

La meilleure façon de manger PDF

Houlbert, Angelique; Souccar, Thierry



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



Auteur: Houlbert, Angelique; Souccar, Thierry

ISBN-10: 9782365491198

Langue: Français

Taille du fichier: 1760 KB

LA DESCRIPTION

Voici la nouvelle édition mise à jour et augmentée du best-seller La Meilleure Façon de Manger (MFM) qui était épuisée en édition courante depuis 2012. La MFM, c'est LE premier (et unique) guide alimentaire basé sur la science. ? Ecrit avec le concours de 15 chercheurs, la MFM explique comment nos aliments préservent ou au contraire malmènent les 10 équilibres sur lesquels repose la santé globale. ? Elle guide le lecteur dans la jungle de la nutrition en indiquant quels aliments manger chaque jour, ceux qu'il faut consommer de temps en temps, et ceux qu'il vaut mieux éviter. ? Elle donne des repères précis : catégories d'aliments à privilégier, fréquence de consommation, taille des portions. et des conseils d'achat. Par exemple, combien de poissons manger par semaine et lesquels, les fruits et légumes protecteurs, les meilleures eaux en bouteille, les règles pour choisir son pain, les aliments anticancer. ? Par rapport à la première édition : ... Lire la suite- +concret, +pratique, avec+ d'infographies et d'illustrations ; - des listes de courses et 4 semaines de menus pour les 4 saisons ; - de nombreuses informations inédites, notamment sur les bénéfices des graisses.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Que faut-il manger pour rester mince et en bonne santé ? C'est pour répondre à cette question que pendant près de trois ans nous avons épluché les données ...

Retrouvez tous les produits La meilleure façon de manger au meilleur prix à la FNAC. Achetez en ligne ou faites vous livrer dans votre magasin proche de chez vous ...

La meilleure façon de manger (Nouvelle Édition) "Une très bonne bible à recommander pour tous ! Jolie, non sectaire, ni extrême mais néanmoins très préventive.

LA MEILLEURE FAÇON DE MANGER

[Lire la suite...](#)