

Le guide des aliments PDF

Duval, Sylvain



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



Auteur: Duval, Sylvain
ISBN-10: 9782749141114
Langue: Français
Taille du fichier: 2619 KB

LA DESCRIPTION

Quotidiennement, nous sommes submergés de promesses marketing pour régimes " minceur ", de publicités sur les produits de l'industrie agroalimentaire ou de nouveaux scandales. A qui, aujourd'hui, pouvons-nous faire confiance ? Pour la première fois, un guide indépendant fondé sur la réalité actuelle des connaissances scientifiques met les pieds dans le plat : Le pain est un sucre lent. Faux ! Le pain blanc fournit beaucoup de sucre, rapidement. Vrai ! Le cholestérol est mauvais pour la santé. Faux ! Le cholestérol est indispensable à votre corps. Vrai ! L'ananas est un brûle-graisses. Faux ! Les graisses de bonne qualité protègent votre santé. Vrai ! ... Lire la suite Alors, que manger pour préserver votre santé, sans grossir ni renoncer au plaisir ? Contre-pouvoir à toutes les idées reçues véhiculées par les mensonges de l'industrie, billet pour une liberté bien informée, suivez ce guide. Avec des aliments vrais, conciliez alimentation durable et convivialité pour redécouvrir une panoplie de saveurs. La vérité dans votre assiette, enfin le guide qui vous respecte !

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Noté 4.2/5. Retrouvez Le guide des aliments et des millions de livres en stock sur Amazon.fr. Achetez neuf ou d'occasion

Bonjour, Dans le cadre de votre programme Savoir Maigrir, je tiens à vous rappeler que j'ai mis en place de nombreux outils pour

Si vous avez décidé de manger mieux, plus sainement, mais sans rogner sur le plaisir, vous êtes à la bonne adresse. Entrez et venez découvrir nos superfood.

LE GUIDE DES ALIMENTS

[Lire la suite...](#)