



La diététique anti-infarctus



Télécharger



Lire En Ligne

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

La diététique anti-infarctus

Sylvain Pichon

La diététique anti-infarctus Sylvain Pichon

L'alimentation qui protège votre coeur et vos vaisseaux. Vous avez été victime d'un infarctus ou vous avez un risque cardio-vasculaire élevé ? Ce petit guide peut vous sauver la vie. Vous allez découvrir comment protéger votre coeur et vos artères naturellement, sans médicaments, en adoptant 7 règles diététiques simples. En lisant ce livre, vous saurez notamment :- Pourquoi il ne faut pas éliminer les graisses, et lesquelles utiliser en cuisine.- Comment mieux choisir pain et féculents pour éviter de grossir.- Comment utiliser épices et aromates pour éviter de saler.- Si vous pouvez tirer profit d'une consommation modérée de vin rouge et de chocolat noir. Pas question pour autant de renoncer au plaisir de manger ! La preuve, 50 recettes savoureuses inspirées de la cuisine méditerranéenne vous sont proposées : houmous aux tomates séchées, tajine de patates douces et poulet, tian de légumes, tomates et poivrons farcis, gambas à la marocaine, melon confit...Et pour amplifier jour après jour les bénéfices de votre nouvelle alimentation, ce guide vous invite à améliorer d'autres aspects de votre quotidien : - Arrêter de fumer grâce à des astuces inédites.- Réguler la pression artérielle par la méditation quotidienne.- Améliorer la santé des vaisseaux en pratiquant des exercices d'étirementEn bonus : un pense-bête nutrition à accrocher sur votre frigo ou à glisser dans votre sac au moment de faire les courses, pour ne jamais perdre de vue les grands principes de ce livre.L'auteur :Sylvain Pichon est infirmier spécialisé dans la prévention et l'accompagnement nutritionnel des personnes souffrant de maladies cardiovasculaires. Il intervient dans les Bilans Nutrition Active de la Caisse primaire d'assurance-maladie de la Sarthe.

 [Télécharger La diététique anti-infarctus ...pdf](#)

 [Lire en ligne La diététique anti-infarctus ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne **La diététique anti-infarctus** Sylvain Pichon

160 pages

Présentation de l'éditeur

L'alimentation qui protège votre coeur et vos vaisseaux

Vous avez été victime d'un infarctus ou vous avez un risque cardio-vasculaire élevé ? Ce petit guide peut vous sauver la vie.

Vous allez découvrir comment protéger votre coeur et vos artères naturellement, sans médicaments, en adoptant 7 règles diététiques simples. En lisant ce livre, vous saurez notamment :

pourquoi il ne faut pas éliminer les graisses, et lesquelles utiliser en cuisine

comment mieux choisir pain et féculents pour éviter de grossir

comment utiliser épices et aromates pour éviter de saler

si vous pouvez tirer profit d'une consommation modérée de vin rouge et de chocolat noir

Pas question pour autant de renoncer au plaisir de manger ! La preuve, 50 recettes savoureuses inspirées de la cuisine méditerranéenne vous sont proposées : houmous aux tomates séchées, tajine de patates douces et poulet, tian de légumes, tomates et poivrons farcis, gambas à la marocaine, melon confit...

Et pour amplifier jour après jour les bénéfices de votre nouvelle alimentation, ce guide vous invite à améliorer d'autres aspects de votre quotidien :

arrêter de fumer grâce à des astuces inédites

réguler la pression artérielle par la méditation quotidienne

améliorer la santé des vaisseaux en pratiquant des exercices d'étirement

En bonus : un pense-bête nutrition à accrocher sur votre frigo ou à glisser dans votre sac au moment de faire les courses, pour ne jamais perdre de vue les grands principes de ce livre. Biographie de l'auteur

Sylvain Pichon est infirmier spécialisé dans la prévention et l'accompagnement nutritionnel des personnes souffrant de maladies cardiovasculaires. Il intervient dans les Bilans Nutrition Active de la Caisse primaire d'assurance-maladie de la Sarthe.

LaNutrition.fr est le site de référence sur l'alimentation et la santé.

Download and Read Online **La diététique anti-infarctus** Sylvain Pichon #HF08IM34S2R

Lire La diététique anti-infarctus par Sylvain Pichon pour ebook en ligneLa diététique anti-infarctus par Sylvain Pichon 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 La diététique anti-infarctus par Sylvain Pichon à lire en ligne.Online La diététique anti-infarctus par Sylvain Pichon ebook Téléchargement PDFLa diététique anti-infarctus par Sylvain Pichon DocLa diététique anti-infarctus par Sylvain Pichon MobipocketLa diététique anti-infarctus par Sylvain Pichon EPub

HF08IM34S2RHF08IM34S2RHF08IM34S2R