

Mots clés: telecharger La paléobiotique pdf, La paléobiotique mobi, La paléobiotique epub gratuitement, La paléobiotique torrent, La paléobiotique lire en ligne.

La paléobiotique PDF

Marion Kaplan



Ceci est juste un extrait du livre de La paléobiotique. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Marion Kaplan
ISBN-10: 9782365491532
Langue: Français
Taille du fichier: 1273 KB

LA DESCRIPTION

" Je me sens, au plus profond de ma conscience, solidaire avec l'action menée par Marion Kaplan dans son invitation à manger comme nos ancêtres " Pierre Rabhi. Si vous souffrez de troubles intestinaux récurrents, de problèmes de peau, d'allergies, d'inflammations, de fatigue chronique ou de dépression, le remède ne viendra pas en consommant plus de médicaments, mais en prêtant attention à votre intestin. Il est urgent de le chouchouter ! Le microbiote intestinal est constitué de 100 000 milliards de bactéries dont vous dépendez pour tous les aspects de votre santé, physique comme mentale. Mais depuis votre plus jeune âge, cette population amicale a été décimée par l'abus d'antibiotiques, le gluten et les produits laitiers, le sucre, les édulcorants, les additifs, les aliments trop mous et trop cuits, les pesticides, les médicaments. Peut-on réparer ces dégâts ?... Lire la suite Oui, dit Marion Kaplan ! Son programme nutritionnel basé sur l'alimentation ancestrale restaure progressivement le microbiote. Peu à peu vous retrouvez l'équilibre, l'énergie et la joie de vivre. Ce programme souple, personnalisé, se décline en 3 étapes : 1 Détox : jeûne suivi d'une alimentation paléo stricte 2 Adaptation : vous introduirez des aliments un à un pour savoir ce que votre microbiote tolère ou pas 3 Tolérance : vous pourrez vous faire plaisir tout en respectant les bactéries qui vous veulent du bien Et n'ayez crainte, ce n'est pas un parcours du combattant ! Marion est très gourmande et les 70 recettes qu'elle vous a concoctées vont vous permettre de passer avec succès chaque étape sans la moindre frustration : magret de canard sauce aigre-douce, homard et sa julienne de légumes façon tandoori, courges farcies aux cèpes et aux marrons, moelleux au chocolat, et même un Nutella version saine de Marion ! Marion Kaplan est bionutritionniste, élève du Dr Kousmine et auteur d'une vingtaine d'ouvrages sur le thème de la santé et de l'alimentation. Préface de Pierre Rabhi, paysan, écrivain, reconnu expert international en agroécologie et engagé pour la lutte contre la désertification, la sécurité alimentaire des populations et la sauvegarde des patrimoines nourriciers depuis plus de 40 ans.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Si vous souffrez de troubles intestinaux récurrents, de problèmes de peau, d'allergies, d'inflammations, de fatigue chronique ou de dépression, le ...

Découvrez Paleobiotique le nouveau livre de Marion Kaplan publié aux éditions Thierry Souccar, 2015 - Programme nutritionnel en 3 étapes

Voici le nouveau livre de Marion Kaplan. Je vous donne mon avis en toute simplicité...

LA PALÉOBIOTIQUE

[Lire la suite...](#)