Fatigue, stress, sommeil, diabète, hypertension... Quel supplément choisir, à quelle dose et à quelle fréquence. Découvrez un extrait du livre « Soignez-vous ...

Le premier guide grand public sur le magnésium, basé sur la science. Tout ce qu'il faut savoir pour tirer le maximum de bienfaits de ce minéral dont manque 1 ...

Soignez-vous avec le magnésium eBook: Anne-laure Denans: Amazon.fr: Amazon Media EU S.à r.l. Amazon.fr Prime Appareils Amazon. Go. Rechercher Bonjour ...

## **SOIGNEZ-VOUS AVEC LE MAGNÉSIUM**

[Lire la suite...](#)