



# **Bien manger pour être au top : Coeur, cerveau, santé**

*Jacques Fricker*

**Bien manger pour être au top : Coeur, cerveau, santé** Jacques Fricker

Editeur : Odile Jacob Date de parution : 2002 Description : In-8, 246 pages, souple, occasion, bon état, croquis in texte. Envois quotidiens du mardi au samedi. Les commandes sont adressées sous enveloppes bulles. Photos supplémentaires de l'ouvrage sur simple demande. Réponses aux questions dans les 12h00. Librairie Le Piano-Livre. Merci

## Téléchargez et lisez en ligne **Bien manger pour être au top : Coeur, cerveau, santé Jacques Fricker**

---

280 pages

Présentation de l'éditeur

Comment manger pour être au top, physiquement, psychologiquement et intellectuellement ? Faut-il manger de la viande rouge ? Le vin est-il bon pour le cœur ? Quels sont les fruits et légumes les plus bénéfiques ? Les aliments " bio " apportent-ils un " plus " ? Que penser de ceux dits " enrichis " ou " allégés " ? Et des alicaments ? Il est facile de se régaler tout en se faisant du bien. Il suffit d'avoir les bons repères. Adoptez la bonne alimentation. Vous pourrez réduire jusqu'à 60 % les risques de maladies cardio-vasculaires, de cancer ou de vieillissement cérébral. Pour être au mieux, de corps et d'esprit, pour améliorer votre bien-être physique et intellectuel. Pour donner le meilleur de vous-même. Biographie de l'auteur

Après des années de recherche à l'INSERM, le docteur Jacques Fricker, médecin nutritionniste à l'hôpital Bichat, est expert auprès des Agences françaises de sécurité sanitaire des aliments (AFSSA) et des produits de santé (AFSSAPS). Ses nombreux ouvrages, dont *Maigrir vite et bien*, ont rencontré un immense succès auprès d'un large public.

Download and Read Online **Bien manger pour être au top : Coeur, cerveau, santé Jacques Fricker**

#ZRY3CD9IJP0

Lire Bien manger pour être au top : Coeur, cerveau, santé par Jacques Fricker pour ebook en ligne Bien manger pour être au top : Coeur, cerveau, santé par Jacques Fricker 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 Bien manger pour être au top : Coeur, cerveau, santé par Jacques Fricker à lire en ligne. Online Bien manger pour être au top : Coeur, cerveau, santé par Jacques Fricker ebook Téléchargement PDF Bien manger pour être au top : Coeur, cerveau, santé par Jacques Fricker Doc Bien manger pour être au top : Coeur, cerveau, santé par Jacques Fricker Mobipocket Bien manger pour être au top : Coeur, cerveau, santé par Jacques Fricker EPub

**ZRY3CD9IJP0ZRY3CD9IJP0ZRY3CD9IJP0**