



## La diététique anti-hypertension



**Télécharger**



**Lire En Ligne**

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

# **La diététique anti-hypertension**

*Gabrielle Sarrazin*

**La diététique anti-hypertension** Gabrielle Sarrazin

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

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

## **Téléchargez et lisez en ligne La diététique anti-hypertension Gabrielle Sarrazin**

---

96 pages

Présentation de l'éditeur

Non, l'hypertension n'est pas une fatalité. Il existe des moyens de l'éviter : lutter contre le stress, arrêter la cigarette, faire du sport... et surtout, adopter une alimentation qui agit favorablement sur vos artères. En effet, de nombreuses études scientifiques montrent qu'en opérant des changements alimentaires simples (moins de sodium, plus de potassium protecteur), on peut abaisser la tension artérielle et ce, sans forcément passer par la case médicament ! Vous avez une pression artérielle un peu élevée ou bien il y a des antécédents dans votre famille ? Alors ce livre est fait pour vous. Dans un premier temps, vous apprendrez à mieux comprendre les mécanismes qui entrent en jeu dans cette maladie. Puis vous saurez quels aliments privilégier et ceux à éviter afin de respecter les 5 grandes règles nutritionnelles anti-hypertension. Et vous constaterez avec plaisir que l'alimentation qui protège les artères est loin d'être austère ou fade ! Vous découvrirez enfin, grâce à 45 recettes simples et savoureuses, comment mettre ces conseils en application. Un système de repères nutritionnels exclusifs vous donnera le niveau de protection anti-hypertension apportée par chaque recette.

Biographie de l'auteur

Gabrielle Sarrazin est diététicienne et exerce en milieu hospitalier en région.

Download and Read Online La diététique anti-hypertension Gabrielle Sarrazin #L53R64Y7MOT

Lire La diététique anti-hypertension par Gabrielle Sarrazin pour ebook en ligneLa diététique anti-hypertension par Gabrielle Sarrazin 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-hypertension par Gabrielle Sarrazin à lire en ligne.Online La diététique anti-hypertension par Gabrielle Sarrazin ebook Téléchargement PDFLa diététique anti-hypertension par Gabrielle Sarrazin DocLa diététique anti-hypertension par Gabrielle Sarrazin MobipocketLa diététique anti-hypertension par Gabrielle Sarrazin EPub  
**L53R64Y7MOTL53R64Y7MOTL53R64Y7MOT**