



Livre

Auteur(s) : Dufour, Anne (Auteur) ;Dupin, Catherine (Auteur)
Titre(s) : Ma bible acido-basique / Anne Dufour, Catherine Dupin.
Editeur(s) : Paris : Leduc.s éditions, 2016.
Résumé : Les aliments que nous mangeons modifient notre équilibre physiologique. C'est une question de chimie ! Or, notre alimentation actuelle, trop protéinée et trop sucrée, est acidifiante pour le corps et perturbe notre équilibre acido-basique. Un déséquilibre de notre «chimie interne» entraîne une cascade de troubles plus ou moins graves (fatigue, mauvaise haleine, troubles digestifs, surpoids...). Et une alimentation chroniquement trop acidifiante (viande, sel, fromage...) est le plus court chemin pour avoir un squelette en mauvais état. Tout ce qu'il faut savoir sur l'équilibre acido-basique au regard des nouvelles découvertes scientifiques : qu'est-ce que le pH ? - Comment savoir si son équilibre acido-basique est perturbé ? Quels symptômes ? - Les règles simples de l'alimentation acido-basique : le bon équilibre entre aliments alcalinisants (fruits, légumes...) et acidifiants (protéines, fromages...).

Sujet(s) : Diététique Santé // Alimentation Alimentation // Santé
Métabolisme : Physiologie
Indice(s) : 613.2



Exemplaires

Support	Espace	Localisation	Cote	Situation	Utilisation	Retour prévu le
Livre	Documentaire	Doc ado-adulte	613.2 DUF	Disponible	prêt normal	