



# Les superaliments santé

*Anne Dufour*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

**Les superaliments santé** Anne Dufour

 [\*\*Download\*\* Les superaliments santé ...pdf](#)

 [\*\*Read Online\*\* Les superaliments santé ...pdf](#)

# Les superaliments santé

*Anne Dufour*

**Les superaliments santé** Anne Dufour

224 pages

Extrait

Extrait de l'introduction

Certains fruits, légumes ou épices sont mieux équipés que d'autres pour nous protéger, nous aider à repousser la maladie, renforcer nos défenses, ralentir le vieillissement. On les appelle des superaliments. Il ne s'agit pas ici de produits mis en avant par le marketing, très chers et au goût discutable. En effet, on peut parfaitement se passer de «margarines enrichies en ceci ou en cela», ainsi qu'en «biscuits à teneur garantie en...», tandis que se passer de pomme, de sardine ou de curcuma serait une grave erreur.

Nous avons tous accès à l'ensemble des aliments décrits dans ce livre. Connaissant leurs propriétés, il faudrait être fou pour ne pas en profiter ! Grâce à cet ouvrage, vous allez découvrir pourquoi ils intéressent tant les médecins, quels sont leurs composants santé identifiés à ce jour, et surtout comment en bénéficier au maximum. Si vous êtes en bonne santé, tant mieux pour vous : consommez régulièrement ces superaliments, ils vous aideront à le rester. A chaque repas, de petites quantités de molécules protectrices feront toute la différence (cela s'appelle la chimioprévention). Si votre santé est précaire, ou que vous souhaitez éviter une récurrence de cystite par exemple, ils seront d'autant plus précieux.

## **SUPER-HYGIÈNE DE VIE**

Avant d'entrer dans le vif du sujet, replaçons-le dans une certaine perspective. Bien choisir ses aliments fait partie d'une bonne hygiène de vie. Or une bonne hygiène de vie... sauve la vie. Cela peut prêter à sourire, on peut se dire «c'est un mythe», ou encore «tout le monde le sait». Peut-être. Encore fallait-il le prouver. C'est chose faite depuis octobre 2011 : une étude\* a démontré qu'une hygiène de vie correcte, notamment en adoptant les bons aliments au quotidien, réduisait de 65 % le risque de mortalité, notamment par accident cardiaque ou cancer. SOIXANTE-CINQ POUR CENT ! Autre chiffre impressionnant : notre santé dépend à 85 % de notre hygiène de vie. C'est donc vraiment nous qui la construisons, ou la détruisons, à chaque moment et... à chaque repas !

Gardez en tête que rester en bonne santé ou retrouver la forme est un combat de chaque jour. La santé résulte d'une multitude de décisions que nous prenons à chaque instant, et ce, toute notre vie. Sur un plan strictement alimentaire, c'est exactement la même chose : c'est parce que vous consommerez chaque jour un petit peu de curcuma et de salade que vous aiderez vos cellules à se défendre, à chaque instant. Présentation de l'éditeur Certains aliments ont des vertus nutritionnelles extraordinaires. Ils font baisser le cholestérol, réduisent les douleurs, ralentissent le vieillissement, renforcent nos défenses ou coupent la faim.

- De Açaï à Wasabi, découvrez les superpouvoirs des 58 superaliments : ail, grenade, goji, épinards, aloe vera, quinoa, eau de coco, graines de chia, spiruline, pomme... pourquoi font-ils mieux que les autres ? Comment les choisir, les conserver, les préparer ?

- À chaque problème santé sa solution grâce aux superaliments. Stressé ? Dégustez un peu de cacao. Vous enchaînez les cystites ? Buvez un verre de jus de cranberry chaque jour. Tout le temps faim ? Essayez les shirataki de konjac, ces pâtes magiques sans calories ont un effet rassasiant extraordinaire.

- Et initiez-vous aux meilleures associations de superaliments pour une protection maximale.

Inclus : + de 130 idées recettes express (Mon premier poke bowl, Mon bircher muesli idéal du petit-déjeuner,

Mes energy balls, Mon premier kitchari, Mon miel aroma pour faire dodo, Burger d'avocat, Golden milk...) + les trucs pour éviter les pièges du marketing + 23 super-menus santé (Estomac zen, Super-brûle-graisses, Spécial flore intestinale, Master détox, Sans gluten, ni lactose, ni soja...). 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 ouvrages dont 'Agar-agar', 'Le régime express IG brûle-graisses', 'Mes petites recettes magiques sans gluten', 'Mes petites recettes magiques détox', 'Le régime express IG minceur'.  
Download and Read Online Les superaliments santé Anne Dufour #WJ7I4B692LY

Lire Les superaliments santé par Anne Dufour pour ebook en ligneLes superaliments santé par 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 Les superaliments santé par Anne Dufour à lire en ligne.Online Les superaliments santé par Anne  
Dufour ebook Téléchargement PDFLes superaliments santé par Anne Dufour DocLes superaliments santé  
par Anne Dufour MobipocketLes superaliments santé par Anne Dufour EPub

**WJ7I4B692LYWJ7I4B692LYWJ7I4B692LY**