



## Programmes santé D.A.S.H en 7 jours



Télécharger



Lire En Ligne

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

# **Programmes santé D.A.S.H en 7 jours**

*Anne Dufour, Carole Garnier, Raphaël Gruman*

**Programmes santé D.A.S.H en 7 jours** Anne Dufour, Carole Garnier, Raphaël Gruman

 [Télécharger Programmes santé D.A.S.H en 7 jours ...pdf](#)

 [Lire en ligne Programmes santé D.A.S.H en 7 jours ...pdf](#)

**Téléchargez et lisez en ligne Programmes santé D.A.S.H en 7 jours Anne Dufour, Carole Garnier, Raphaël Gruman**

---

288 pages

Présentation de l'éditeur

Le régime DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension ou Approche Diététique pour Stopper l'Hypertension, en français), extrêmement facile à mettre en oeuvre au quotidien, peut être décliné sur mesure en fonction de votre situation de santé personnelle. Hypertension et autres problèmes cardiaques, diabète... adoptez le Dash pour qu'il vous protège à chaque repas !

Dans ce livre :

- Le mode d'emploi du Régime Dash en 17 questions/réponses : « Pourquoi est-il le meilleur du monde ? », « Qui devrait le suivre ? », « On mange quoi ? », « Dash est-il un régime minceur ? »...

- Boeuf, champignons, chocolat, coquillages et crustacés, poisson, quinoa, smoothie vert... les 100 aliments champions Dash.

- 9 programmes en 7 jours pour vous accompagner du matin au soir : Antihypertension, Spécial thyroïde, Sans Fodmaps, Minceur, Vegan, Détox, Antistress et Spécial sommeil, Antidiabète, Sans gluten. Biographie de l'auteur

Anne Dufour, journaliste indépendante, est passionnée par la forme, la santé et les médecines naturelles. Elle est l'auteur de nombreux ouvrages dont Agar agar, Le régime express IG brûle-graisses, Mes petites recettes magiques sans gluten, Mes petites recettes magiques détox, Le régime express IG minceur.

Carole Garnier est journaliste à Top Santé et l'auteur ou la coauteur de nombreux best-sellers aux éditions Leduc.s, notamment Mes petites recettes magiques antidiabète, Mes petites recettes magiques sans gluten et Le régime express IG brûle-graisses...

Raphaël Gruman est nutritionniste, il intervient régulièrement dans les médias sur les thèmes de l'obésité et de l'alimentation.

Download and Read Online Programmes santé D.A.S.H en 7 jours Anne Dufour, Carole Garnier, Raphaël Gruman #CFIMEB214GU

Lire Programmes santé D.A.S.H en 7 jours par Anne Dufour, Carole Garnier, Raphaël Gruman pour ebook en ligneProgrammes santé D.A.S.H en 7 jours par Anne Dufour, Carole Garnier, Raphaël Gruman 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 Programmes santé D.A.S.H en 7 jours par Anne Dufour, Carole Garnier, Raphaël Gruman à lire en ligne.Online Programmes santé D.A.S.H en 7 jours par Anne Dufour, Carole Garnier, Raphaël Gruman ebook Téléchargement PDFProgrammes santé D.A.S.H en 7 jours par Anne Dufour, Carole Garnier, Raphaël Gruman DocProgrammes santé D.A.S.H en 7 jours par Anne Dufour, Carole Garnier, Raphaël Gruman MobipocketProgrammes santé D.A.S.H en 7 jours par Anne Dufour, Carole Garnier, Raphaël Gruman EPub

**CFIMEB214GUCFIMEB214GUCFIMEB214GU**