



Mes petites recettes magiques anticholestérol: Des conseils pratiques et 100 recettes anticholestérol simplissimes !

Carole Garnier, Anne Dufour

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Mes petites recettes magiques anticholestérol: Des conseils pratiques et 100 recettes anticholestérol simplissimes ! Carole Garnier, Anne Dufour

 [Telecharger Mes petites recettes magiques anticholestérol: Des con...pdf](#)

 [Lire en Ligne Mes petites recettes magiques anticholestérol: Des c...pdf](#)

Mes petites recettes magiques anticholestérol: Des conseils pratiques et 100 recettes anticholestérol simplissimes !

Carole Garnier, Anne Dufour

Mes petites recettes magiques anticholestérol: Des conseils pratiques et 100 recettes anticholestérol simplissimes ! Carole Garnier, Anne Dufour

Téléchargez et lisez en ligne Mes petites recettes magiques anticholestérol: Des conseils pratiques et 100 recettes anticholestérol simplissimes ! Carole Garnier, Anne Dufour

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

Votre médecin vous l'a dit : « Vous avez trop de cholestérol, il faut le faire baisser. » Vous êtes d'accord, mais comment ? Souvent, une alimentation étudiée, une bonne hygiène de vie et une maîtrise du poids suffisent. Et même si vous avez besoin d'un traitement, l'assiette anticholestérol reste indispensable. C'est facile ! Suivez nos conseils et prenez l'habitude de vous préparer de bons petits plats express en piochant dans nos menus et recettes.

Découvrez vite dans ce livre :

Des explications simples et claires sur le cholestérol : quelles différences entre le bon et le mauvais ? que risque-t-on vraiment si on en a trop ? **Les 30 aliments à privilégier pour allier plaisir et santé** (ail, avocat, cannelle, dinde, légumes secs, pistaches...) et 30 menus pour protéger votre cœur. **100 recettes ultra simples, équilibrées et savoureuses** pour un quotidien 100 % anticholestérol : salade d'aubergines, courgettes farcies, sardines grillées super-express, tiramisu aux framboises...

Prenez soin de votre santé, mais sans vous priver ! Extrait

Introduction

Votre médecin vous l'a dit calmement mais fermement : « Vous avez trop de cholestérol, il faut le faire baisser. » Vous êtes d'accord, mais comment ? Vous vous souvenez vaguement avoir entendu qu'il fallait éviter le fromage et les oeufs, mais pour le reste, c'est le grand flou. Depuis plusieurs années, les scientifiques ont fait de nombreuses découvertes sur les relations entre alimentation et cholestérol. Les résultats de leurs travaux ont permis de comprendre pourquoi les anciens régimes anticholestérol classiques ne fonctionnaient pas, et, surtout, ce qu'il fallait vraiment manger (et éviter ou limiter) pour maîtriser son taux de cholestérol.

20 % des Français auraient trop de cholestérol, et ce chiffre grimperait à 50 % pour les plus de 50 ans. Selon les époques, on leur a interdit totalement les oeufs, les graisses, ainsi que tout produit riche en cholestérol, sans aucun résultat, si ce n'est d'aggraver leur état. Puis l'on a distingué deux types de cholestérol, l'un bon, l'autre mauvais : les consignes alimentaires se sont assouplies, le but n'était plus de pratiquer une chasse impitoyable «au gras» mais de réguler cet équilibre. Aujourd'hui, les recommandations sont encore plus fines. Il convient certes de maîtriser son taux global de cholestérol, mais surtout d'avoir un taux suffisamment élevé de «bon» et d'éviter l'oxydation du «mauvais», en consommant des fruits, des légumes et/ou du thé. Car un cholestérol non oxydé n'est pas (ou moins) dangereux...

Le cholestérol on en mange, on en fabrique, c'est le constituant essentiel de nos parois cellulaires, de certaines hormones. Nous en avons un besoin vital. Mais trop, c'est trop, et surtout, trop de «mauvais» et pas assez de «bon» est un facteur de risque majeur pour la santé. Dans la plupart des cas, une alimentation étudiée (et non un régime), une hygiène de vie correcte (et non drastique) ainsi qu'une maîtrise du poids peuvent faire baisser le taux de cholestérol. C'est facile. Suivez les conseils de ce livre et prenez l'habitude de vous préparer de bons petits plats express anticholestérol en piochant dans nos recettes. Vous en constaterez vous-même l'efficacité lors de votre prochain contrôle sanguin. Présentation de l'éditeur

Votre médecin vous l'a dit : « Vous avez trop de cholestérol, il faut le faire baisser. » Vous êtes d'accord, mais comment ? Souvent, une alimentation étudiée, une bonne hygiène de vie et une maîtrise du poids suffisent. Et même si vous avez besoin d'un traitement, l'assiette anticholestérol reste indispensable. C'est facile ! Suivez nos conseils et prenez l'habitude de vous préparer de bons petits plats express en piochant dans nos menus et recettes.

Découvrez vite dans ce livre :

Des explications simples et claires sur le cholestérol : quelles différences entre le bon et le mauvais ? que risque-t-on vraiment si on en a trop ? **Les 30 aliments à privilégier pour allier plaisir et santé** (ail, avocat, cannelle, dinde, légumes secs, pistaches...) et 30 menus pour protéger votre cœur. **100 recettes ultra simples, équilibrées et savoureuses** pour un quotidien 100 % anticholestérol : salade d'aubergines, courgettes farcies, sardines grillées super-express, tiramisu aux framboises...

Prenez soin de votre santé, mais sans vous priver !

Download and Read Online Mes petites recettes magiques anticholestérol: Des conseils pratiques et 100 recettes anticholestérol simplissimes ! Carole Garnier, Anne Dufour #YIBW10SD3R8

Lire Mes petites recettes magiques anticholestérol: Des conseils pratiques et 100 recettes anticholestérol simplissimes ! par Carole Garnier, Anne Dufour pour ebook en ligne Mes petites recettes magiques anticholestérol: Des conseils pratiques et 100 recettes anticholestérol simplissimes ! par Carole Garnier, Anne Dufour 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 Mes petites recettes magiques anticholestérol: Des conseils pratiques et 100 recettes anticholestérol simplissimes ! par Carole Garnier, Anne Dufour à lire en ligne. Online Mes petites recettes magiques anticholestérol: Des conseils pratiques et 100 recettes anticholestérol simplissimes ! par Carole Garnier, Anne Dufour ebook Téléchargement PDF Mes petites recettes magiques anticholestérol: Des conseils pratiques et 100 recettes anticholestérol simplissimes ! par Carole Garnier, Anne Dufour Doc Mes petites recettes magiques anticholestérol: Des conseils pratiques et 100 recettes anticholestérol simplissimes ! par Carole Garnier, Anne Dufour Mobipocket Mes petites recettes magiques anticholestérol: Des conseils pratiques et 100 recettes anticholestérol simplissimes ! par Carole Garnier, Anne Dufour EPub

YIBW10SD3R8YIBW10SD3R8YIBW10SD3R8