

(Mobile library) File size: 70.Mb

Manger palo. Lger en glucides, sans gluten et sans lait

Marc-Olivier Schwartz - Thomas Renoult

Manger paléo

Lger en glucides,
sans gluten et sans lait



THIERRY
SOUCCAR
ÉDITIONS

Par Marc-olivier Schwartz, Thomas Renoult
ePub | *DOC | audiobook | ebooks |
Download PDF

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #69519 dans eBooksPubli le: 2014-02-27Sorti le: 2014-10-17Format: Ebook Kindle

(Mobile library) Manger palo. Lger en glucides, sans gluten et sans lait

Par Marc-olivier Schwartz, Thomas Renoult : Manger palo. Lger en glucides, sans gluten et sans lait before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Manger palo. Lger en glucides, sans gluten et sans lait:

Download

Read Online

Description :

Prsentation de l'diteurLe guide pratique de l'alimentation paleo. Pionnier du palo en France, Marc-Olivier Schwartz vous dit comment renouer avec l'alimentation du Palolithique, celle que nos ancêtres ont connue pendant plus de deux millions d'années. Celle pour laquelle nous sommes gntiquement faits, celle dont notre corps a besoin. Lgumes volont, viande, poisson, fruits frais, noix... L'alimentation palo est saine : ni sel, ni sucre, ni aliments transformés, ni laitages, ni gluten. Vous allez mincir, gagner en vitalité, normaliser cholestrol, triglycrides, glycémie. Vous ne somnolerez plus après un repas. Vous allez rendre votre corps plus résistant, plus endurant : il vous conduira très loin sur le chemin de la santé optimale. DANS CE GUIDE : Les 10 commandements de l'alimentation palo Les clés pour réussir le passage d'une alimentation moderne industrielle une alimentation sans produit transformé, base d'aliments simples et naturels. - La liste complète

des aliments palo - Les aliments limiter et leurs alternatives palo - Les bonnes matières grasses - Comment préparer un pain ou une pizza palo - Comment manger palo au petit déjeuner, au restaurant 2 semaines de menus palo ainsi que 60 recettes gourmandes par Thomas Renoult, chef cuisinier. Preuve qu'il est possible d'adopter une alimentation palo au quotidien tout en se régalant. Présentation de l'auteur Le guide pratique de l'alimentation paleo. Pionnier du palo en France, Marc-Olivier Schwartz vous dit comment renouer avec l'alimentation du Paléolithique, celle que nos ancêtres ont connue pendant plus de deux millions d'années. Celle pour laquelle nous sommes génétiquement faits, celle dont notre corps a besoin. Légumes, viande, poisson, fruits frais, noix... L'alimentation palo est saine : ni sel, ni sucre, ni aliments transformés, ni laitages, ni gluten. Vous allez maigrir, gagner en vitalité, normaliser le cholestérol, les triglycérides, la glycémie. Vous ne somnolerez plus après un repas. Vous allez rendre votre corps plus résistant, plus endurant : il vous conduira très loin sur le chemin de la santé optimale. **DANS CE GUIDE : Les 10 commandements de l'alimentation palo** Les clés pour réussir le passage d'une alimentation moderne industrielle à une alimentation sans produit transformé, base d'aliments simples et naturels. - La liste complète des aliments palo - Les aliments limiter et leurs alternatives palo - Les bonnes matières grasses - Comment préparer un pain ou une pizza palo - Comment manger palo au petit déjeuner, au restaurant 2 semaines de menus palo ainsi que 60 recettes gourmandes par Thomas Renoult, chef cuisinier. Preuve qu'il est possible d'adopter une alimentation palo au quotidien tout en se régalant. Biographie de l'auteur Il y a cinq ans, Marc-Olivier Schwartz était en léger surpoids et se sentait mal dans son corps. Après avoir (presque) tout essayé, il s'est mis au palo. Sa vie a changé : il a retrouvé son poids de forme et gagné en vitalité. Pionnier du mode de vie palo en France, il anime le blog vivrepaleo.fr Thomas Renoult est chef cuisinier. Il a travaillé dans plusieurs Relais Châteaux, toiles au guide Michelin.