



Je mange quoi... quand j'ai du cholestérol

 Télécharger

 Lire En Ligne

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

Je mange quoi... quand j'ai du cholestérol

Jean-Michel COHEN

Je mange quoi... quand j'ai du cholestérol Jean-Michel COHEN

 [Télécharger Je mange quoi... quand j'ai du cholestérol ...pdf](#)

 [Lire en ligne Je mange quoi... quand j'ai du cholestérol ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Je mange quoi... quand j'ai du cholestérol Jean-Michel COHEN

144 pages

Présentation de l'éditeur

Découvrez la nouvelle collection 100% inédite du Dr Jean-Michel Cohen ! Un guide pratique avec de nombreux conseils et des recettes gourmandes qui s'adaptent à votre situation santé !

Que manger lorsqu'on souffre d'hypercholestérolémie ? Quels sont les aliments à éviter, et ceux à privilégier ? Quels petits plats se préparer pour pouvoir manger sainement tout en se faisant plaisir ? Grâce à ce livre, le docteur Jean-Michel Cohen nous éclaire sur ce problème de santé qui touche 1 adulte sur 5 en France, et nous livre des recettes spécialement adaptées aux personnes concernées par le cholestérol.

Le livre est composé de 2 parties :

- **une partie théorique et explicative** : qu'est-ce que le cholestérol ? que faut-il savoir sur l'hypercholestérolémie ? quelles habitudes alimentaires adopter pour faire baisser ton taux de cholestérol ?
- **50 recettes illustrées et des idées de menus** spécialement élaborés pour ceux qui souffrent d'hypercholestérolémie.

Biographie de l'auteur

Le **Dr Jean-Michel Cohen** est médecin nutritionniste. La méthode de régime qu'il préconise repose sur un rééquilibrage alimentaire. Au-delà de la perte de poids, il propose à tous l'apprentissage d'une hygiène de vie et d'une alimentation nouvelle qui laisse une grande place au plaisir : plaisir du goût et plaisir des yeux. Il est l'auteur de nombreux ouvrages sur l'amincissement dont plusieurs best-sellers et anime également le site internet www.savoirmaigrir.tv.

Download and Read Online Je mange quoi... quand j'ai du cholestérol Jean-Michel COHEN

#3QW6HFP1YX2

Lire Je mange quoi... quand j'ai du cholestérol par Jean-Michel COHEN pour ebook en ligneJe mange quoi... quand j'ai du cholestérol par Jean-Michel COHEN 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 Je mange quoi... quand j'ai du cholestérol par Jean-Michel COHEN à lire en ligne.Online Je mange quoi... quand j'ai du cholestérol par Jean-Michel COHEN ebook Téléchargement PDFJe mange quoi... quand j'ai du cholestérol par Jean-Michel COHEN DocJe mange quoi... quand j'ai du cholestérol par Jean-Michel COHEN MobiPocketJe mange quoi... quand j'ai du cholestérol par Jean-Michel COHEN EPub

3QW6HFP1YX23QW6HFP1YX23QW6HFP1YX2