



Ma bible acido-basique: Le mode d'emploi facile de l'équilibre acido-basique

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Ma bible acido-basique: Le mode d'emploi facile de l'équilibre acido-basique

Anne Dufour, Catherine Dupin

Ma bible acido-basique: Le mode d'emploi facile de l'équilibre acido-basique Anne Dufour, Catherine Dupin

 [Télécharger Ma bible acido-basique: Le mode d'emploi faci ...pdf](#)

 [Lire en ligne Ma bible acido-basique: Le mode d'emploi fa ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne **Ma bible acido-basique: Le mode d'emploi facile de l'équilibre acido-basique** Anne Dufour, Catherine Dupin

Format: Ebook Kindle

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 »

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: Le mode d'emploi facile de l'équilibre acido-basique** Anne Dufour, Catherine Dupin #7Q0TB1JDYE9

Lire Ma bible acido-basique: Le mode d'emploi facile de l'équilibre acido-basique par Anne Dufour, Catherine Dupin pour ebook en ligneMa bible acido-basique: Le mode d'emploi facile de l'équilibre 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: Le mode d'emploi facile de l'équilibre acido-basique par Anne Dufour, Catherine Dupin à lire en ligne.Online Ma bible acido-basique: Le mode d'emploi facile de l'équilibre acido-basique par Anne Dufour, Catherine Dupin ebook Téléchargement PDFMa bible acido-basique: Le mode d'emploi facile de l'équilibre acido-basique par Anne Dufour, Catherine Dupin DocMa bible acido-basique: Le mode d'emploi facile de l'équilibre acido-basique par Anne Dufour, Catherine Dupin MobipocketMa bible acido-basique: Le mode d'emploi facile de l'équilibre acido-basique par Anne Dufour, Catherine Dupin Epub

7Q0TB1JDYE97Q0TB1JDYE97Q0TB1JDYE9