



Le grand livre des probiotiques et des prébiotiques



Télécharger



Lire En Ligne

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

Le grand livre des probiotiques et des prébiotiques

Danièle Festy

Le grand livre des probiotiques et des prébiotiques Danièle Festy

 [Télécharger Le grand livre des probiotiques et des prébiotiqu ...pdf](#)

 [Lire en ligne Le grand livre des probiotiques et des prébioti ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne **Le grand livre des probiotiques et des prébiotiques** Danièle Festy

352 pages

Présentation de l'éditeur

Au coeur de votre intestin travaillent, dans l'ombre, 24 h/24, 100 000 milliards de bactéries. Grâce à cette flore intestinale, le corps digère, produit des vitamines, des substances antimicrobes... Un monde incroyable organisé en écosystème parfaitement équilibré. Lorsqu'il se dérègle à cause du stress, d'une mauvaise alimentation, d'un traitement médical, rien ne va plus : infections à répétition, mycoses vaginales, candidoses, troubles métaboliques (surpoids, diabète...), fatigue et déprime inexplicables.

La solution ? Les probiotiques, des bactéries amies, qui rééquilibrent notre flore pour retrouver santé et bien-être. Et puis, il y a les prébiotiques, ces fibres, alliées incontournables des probiotiques. Et de notre silhouette !

Dans ce livre, découvrez :

- En prévention : les aliments à privilégier (yaourt, coeur d'artichaut, choucroute, banane...) et 50 recettes gourmandes et faciles pour en consommer chaque jour.
- Pour se soigner : de Acné à Turista, le mode d'emploi des probiotiques et des prébiotiques en pharmacie.
- Tous les conseils de l'expert (les astuces de préparation, les huiles essentielles bonnes pour la flore intestinale...).

Ce livre est la nouvelle édition de Nous avons tous besoin de probiotiques et de prébiotiques paru en 2009.

Biographie de l'auteur

Danièle Festy est pharmacienne. Passionnée par l'alimentation, spécialiste des huiles essentielles, habituée depuis des années aux probiotiques et compléments alimentaires qui améliorent vraiment la qualité de vie, elle a dirigé pendant plus de quarante ans son officine. Elle consacre désormais une partie de son temps à proposer des consultations, des conférences et des formations aroma partout en France et en Belgique (à Bruxelles), à rencontrer ses lecteurs, et l'autre à rédiger des ouvrages pratiques de santé pour le grand public.

Download and Read Online **Le grand livre des probiotiques et des prébiotiques** Danièle Festy

#FJGVZ38IBWQ

Lire Le grand livre des probiotiques et des prébiotiques par Danièle Festy pour ebook en ligneLe grand livre des probiotiques et des prébiotiques par Danièle Festy 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 Le grand livre des probiotiques et des prébiotiques par Danièle Festy à lire en ligne.Online Le grand livre des probiotiques et des prébiotiques par Danièle Festy ebook Téléchargement PDFLe grand livre des probiotiques et des prébiotiques par Danièle Festy DocLe grand livre des probiotiques et des prébiotiques par Danièle Festy MobipocketLe grand livre des probiotiques et des prébiotiques par Danièle Festy EPub

FJGVZ38IBWQFJGVZ38IBWQFJGVZ38IBWQ