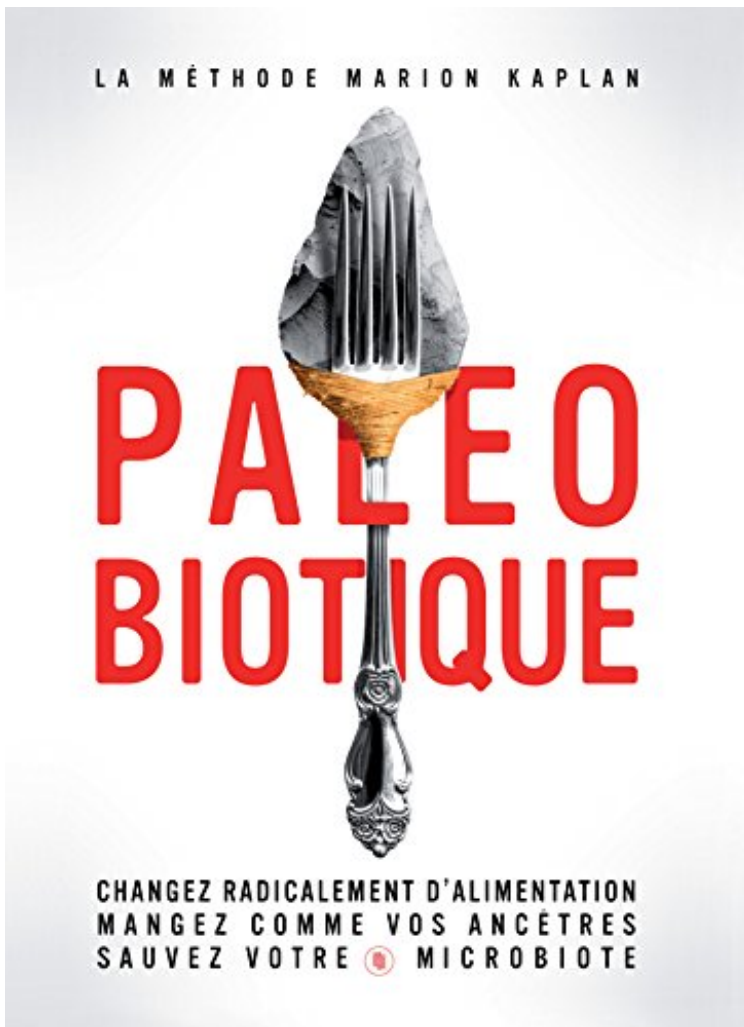


(Download pdf) File size: 22.Mb

Palobiotique: Changez radicalement d'alimentation, mangez comme vos ancêtres, sauvez votre microbiote



Par Marion Kaplan

**Download PDF | ePub | DOC | audiobook
/ ebooks*

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #16118 dans eBooksPubli le: 2016-01-26Sorti le: 2016-01-26Format: Ebook Kindle

(Download pdf) Palobiotique: Changez radicalement d'alimentation, mangez comme vos ancêtres, sauvez votre microbiote

Par Marion Kaplan : Palobiotique: Changez radicalement d'alimentation, mangez comme vos ancêtres, sauvez votre microbiote before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Palobiotique: Changez radicalement d'alimentation, mangez comme vos ancêtres, sauvez votre microbiote:

Download

Read Online

Description :

Prsentation de l'diteurSi vous souffrez de troubles intestinaux rcurrents, de problmes de peau, d'allergies, d'inflammations, de fatigue chronique ou de dpression, le remde ne viendra pas en consommant plus de mdicaments, mais en prtant attention votre intestin. Il est urgent de le chouchouter ! Le microbiote intestinal est constitu de 100 000 milliards de bactries dont vous dpendez pour tous les aspects de votre sant, physique comme mentale. Mais depuis votre plus jeune ge, cette population amicale a t dcime par l'abus d'antibiotiques, le gluten et les produits laitiers, le sucre, les dulcorants, les additifs, les aliments trop mous et trop cuits, les pesticides, les mdicaments. Peut-on rparer ces dgts ? Oui, dit Marion Kaplan ! Son programme

nutritionnel bas sur l'alimentation ancestrale restaure progressivement le microbiote. Peu peu vous retrouvez l'équilibre, l'énergie et la joie de vivre. Ce programme souple, personnalisé, se décline en 3 tapes : 1 Dtox : j'ai suivi d'une alimentation paleo stricte 2 Adaptation : vous introduirez des aliments un par un pour savoir ce que votre microbiote tolère ou pas 3 Tolérance : vous pourrez vous faire plaisir tout en respectant les bactéries qui vous veulent du bien Et n'ayez crainte, ce n'est pas un parcours du combattant ! Marion est très gourmande et les 70 recettes qu'elle vous a concoctées vont vous permettre de passer avec succès chaque tape sans la moindre frustration : magret de canard sauce aigre-douce, homard et sa julienne de légumes façon tandoori, courges farcies aux champignons et aux marrons, moelleux au chocolat, et même un Nutella version saine de Marion !

Présentation de l'auteur Si vous souffrez de troubles intestinaux récurrents, de problèmes de peau, d'allergies, d'inflammations, de fatigue chronique ou de dépression, le remède ne viendra pas en consommant plus de médicaments, mais en prêtant attention à votre intestin. Il est urgent de le chouchouter ! Le microbiote intestinal est constitué de 100 000 milliards de bactéries dont vous dépendez pour tous les aspects de votre santé, physique comme mentale. Mais depuis votre plus jeune âge, cette population amicale a été décimée par l'abus d'antibiotiques, le gluten et les produits laitiers, le sucre, les colorants, les additifs, les aliments trop mous et trop cuits, les pesticides, les médicaments. Peut-on réparer ces dégâts ? Oui, dit Marion Kaplan ! Son programme nutritionnel bas sur l'alimentation ancestrale restaure progressivement le microbiote. Peu peu vous retrouvez l'équilibre, l'énergie et la joie de vivre. Ce programme souple, personnalisé, se décline en 3 tapes : 1 Dtox : j'ai suivi d'une alimentation paleo stricte 2 Adaptation : vous introduirez des aliments un par un pour savoir ce que votre microbiote tolère ou pas 3 Tolérance : vous pourrez vous faire plaisir tout en respectant les bactéries qui vous veulent du bien Et n'ayez crainte, ce n'est pas un parcours du combattant ! Marion est très gourmande et les 70 recettes qu'elle vous a concoctées vont vous permettre de passer avec succès chaque tape sans la moindre frustration : magret de canard sauce aigre-douce, homard et sa julienne de légumes façon tandoori, courges farcies aux champignons et aux marrons, moelleux au chocolat, et même un Nutella version saine de Marion !

Biographie de l'auteur Marion Kaplan est bionutritionniste, lève du Dr Kousmine et auteur d'une vingtaine d'ouvrages sur le thème de la santé et de l'alimentation. Préface de Pierre Rabhi, paysan, crivain, expert internationalement reconnu en agroécologie et engagé pour la lutte contre la désertification, la sécurité alimentaire des populations et la sauvegarde des patrimoines nourriciers depuis plus de 40 ans.