



La bible de la nutrition optimale

Patrick Holford

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

La bible de la nutrition optimale Patrick Holford

 [Download La bible de la nutrition optimale ...pdf](#)

 [Read Online La bible de la nutrition optimale ...pdf](#)

La bible de la nutrition optimale

Patrick Holford

La bible de la nutrition optimale Patrick Holford

Téléchargez et lisez en ligne **La bible de la nutrition optimale Patrick Holford**

411 pages

Amazon.fr

Qu'est-ce que la nutrition optimale ? Après avoir défini cette notion, l'auteur, fondateur anglais d'un institut de nutrithérapie, vous décrit tous les chemins à suivre pour y parvenir. Quand tout est expliqué aussi clairement, ce n'est pas difficile ! D'abord, distinguer les réalités des mythes : non les produits animaux ne rendent pas fort comme un lion ! Non le sucre n'est pas vraiment une douceur ! Pourquoi faut-il manger des antioxydants ? Saviez-vous que la qualité des protéines du riz complet est supérieure à celle des côtelettes d'agneau ? Vous partez ensuite dans votre merveilleux monde intérieur : mieux digérer, avoir un cœur tonique et des os indestructibles, renforcer sa mémoire et son système immunitaire... Et surtout, tout cela doit vous être adapté personnellement : en fonction de votre âge, de vos besoins, de vos habitudes de vie, vous allez pouvoir concevoir vous-même votre propre diététique idéale, ainsi que choisir votre programme de supplémentation alimentaire. Les meilleurs suppléments sont présentés et on vous explique dans les détails pourquoi des cures de vitamines et minéraux sont parfois indispensables. La septième partie aborde les relations entre maladies et nutrition : d'acné à varices, suivez le guide pour savoir que mettre dans votre assiette et quels compléments alimentaires peuvent changer votre vie. Enfin, les nutriments sont répertoriés en fin d'ouvrage, pour que vous puissiez rapidement savoir où trouver la vitamine C dans les aliments, combien il faut ingérer de sélénium par jour ou à quoi sert la choline. Le programme est ambitieux mais indispensable pour quiconque souhaite préserver sa santé. Une vraie bible pour manger intelligemment. --

Anne Dufour Quatrième de couverture

Qu'est-ce que la nutrition optimale? Trouver l'apport nutritionnel adapté à chaque individu. Compléter son alimentation avec des vitamines, des minéraux et des oligo-éléments pour préserver sa santé. Ce livre établit les règles de base à respecter pour manger sain et équilibré: quels sont les aliments à bannir et pourquoi, comment dynamiser son système immunitaire, comment augmenter son énergie et ses performances intellectuelles, comment prévenir le vieillissement et les maladies. Divers questionnaires sur votre alimentation au quotidien et votre environnement permettent de définir les apports en vitamines et en minéraux dont vous avez besoin et de construire pas à pas votre programme alimentaire optimal. Patrick Holford a fondé en 1984 à Londres un institut de nutrithérapie, The Institute for Optimum Nutrition, organisme indépendant de recherche et d'éducation sur la nutrition.

Download and Read Online La bible de la nutrition optimale Patrick Holford #WURC8LIA3VS

Lire La bible de la nutrition optimale par Patrick Holford pour ebook en ligneLa bible de la nutrition optimale par Patrick Holford 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 bible de la nutrition optimale par Patrick Holford à lire en ligne. Online La bible de la nutrition optimale par Patrick Holford ebook Téléchargement PDFLa bible de la nutrition optimale par Patrick Holford DocLa bible de la nutrition optimale par Patrick Holford MobipocketLa bible de la nutrition optimale par Patrick Holford EPub

WURC8LIA3VSWURC8LIA3VSWURC8LIA3VS