



DASH : Le meilleur régime du monde : Dietary Approaches to Stop Hypertension

Anne Dufour, Raphaël Gruman, Carole Garnier

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

DASH : Le meilleur régime du monde : Dietary Approaches to Stop Hypertension Anne Dufour, Raphaël Gruman, Carole Garnier

 [Download DASH : Le meilleur régime du monde : Dietary Approache ...pdf](#)

 [Read Online DASH : Le meilleur régime du monde : Dietary Approac ...pdf](#)

DASH : Le meilleur régime du monde : Dietary Approaches to Stop Hypertension

Anne Dufour, Raphaël Gruman, Carole Garnier

DASH : Le meilleur régime du monde : Dietary Approaches to Stop Hypertension Anne Dufour,
Raphaël Gruman, Carole Garnier

Téléchargez et lisez en ligne DASH : Le meilleur régime du monde : Dietary Approaches to Stop Hypertension Anne Dufour, Raphaël Gruman, Carole Garnier

384 pages

Présentation de l'éditeur

Le régime DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) a été élu le meilleur du monde par un panel d'experts : n° 1 antihypertension, n° 1 de « la meilleure alimentation », n° 2 antidiabète, il fait baisser la pression artérielle et le cholestérol sans médicaments, aide à contrôler la glycémie et à perdre du poids pour toujours.

Dans ce livre :

>- Les grands principes du régime DASH et pourquoi vous allez l'adopter

- Comment passer au DASH en 10 étapes super-faciles
- De A à Z : la liste de 550 aliments notés et commentés
- Gaspacho de betteraves à l'aneth, Tartare de daurade à la coriandre, Fraises au citron et au basilic... 85 recettes DASH
- Votre programme complet avec des menus, des recettes et de nombreux conseils pour prendre de nouvelles bonnes habitudes

- Inclus : un lien pour télécharger les vidéos des meilleurs exercices physiques du monde.

MOINS DE SEL, DE SUCRES, DE MAUVAISES GRAISSES ET DE PRODUITS INDUSTRIELS: LE MEILLEUR RÉGIME DU MONDE ! Biographie de l'auteur

Anne Dufour, journaliste indépendante, est passionnée par la forme, la santé et les médecines naturelles. Elle est l'auteur de nombreux ouvrages dont Agar-agar, Le régime express IG brûle-graisses, Mes petites recettes magiques sans gluten, Mes petites recettes magiques détox, Le régime express IG minceur. Préface de Béatrice Benavent Marco, nutritionniste.

Download and Read Online DASH : Le meilleur régime du monde : Dietary Approaches to Stop Hypertension Anne Dufour, Raphaël Gruman, Carole Garnier #ZIKM4RCQ0AG

Lire DASH : Le meilleur régime du monde : Dietary Approaches to Stop Hypertension par Anne Dufour, Raphaël Gruman, Carole Garnier pour ebook en ligne DASH : Le meilleur régime du monde : Dietary Approaches to Stop Hypertension par Anne Dufour, Raphaël Gruman, Carole Garnier 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 DASH : Le meilleur régime du monde : Dietary Approaches to Stop Hypertension par Anne Dufour, Raphaël Gruman, Carole Garnier à lire en ligne. Online DASH : Le meilleur régime du monde : Dietary Approaches to Stop Hypertension par Anne Dufour, Raphaël Gruman, Carole Garnier ebook Téléchargement PDF DASH : Le meilleur régime du monde : Dietary Approaches to Stop Hypertension par Anne Dufour, Raphaël Gruman, Carole Garnier Doc DASH : Le meilleur régime du monde : Dietary Approaches to Stop Hypertension par Anne Dufour, Raphaël Gruman, Carole Garnier Mobipocket DASH : Le meilleur régime du monde : Dietary Approaches to Stop Hypertension par Anne Dufour, Raphaël Gruman, Carole Garnier EPub

ZIKM4RCQ0AGZIKM4RCQ0AGZIKM4RCQ0AG