

Le meilleur régime du monde PDF

Dufour, Anne ; Garnier, Carole ; Gruman, Raphael



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



Auteur: Dufour, Anne ; Garnier, Carole ; Gruman, Raphael

ISBN-10: 9791028501532

Langue: Français

Taille du fichier: 1973 KB

LA DESCRIPTION

Le régime ADSH (Approche Diététique pour Stopper l'Hypertension) , aussi appelé " régime sans sel ", est extraordinairement important pour de nombreuses personnes. Qui ne s'en doutent même pas. Peut-être en faites-vous partie ? Nous mangeons 2 à 3 fois trop de sel, soit environ 10 g par jour, alors que l'OMS fixe à 5 g le seuil maximal, et que certains chercheurs descendent même la barre à 3 g. Le problème ? Le sel retient l'eau et augmente l'appétit, donc favorise les oedèmes, la prise de poids et l'hypertension artérielle. Par ailleurs, trop de sel déséquilibre la balance sodium/potassium extrêmement importante pour chaque cellule. En cas d'excès, c'est l'ensemble de l'organisme qui est perturbé. Enfin, le sodium favoriserait l'installation du diabète de type 2. Dans ce livre :... Lire la suite- Les principes du régime ADSH et pourquoi vous allez l'adopter - Un programme complet en 4 semaines avec les menus, des recettes et de nombreux conseils pour prendre de nouvelles bonnes habitudes !

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Le meilleur régime du monde pour le cerveau, Le régime mind, Anne Dufour, Carole Garnier, Leduc S..
Des milliers de livres avec la livraison chez vous en 1 jour ou ...

Bonjour, Découvrez vite vos suppléments au meilleur régime du monde, avec notamment la liste de courses de votre programme, des recettes et les vidéos des ...

Tous les ans, un magazine américain passe au crible diverses méthodes d'amaigrissement et établit un classement des meilleurs régimes. Cette année, le programme ...

LE MEILLEUR RÉGIME DU MONDE

[Lire la suite...](#)