

Mots clés: telecharger Bien se nourrir pendant le Ramadan de l'été pdf, Bien se nourrir pendant le Ramadan de l'été mobi, Bien se nourrir pendant le Ramadan de l'été epub gratuitement, Bien se nourrir pendant le Ramadan de l'été torrent, Bien se nourrir pendant le Ramadan de l'été lire en ligne.

Bien se nourrir pendant le Ramadan de l'été PDF

Delabos, Alain; Neveu-Delabos, Guylene



Ceci est juste un extrait du livre de Bien se nourrir pendant le Ramadan de l'été. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Delabos, Alain; Neveu-Delabos, Guylene
ISBN-10: 9782226257352
Langue: Français
Taille du fichier: 2225 KB

LA DESCRIPTION

Quand le mois de Ramadan a lieu en été, avec des nuits très courtes et des journées particulièrement longues (sans boire ni manger), il est indispensable d'adapter sa façon de se nourrir afin de ne pas mettre sa santé en danger. Dans ce livre, le Docteur Alain Delabos, père de la Chrono-nutrition, a adapté sa méthode aux règles du Ramadan, car suivre correctement le jeûne du Ramadan de l'été implique de modifier le nombre et le rythme de vos repas pendant chaque rupture du jeûne. Pendant ces 30 nuits très courtes, on mangera ainsi :- un premier repas, sucré/salé, à la rupture du jeûne ; - un deuxième repas très nourrissant et salé, avant la reprise du jeûne. Dans ce guide nutritionnel, vous trouverez pour chaque jour :- des conseils pour la journée ; - des recettes succulentes pour la nuit.... Lire la suite Ainsi, vous pourrez suivre, sans défaillir, votre période du Ramadan en vous livrant en toute sérénité à la démarche intérieure vers laquelle doit vous mener le jeûne quotidien. 115 recettes et 1 menu de fête pour l'Aïd.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Actuellement, le mois de Ramadan se déroule l'été. Et avec des nuit très courtes et des journées particulièrement longues, la tâche est rude... Alors, que de ...

BIEN SE NOURRIR PENDANT LE RAMADAN DE L'ÉTÉ Dr Alain DELABOS et Guylène NEV
DELABOS Préface de Ghaleb Bencheikh En librairie le 21 mai 2015

C'est le titre du livre qu'il vous faut pendant le ramadan. Le docteur Alain Delabos propose des recettes et des conseils pour adapter sa nourriture ...

BIEN SE NOURRIR PENDANT LE RAMADAN DE L'ÉTÉ

[Lire la suite...](#)