



## Le régime oméga 3 : Le Programme Alimentaire pour Sauver notre Santé



**Télécharger**



**Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# **Le régime oméga 3 : Le Programme Alimentaire pour Sauver notre Santé**

*Artémis Simopoulos, Jo Robinson*

**Le régime oméga 3 : Le Programme Alimentaire pour Sauver notre Santé** Artémis Simopoulos, Jo Robinson

 [Télécharger Le régime oméga 3 : Le Programme Alimentaire pour Sauver notre Santé.pdf](#)

 [Lire en ligne Le régime oméga 3 : Le Programme Alimentaire pour Sauver notre Santé.pdf](#)

**Téléchargez et lisez en ligne Le régime oméga 3 : Le Programme Alimentaire pour Sauver notre Santé  
Artémis Simopoulos, Jo Robinson**

---

373 pages

**Présentation de l'éditeur**

Les travaux scientifiques et cliniques ont démontré combien notre alimentation moderne est mal adaptée à la préservation de notre capital-santé : nous mangeons trop d'acides gras de type oméga-6 et insuffisamment d'acides gras oméga-3. Le Régime Oméga 3, simple et révolutionnaire à la fois, est un plan d'action qui commence en faisant son marché et se poursuit lors de nos différents repas. Le Régime Oméga 3 n'a rien à voir avec un régime austère au sens français souvent retenu, généralement administré quand les pathologies apparaissent : les auteurs nous proposent de véritablement sauver notre santé en mangeant bien et agréablement, en mangeant mieux. Cet ouvrage est une adaptation pour le public français du best-seller *The Oméga Diet*. Pour tout lecteur désirant s'approprier son alimentation pour être en bonne santé. Biographie de l'auteur

Le Docteur Artémis Simopoulos, endocrinologue et pédiatre, est une célébrité dans la communauté médicale mondiale. Présidente du Center for Genetics, Nutrition and Health de Washington, elle est l'auteur du best-seller *The Omega Diet* qu'elle écrivit avec Jo Robinson, spécialisée en santé, nutrition et science. Le Docteur Michel de Lorgeril, cardiologue et nutritionniste, est un promoteur infatigable des concepts tels que le French Paradoxe et la diète méditerranéenne. Il fut l'investigateur principal du Lyon Diet Study, vaste étude portant sur les effets des habitudes alimentaires, dont Patricia Salen assumait la responsabilité des aspects nutritionnels. Tous deux contribuent actuellement à l'Etude européenne IMMIDIET que coordonne Michel de Lorgeril. Ils ont efficacement adapté Le Régime Oméga 3 aux habitudes françaises.

Download and Read Online Le régime oméga 3 : Le Programme Alimentaire pour Sauver notre Santé  
Artémis Simopoulos, Jo Robinson #37SXDO46IF

Lire Le régime oméga 3 : Le Programme Alimentaire pour Sauver notre Santé par Artémis Simopoulos, Jo Robinson pour ebook en ligneLe régime oméga 3 : Le Programme Alimentaire pour Sauver notre Santé par Artémis Simopoulos, Jo Robinson Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Le régime oméga 3 : Le Programme Alimentaire pour Sauver notre Santé par Artémis Simopoulos, Jo Robinson à lire en ligne.Online Le régime oméga 3 : Le Programme Alimentaire pour Sauver notre Santé par Artémis Simopoulos, Jo Robinson ebook Téléchargement PDFLe régime oméga 3 : Le Programme Alimentaire pour Sauver notre Santé par Artémis Simopoulos, Jo Robinson DocLe régime oméga 3 : Le Programme Alimentaire pour Sauver notre Santé par Artémis Simopoulos, Jo Robinson MobiPocketLe régime oméga 3 : Le Programme Alimentaire pour Sauver notre Santé par Artémis Simopoulos, Jo Robinson EPub

**37SXDO46IF37SXDO46IF37SXDO46IF**