

Bibliothèque communale La Tour-de-Peilz

Résultat de recherche pour "EPUB"

Titre:	Sucre : l'ennemi public n°1 [electronic resource]
Auteurs:	Allouche, Réginald (Author)
Catégorie d'âge:	Adultes
Type d'objet:	E-book
Langues:	français
	<p>Sucre : l'ennemi public no 1 « Vous le savez, le sucre a envahi notre alimentation, mais avez-vous réellement mesuré à quel point cette "overdose" de glucose nous ronge de l'intérieur ? Pour preuve : l'explosion du nombre de cas de prédiabètes, diabètes, NASH (la maladie du foie gras), surpoids, et leur cortège de complications. Or ces maladies insidieuses se développent sans bruit ni douleur...Je vous propose la première méthode de prévention véritablement individualisée pour réguler votre glycémie et perdre du poids avant qu'il ne soit trop tard !Un de mes proches est diabétique, suis-je une personne à risque ? Comment mon foie et mon pancréas réagissent-ils quand j'ingère une pizza, un verre de vin ou un simple yaourt aux fruits ? Je ne fais pas attention à ce que je mange mais je suis en forme : où est le problème ?Si je fais du sport et que je mange bio, suis-je protégé ?Pour le savoir, je vous invite à déterminer précisément où vous en êtes en répondant à mes questionnaires, puis en faisant, si possible, mon test de 14 jours grâce aux nouveaux capteurs autonomes de glucose, désormais disponibles sans ordonnance. J'ai voulu ce livre comme le premier mode d'emploi de ces outils révolutionnaires, point de départ d'une prévention efficace. Avec ma méthode en trois phases, rééquilibrez votre alimentation, retrouvez votre poids de forme et préservez votre santé... pour la vie. »Les plus: ·Des tests et des bilans personnels ; des menus types ; les aliments à privilégier ou à éviter ; un tableau de suivi de programme ; des exercices pour tonifier le corps ; etc.· Une appli que vous pourrez utiliser grâce à un QR code d'accès.Le Dr Réginald Allouche, est médecin, ingénieur biomédical et chercheur dans le domaine de la prévention du diabète et du surpoids. Il est l'auteur de nombreux articles portant sur la prévention du diabète de type 2, de l'addiction au sucre, et de plusieurs best-sellers, parmi lesquels La Méthode hépato-détox. Mincir durablement et sans danger grâce au foie (2022). Il est aussi membre du comité scientifique de Santé Magazine.</p>
Mots matières:	EPUB

Informations supplémentaires

Editeur:	Albin Michel, 2024
Réservations (actuelles):	0