

Le petit livre de  
**Recettes  
anti-cholestérol**

Dr Martine André

Des recettes bonnes  
pour la santé,  
sans se priver!



## Petit livre de - Recettes anti-cholestérol

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Petit livre de - Recettes anti-cholestérol

*Martine ANDRE*

**Petit livre de - Recettes anti-cholestérol** Martine ANDRE

 [Télécharger Petit livre de - Recettes anti-cholestérol ...pdf](#)

 [Lire en ligne Petit livre de - Recettes anti-cholestérol ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne **Petit livre de - Recettes anti-cholestérol Martine ANDRE**

---

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

130 recettes délicieuses. Pour faire attention à sa santé, sans se priver !

L'excès de cholestérol dans le sang est une maladie de notre siècle. Il provoque l'hypertension, des infarctus et des accidents vasculaires cérébraux qui peuvent être mortels ou très invalidants.

De très nombreuses personnes qui ne se surveillent pas ignorent qu'elles " ont du cholestérol " et ne s'en aperçoivent qu'au moment où des troubles graves apparaissent. C'est d'autant plus dommage qu'un régime alimentaire approprié suffit en général à faire baisser de façon très significative le taux de cholestérol sanguin.

Ce Petit Livre donne en introduction une information simple sur la différence entre le " bon cholestérol " et le " mauvais cholestérol ", et les comportements alimentaires à avoir : choix des corps gras, oméga 3, huiles et margarines allégées ou enrichies, etc. Il propose ensuite 130 recettes délicieuses qui seront appréciées par toute la famille. Pour faire attention à sa santé, sans se priver !

Présentation de l'éditeur

130 recettes délicieuses. Pour faire attention à sa santé, sans se priver !

L'excès de cholestérol dans le sang est une maladie de notre siècle. Il provoque l'hypertension, des infarctus et des accidents vasculaires cérébraux qui peuvent être mortels ou très invalidants.

De très nombreuses personnes qui ne se surveillent pas ignorent qu'elles " ont du cholestérol " et ne s'en aperçoivent qu'au moment où des troubles graves apparaissent. C'est d'autant plus dommage qu'un régime alimentaire approprié suffit en général à faire baisser de façon très significative le taux de cholestérol sanguin.

Ce Petit Livre donne en introduction une information simple sur la différence entre le " bon cholestérol " et le " mauvais cholestérol ", et les comportements alimentaires à avoir : choix des corps gras, oméga 3, huiles et margarines allégées ou enrichies, etc. Il propose ensuite 130 recettes délicieuses qui seront appréciées par toute la famille. Pour faire attention à sa santé, sans se priver !

Biographie de l'auteur

Médecin généraliste et nutritionniste, Martine André est également rédactrice à Top Santé et au Quotidien du

Médecin. Elle assiste à de nombreux congrès et est ainsi toujours à la pointe de l'information médicale. Elle est l'auteur chez First du Petit Livre des Recettes anti-âge, et du Petit Livre des Recettes pour diabétiques.

Download and Read Online Petit livre de - Recettes anti-cholestérol Martine ANDRE #T92S7GLHWQE

Lire Petit livre de - Recettes anti-cholestérol par Martine ANDRE pour ebook en lignePetit livre de - Recettes anti-cholestérol par Martine ANDRE 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 Petit livre de - Recettes anti-cholestérol par Martine ANDRE à lire en ligne.Online Petit livre de - Recettes anti-cholestérol par Martine ANDRE ebook Téléchargement PDFPetit livre de - Recettes anti-cholestérol par Martine ANDRE DocPetit livre de - Recettes anti-cholestérol par Martine ANDRE MobipocketPetit livre de - Recettes anti-cholestérol par Martine ANDRE EPub

**T92S7GLHWQET92S7GLHWQET92S7GLHWQE**