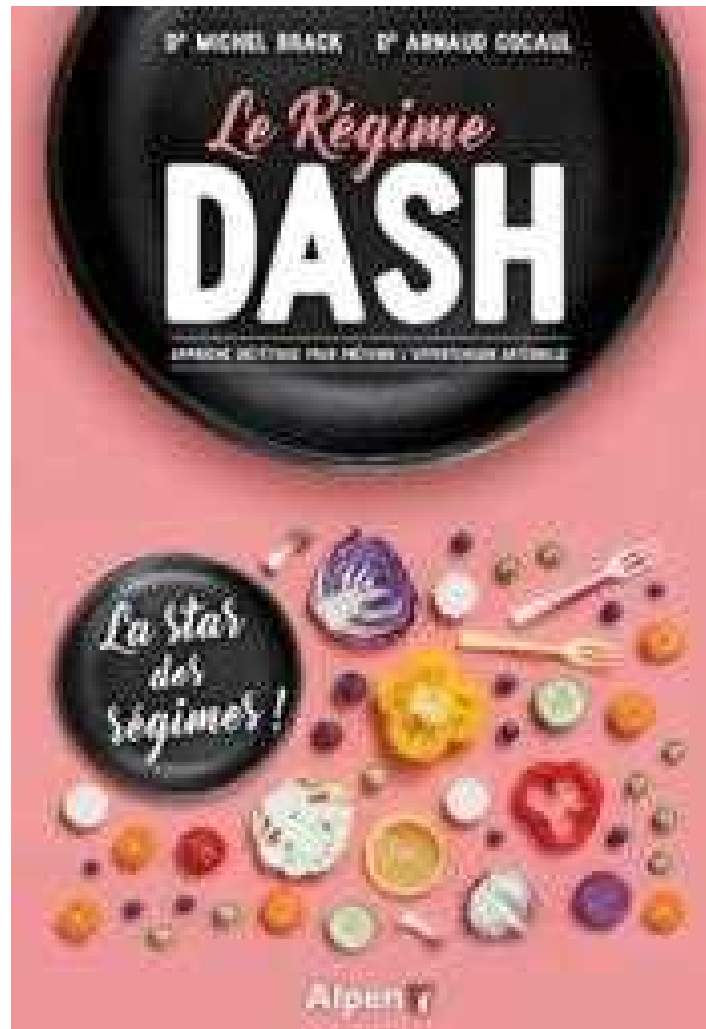


Mots clés: telecharger Le régime Dash ; approche diététique pour prévenir l'hypertension artérielle pdf, Le régime Dash ; approche diététique pour prévenir l'hypertension artérielle mobi, Le régime Dash ; approche diététique pour prévenir l'hypertension artérielle epub gratuitement, Le régime Dash ; approche diététique pour prévenir l'hypertension artérielle torrent, Le régime Dash ; approche diététique pour prévenir l'hypertension artérielle lire en ligne.

---

## Le régime Dash ; approche diététique pour prévenir l'hypertension artérielle PDF

Brack, Michel ; Cocaul, Arnaud



*Ceci est juste un extrait du livre de Le régime Dash ; approche diététique pour prévenir l'hypertension artérielle. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.*



Auteur: Brack, Michel ; Cocaul, Arnaud

ISBN-10: 9782359345070

Langue: Français

Taille du fichier: 3158 KB

## LA DESCRIPTION

Le régime DASH serait l'ultime régime à suivre pour préserver sa santé, perdre du poids et surtout ne pas en reprendre. Ce programme alimentaire a été mis en place par l'Institut national de la santé américain pour prévenir l'hypertension artérielle. DASH signifie Dietary Approach to Stopping Hypertension, ou régime contre l'hypertension en français. En plus de réduire les risques cardiaques, cette méthode fait également perdre du poids, c'est d'ailleurs à travers l'amincissement que la tension baisse. En quoi ce régime est-il si bon pour notre santé ? Les bienfaits santé du régime DASH.... Lire la suite DASH s'apparente davantage à une hygiène alimentaire à adopter sur la durée qu'à un régime amincissant : toute la famille peut le suivre sur une longue période si on adapte les quantités. Pauvres en sucres, il est idéal pour les personnes souffrant de diabète. Les graisses saturées, particulièrement mauvaises pour le cœur, sont absentes de ce régime. La méthode permet ainsi de baisser la pression artérielle et agit aussi sur le cholestérol. En mangeant équilibré, en éliminant mauvais gras et sucres raffinés, la méthode permet aussi de maigrir. La perte de poids est d'ailleurs rapide et durable. On peut perdre deux à trois kilos par mois en moyenne et plus si on y associe une activité physique. Mais cela dépend de chaque métabolisme. Contrairement aux régimes drastiques, la méthode DASH est un moyen d'atteindre son poids de forme sur la durée. Le risque de carence est également inexistant puisque contrairement à certains régimes, la méthode apporte tous les nutriments dont le corps a besoin. Si beaucoup de régimes sont synonymes de fringales, celui-ci adapte la quantité de calories aux besoins de l'individu, sans priver ce dernier. ?Qu'est-ce que l'on mange ? Très proche du régime méditerranéen, cette méthode met l'accent sur les fruits, les légumes, le lait et tout produit laitier avec peu ou sans matières grasses. La consommation de graisses saturées, de sel, de sucre, d'alcool et de viande rouge est limitée. Sucre : maximum deux portions par jour sous sa forme naturelle comme du miel ou du chocolat noir.

**QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?**

Mis au point à la fin des années 1990 pour prévenir l'hypertension artérielle, le régime Dash a depuis été ...  
« approche diététique pour prévenir l ...

Forum Diététique et régimes; ... approche diététique pour prévenir l'hypertension artérielle. ... le régime DASH s'approche du régime méditerranéen, ...

Pour acheter votre Alpen - le régime Dash ; approche diététique pour prévenir l'hypertension artérielle pas cher et au meilleur prix : Rueducommerce, c'est le sp ...

## **LE RÉGIME DASH ; APPROCHE DIÉTÉTIQUE POUR PRÉVENIR L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE**

[Lire la suite...](#)