

Je me soigne avec les mésonutriments

Auteur(s) Dufour, Anne (1971-...) (Auteur) ;

Gruman, Raphaël (Auteur) ;

Dupin, Catherine (1953-...) (Auteur)

Titre(s) Je me soigne avec les mésonutriments / Anne Dufour, Raphaël Gruman, Catherine Dupin.

Editeur(s) Paris : Leduc.s éditions , 2020.

Résumé Les mésonutriments sont les molécules "santé", présentes dans les aliments. Par exemple les oméga 3 (du saumon), la curcumine (du curcuma), les gingérols (du gingembre), etc. Certains sont anti-inflammatoires, d'autres antidouleur, bons pour les yeux, contre le vieillissement de la peau, fluidifiants sanguins, brûle-graisses... Découvrez dans ce livre : Les mésonutriments en 20 questions-réponses : C'est quoi ? Où les trouve-t-on ? Les probiotiques sont-ils des mésonutriments ? La cuisson les détruit-elle ?... Les 18 meilleurs mésonutriments pour la santé : anthocyanes, coenzyme Q10, curcumine... et quels aliments en apportent le plus. Abricot, artichaut, betterave, miel, noix, oeuf... 75 aliments courants et leurs principaux mésonutriments. Comment les préparer pour en profiter au mieux ? De Acné à Vomissements, + de 100 "ordonnances" mésonutriments du nutritionniste. Il conseille ces aliments au quotidien à ses patients en consultation. Votre programme méso en 7 jours pour une santé au top. Inclus : + de 250 recettes riches en mésonutriments.

Sujet(s) Mésonutriments

Indice(s) 615.5

Lien : [https://products-images.di-](https://products-images.di-static.com/image/orb-28be2b8470e2783cbf2be7e574e2e382/9791028517137-475x500-1.jpg)

[static.com/image/orb-28be2b8470e2783cbf2be7e574e2e382/9791028517137-475x500-1.jpg](https://products-images.di-static.com/image/orb-28be2b8470e2783cbf2be7e574e2e382/9791028517137-475x500-1.jpg)

Exemplaires

Support	Livre
Situation	En rayon
Bib. actuelle	MGA
Code barre	03212000024438
Genre	Biographie
Cote	615.5 DUF