

# Bibliothèque communale La Tour-de-Peilz

## Résultat de recherche pour "E-books & E-Audio"

Restrictions: Type d'objet "E-audio" ou "E-book"

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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                  |