



## Le guide des aliments

*Sylvain DUVAL*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

**Le guide des aliments** Sylvain DUVAL

 [Download Le guide des aliments ...pdf](#)

 [Read Online Le guide des aliments ...pdf](#)

# **Le guide des aliments**

*Sylvain DUVAL*

**Le guide des aliments** Sylvain DUVAL

## Téléchargez et lisez en ligne **Le guide des aliments Sylvain DUVAL**

---

272 pages

Présentation de l'éditeur

Quotidiennement, nous sommes submergés de promesses marketing pour régimes " minceur ", de publicités sur les produits de l'industrie agroalimentaire ou de nouveaux scandales. À qui, aujourd'hui, pouvons-nous faire confiance ?

Pour la première fois, un guide indépendant fondé sur la réalité actuelle des connaissances scientifiques met les pieds dans le plat :

*Le pain est un sucre lent. **Faux !***

*Le pain blanc fournit beaucoup de sucre, rapidement. **Vrai !***

*Le cholestérol est mauvais pour la santé. **Faux !***

*Le cholestérol est indispensable à votre corps. **Vrai !***

*L'ananas est un brûle-graisses. **Faux !***

*Les graisses de bonne qualité protègent votre santé. **Vrai !***

Alors, que manger pour préserver votre santé, sans grossir ni renoncer au plaisir ? Contre-pouvoir à toutes les idées reçues véhiculées par les mensonges de l'industrie, billet pour une liberté bien informée, suivez ce guide. Avec des aliments vrais, conciliez alimentation durable et convivialité pour redécouvrir une panoplie de saveurs.

La vérité dans votre assiette, enfin le guide qui vous respecte !

Biographie de l'auteur

Biologiste, Sylvain Duval est membre de l'association Formindep et administrateur de l'ADNC (Association de diététique et nutrition critiques). Il a été, notamment, expert dans *Que choisir Santé* (UFC).

Download and Read Online **Le guide des aliments Sylvain DUVAL #YOZLWD9ATKF**

Lire Le guide des aliments par Sylvain DUVAL pour ebook en ligneLe guide des aliments par Sylvain DUVAL 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 Le guide des aliments par Sylvain DUVAL à lire en ligne.Online Le guide des aliments par Sylvain DUVAL ebook Téléchargement PDFLe guide des aliments par Sylvain DUVAL DocLe guide des aliments par Sylvain DUVAL MobipocketLe guide des aliments par Sylvain DUVAL EPub  
**YOZLWD9ATKIFYOZLWD9ATKIFYOZLWD9ATKF**