



## Un cœur en forme : Les bonnes règles alimentaires



**Télécharger**



**Lire En Ligne**

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

# Un cœur en forme : Les bonnes règles alimentaires

*Franck Senninger*

**Un cœur en forme : Les bonnes règles alimentaires** Franck Senninger



[Télécharger](#) Un cœur en forme : Les bonnes règles alimentaires.pdf



[Lire en ligne](#) Un cœur en forme : Les bonnes règles alimentaires.pdf

## Téléchargez et lisez en ligne **Un cœur en forme : Les bonnes règles alimentaires** Franck Senninger

---

90 pages

Présentation de l'éditeur

On sait aujourd'hui qu'une certaine hygiène de vie et que certains aliments, comme l'huile d'olive et les oméga 3, jouent un rôle déterminant dans la prévention des maladies cardiovasculaires, première cause de mortalité dans le monde. Existe-t-il un moyen de réduire encore le risque de maladie dans ce domaine ? Il n'y a pas d'aliments " magiques " capables d'éviter les maladies cardiovasculaires. En revanche, l'alimentation choisie, la pratique régulière d'une activité physique, la consommation de micronutriments efficaces sont susceptibles d'améliorer la longévité. Cet ouvrage de vulgarisation a pour but d'aider le lecteur à mieux comprendre ce que l'on entend par " bon " et " mauvais " cholestérol, de savoir faire la différence entre les acides gras saturés et insaturés, d'être à même de reconnaître les acides gras " trans " si décriés pour la santé du cœur... La lecture de cet ouvrage permettra de déchiffrer aussi bien une étiquette sur un produit de consommation courante que les grandes lignes d'une prise de sang prescrite à la recherche de facteurs de risques. Le Dr Franck Senninger propose ici des solutions simples et naturelles, faciles à mettre en œuvre pour se prémunir le plus efficacement possible.

Biographie de l'auteur  
Docteur en médecine et nutritionniste spécialisé dans les troubles du comportement alimentaire, Franck Senninger partage volontiers ses connaissances en la matière, donnant à lire des conseils pratiques et utiles au quotidien. Il est l'auteur de plusieurs ouvrages à succès dont *L'anorexie*, *La boulimie* et *Un cerveau efficace* (Ed. Jouvence).

Download and Read Online **Un cœur en forme : Les bonnes règles alimentaires** Franck Senninger  
#76D0AXETMO4

Lire Un coeur en forme : Les bonnes règles alimentaires par Franck Senninger pour ebook en ligne  
Un coeur en forme : Les bonnes règles alimentaires par Franck Senninger 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 Un coeur en forme : Les bonnes règles alimentaires par Franck Senninger à lire en ligne. Online Un coeur en forme : Les bonnes règles alimentaires par Franck Senninger ebook Téléchargement PDF  
Un coeur en forme : Les bonnes règles alimentaires par Franck Senninger Doc  
Un coeur en forme : Les bonnes règles alimentaires par Franck Senninger MobiPocket  
Un coeur en forme : Les bonnes règles alimentaires par Franck Senninger EPub  
**76D0AXETMO476D0AXETMO476D0AXETMO4**