



Conseils pratiques de nutrithérapie : Battre en brèche les idées reçues



Télécharger



Lire En Ligne

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

Conseils pratiques de nutrithérapie : Battre en brèche les idées reçues

Fabien PIASCO

Conseils pratiques de nutrithérapie : Battre en brèche les idées reçues Fabien PIASCO

 [Télécharger Conseils pratiques de nutrithérapie : Battre en b ...pdf](#)

 [Lire en ligne Conseils pratiques de nutrithérapie : Battre en ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne **Conseils pratiques de nutrithérapie : Battre en brèche les idées reçues** **Fabien PIASCO**

180 pages

Présentation de l'éditeur

« Que ton aliment soit ton médicament ». Cette phrase antique d'Hippocrate est souvent citée. Mais il se trouve qu'aujourd'hui, dans notre société moderne, l'alimentation est plutôt devenue source de maladie : obésité, diabète et maladies cardiovasculaires notamment. L'enjeu est que l'alimentation redevienne tout simplement synonyme de bonne santé. Il est par ailleurs tout à fait vrai de penser que certains aliments sont de réels médicaments ; ils sont parfois aussi efficaces. L'auteur du livre, Fabien Piasco, est diététicien-nutritionniste. Il est notamment spécialisé en maladies métaboliques. Il explique de façon détaillée et rigoureuse comment certains aliments ou nutriments peuvent améliorer la santé. C'est tout le pouvoir de la nutrithérapie ! Le lecteur trouvera dans cet ouvrage une très grande quantité d'informations, à la fois pratiques et scientifiques. Il pourra alors découvrir l'importance du ratio oméga-6/oméga-3 dans la gestion de l'inflammation, pourquoi les oméga-3 des poissons sont différents de ceux des végétaux, comment les optimiser si l'on a que des sources végétales, comment éviter les hypoglycémies sources de fringales, de compulsions sucrées et de fatigue, pourquoi la diabolisation des graisses dans le passé était une grossière erreur, pour quelles raisons il faut les conserver même si l'on désire maigrir, quels autres paramètres que la restriction calorique sont importants pour perdre du poids, comment mettre en place un régime sans gluten ni produits laitiers en évitant certains pièges, quelle diète suivre en cas de gastro-entérite et pourquoi il est nécessaire de prendre des probiotiques lors d'une antibiothérapie... Des conseils généraux sont aussi promulgués pour gérer l'alimentation et la vie moderne trépidante. Enfin, il dévoile les propriétés incroyables de certains aliments, comme par exemple comment les graines de sésame augmentent plus le taux de vitamine E dans votre organisme qu'elles vous en apportent, comment le café, boisson ambivalente, est potentiellement bon et mauvais pour la santé, comment une huile d'olive issue d'oliviers poussant dans le désert peut diminuer le cholestérol et être une arme redoutable contre l'inflammation. Au-delà des recommandations officielles Fabien Piasco donne des conseils personnels sur des choix d'aliments et de compléments alimentaires. Cet ouvrage passionnant a le format de livre de poche ; il peut ainsi être emmené partout. Les articles qu'il contient peuvent être lus dans n'importe quel ordre, selon les besoins, et au gré de l'humeur du jour.

Biographie de l'auteur

Fabien Piasco diététicien-nutritionniste Etablissement thermal (Challes-les-Eaux, Savoie, France). Diplômé d'Etat en diététique, titulaire d'un diplôme universitaire en nutrition et maladies métaboliques et d'un diplôme d'institution en neuronutrition. Formé à la micronutrition et à la phytothérapie, il est aussi préparateur en pharmacie. Il travaille actuellement en officine ainsi que dans un établissement thermal où il dispense ateliers et consultations spécifiques en utilisant le large spectre de la nutrithérapie. Il poursuit également des études de second cycle dans le cadre d'un DESS en alimentation fonctionnelle et santé (aliments fonctionnels et nutraceutiques). Autres ouvrages à son actif : - Les noix et l'huile de noix, les conseils de Fabien Piasco. - L'huile de lin, les conseils de F.Piasco.

Download and Read Online **Conseils pratiques de nutrithérapie : Battre en brèche les idées reçues** Fabien PIASCO #3LHNOWEA09C

Lire Conseils pratiques de nutrithérapie : Battre en brèche les idées reçues par Fabien PIASCO pour ebook en ligne
Conseils pratiques de nutrithérapie : Battre en brèche les idées reçues par Fabien PIASCO
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
Conseils pratiques de nutrithérapie : Battre en brèche les idées reçues par Fabien PIASCO à lire en ligne.
Online Conseils pratiques de nutrithérapie : Battre en brèche les idées reçues par Fabien PIASCO
ebook
Téléchargement PDF
Conseils pratiques de nutrithérapie : Battre en brèche les idées reçues par Fabien PIASCO
Doc
Conseils pratiques de nutrithérapie : Battre en brèche les idées reçues par Fabien PIASCO
Mobipocket
Conseils pratiques de nutrithérapie : Battre en brèche les idées reçues par Fabien PIASCO EPub
3LHNOWEA09C3LHNOWEA09C3LHNOWEA09C