



Ma bible acido-basique

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Ma bible acido-basique

Anne Dufour, Catherine Dupin

Ma bible acido-basique Anne Dufour, Catherine Dupin

Les aliments que nous mangeons modifient notre équilibre physiologique. C'est une question de chimie ! Or, notre alimentation actuelle, trop protéinée et trop sucrée, est acidifiante pour le corps et perturbe notre équilibre acido-basique. Un déséquilibre de notre «chimie interne» entraîne une cascade de troubles plus ou moins graves (fatigue, mauvaise haleine, troubles digestifs, surpoids...). Et une alimentation chroniquement trop acidifiante (viande, sel, fromage...) est le plus court chemin pour avoir un squelette en mauvais état. Dans cette Bible très complète : - Tout ce qu'il faut savoir sur l'équilibre acido-basique au regard des nouvelles découvertes scientifiques : qu'est-ce que le pH ? - Comment savoir si son équilibre acido-basique est perturbé ? Quels symptômes ? - Les règles simples de l'alimentation acido-basique : le bon équilibre entre aliments alcalinisants (fruits, légumes...) et acidifiants (protéines, fromages...). - Et 20 programmes acido-basiques sur mesure conçus pour apaiser ses principaux symptômes : minceur, squelette fort, transit intestinal, spasmophilie, antidiabète.

 [Télécharger Ma bible acido-basique ...pdf](#)

 [Lire en ligne Ma bible acido-basique ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Ma bible acido-basique Anne Dufour, Catherine Dupin

528 pages

Présentation de l'éditeur

Les aliments que nous mangeons modifient notre équilibre physiologique. C'est une question de chimie ! Trop protéinée et trop sucrée, notre alimentation est acidifiante pour le corps et perturbe notre équilibre acido-basique. Ce déséquilibre entraîne une cascade de troubles plus ou moins graves (fatigue, mauvaise haleine, troubles digestifs, surpoids...).

Dans cette bible très complète :

- Tout ce qu'il faut savoir sur l'équilibre acido-basique
- Comment savoir si son équilibre acido-basique est perturbé ? Quels sont les symptômes ?
- Les règles simples de l'alimentation acido-basique : le bon équilibre entre aliments alcalinisants (fruits, légumes...) et acidifiants (viande, poisson, fromages...)
- Les exercices physiques qui aident à retrouver l'équilibre acido-basique
- 8 programmes acido-basiques sur mesure conçus pour chaque situation : surpoids, stress, transit intestinal, fatigue, diabète...
- 100 recettes acido-basiques sur mesure (anticholestérol, minceur, antidiabète...), délicieuses et très faciles à faire. Sans aucun aliment « difficile » à trouver ! Et à chaque recette ses avantages santé en plus.
- Inclus : la table complète des aliments selon leur indice acido-basique, de « Abricot » à « Yaourt »

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 livres à succès dont Agar-agar, la nouvelle arme antikilos. Catherine Dupin a déjà écrit ou co-écrit de nombreux livres dont Mes petites recettes magiques détox.

Download and Read Online Ma bible acido-basique Anne Dufour, Catherine Dupin #SN9XJT45VAK

Lire Ma bible acido-basique par Anne Dufour, Catherine Dupin pour ebook en ligneMa bible acido-basique par Anne Dufour, Catherine Dupin 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 Ma bible acido-basique par Anne Dufour, Catherine Dupin à lire en ligne.Online Ma bible acido-basique par Anne Dufour, Catherine Dupin ebook Téléchargement PDFMa bible acido-basique par Anne Dufour, Catherine Dupin DocMa bible acido-basique par Anne Dufour, Catherine Dupin MobipocketMa bible acido-basique par Anne Dufour, Catherine Dupin EPub
SN9XJT45VAKSN9XJT45VAKSN9XJT45VAK