



Vive l'alimentation cétogène !: La nouvelle façon de manger pour préserver sa santé, entretenir sa forme et être mince



Télécharger



Lire En Ligne

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Vive l'alimentation cétogène !: La nouvelle façon de manger pour préserver sa santé, entretenir sa forme et être mince

Alix Lefief-Delcourt, Alexandra Dalu

Vive l'alimentation cétogène !: La nouvelle façon de manger pour préserver sa santé, entretenir sa forme et être mince Alix Lefief-Delcourt, Alexandra Dalu

 [Télécharger Vive l'alimentation cétogène !: La nouvelle ...pdf](#)

 [Lire en ligne Vive l'alimentation cétogène !: La nouvel ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Vive l'alimentation cétogène !: La nouvelle façon de manger pour préserver sa santé, entretenir sa forme et être mince Alix Lefief-Delcourt, Alexandra Dalu

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

+ de gras - de sucres = la révolution cétogène ! Très pauvre en glucides (c'est-à-dire en sucres sous toutes leurs formes) et très riche en protéines et en lipides (c'est-à-dire en matières grasses), l'alimentation cétogène est parfaitement adaptée à nos besoins. Sans compter qu'elle fait aussi perdre du poids ! Découvrez dans ce livre : * Les bienfaits de l'alimentation cétogène : ses effets anti-âge et sur la santé, contre Alzheimer, le cancer, le surpoids, le diabète, les maladies cardio-vasculaires... * Les dix aliments star (huile de coco, oeufs, noix de macadamia, viande, poisson, etc.) et les aliments à exclure (céréales, sucre, etc.) * Un programme en trois phases avec des menus, pour entrer en cétose * + de 80 recettes cétogènes de l'entrée au dessert : velouté d'avocat au lait de coco, sauté de boeuf aux légumes et noix de macadamia, compotée d'aubergines aux olives noires, cream cheese à la fraise... **EN BONUS À TÉLÉCHARGER : LA LISTE DES ÉLÉMENTS À PRIVILÉGIER...ET CEUX À BANNIR !** Présentation de l'éditeur

+ de gras - de sucres = la révolution cétogène ! Très pauvre en glucides (c'est-à-dire en sucres sous toutes leurs formes) et très riche en protéines et en lipides (c'est-à-dire en matières grasses), l'alimentation cétogène est parfaitement adaptée à nos besoins. Sans compter qu'elle fait aussi perdre du poids ! Découvrez dans ce livre : * Les bienfaits de l'alimentation cétogène : ses effets anti-âge et sur la santé, contre Alzheimer, le cancer, le surpoids, le diabète, les maladies cardio-vasculaires... * Les dix aliments star (huile de coco, oeufs, noix de macadamia, viande, poisson, etc.) et les aliments à exclure (céréales, sucre, etc.) * Un programme en trois phases avec des menus, pour entrer en cétose * + de 80 recettes cétogènes de l'entrée au dessert : velouté d'avocat au lait de coco, sauté de boeuf aux légumes et noix de macadamia, compotée d'aubergines aux olives noires, cream cheese à la fraise... **EN BONUS À TÉLÉCHARGER : LA LISTE DES ÉLÉMENTS À PRIVILÉGIER...ET CEUX À BANNIR !** Biographie de l'auteur

Le Dr Alexandra Dalu est médecin, spécialiste anti-âge, esthétique, mésothérapie et nutrition. Elle est diplômée de l'université René Descartes Paris 5 Hôpital Necker, ancienne assistante spécialiste des hôpitaux de Paris, consultante en nutrition pour les restaurants, les spas et la thalassothérapie, consultante et conférencière pour des laboratoires de nutrition et journaliste santé. Elle a participé à plusieurs émissions de télévision (France 2, M6). Elle est originaire du Havre et exerce en cabinet privé à Paris. Alix Lefief-Delcourt est rédactrice pour différents médias et l'auteur de nombreux best-sellers. Ses spécialités : l'alimentation, les remèdes naturels, le bio, la cuisine...

Download and Read Online Vive l'alimentation cétogène !: La nouvelle façon de manger pour préserver sa santé, entretenir sa forme et être mince Alix Lefief-Delcourt, Alexandra Dalu #BWH3RPN4169

Lire Vive l'alimentation cétogène !: La nouvelle façon de manger pour préserver sa santé, entretenir sa forme et être mince par Alix Lefief-Delcourt, Alexandra Dalu pour ebook en ligneVive l'alimentation cétogène !: La nouvelle façon de manger pour préserver sa santé, entretenir sa forme et être mince par Alix Lefief-Delcourt, Alexandra Dalu 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 Vive l'alimentation cétogène !: La nouvelle façon de manger pour préserver sa santé, entretenir sa forme et être mince par Alix Lefief-Delcourt, Alexandra Dalu à lire en ligne.Online Vive l'alimentation cétogène !: La nouvelle façon de manger pour préserver sa santé, entretenir sa forme et être mince par Alix Lefief-Delcourt, Alexandra Dalu ebook Téléchargement PDFVive l'alimentation cétogène !: La nouvelle façon de manger pour préserver sa santé, entretenir sa forme et être mince par Alix Lefief-Delcourt, Alexandra Dalu DocVive l'alimentation cétogène !: La nouvelle façon de manger pour préserver sa santé, entretenir sa forme et être mince par Alix Lefief-Delcourt, Alexandra Dalu MobipocketVive l'alimentation cétogène !: La nouvelle façon de manger pour préserver sa santé, entretenir sa forme et être mince par Alix Lefief-Delcourt, Alexandra Dalu EPub

BWH3RPN4169BWH3RPN4169BWH3RPN4169