



Livre

**Auteur(s)** : Cotinat, Martine (Auteur)

**Titre(s)** : Je soigne presque tout avec le régime méditerranéen : Nutrition - Santé - Longévité : La méthode fiable pour une hygiène de vie optimale et une immunité augmentée / Martine Cotinat.

**Editeur(s)** : Paris : T. Souccar, 2024.

**Résumé** : Le régime méditerranéen est recommandé par l'Organisation mondiale de la santé. Le régime méditerranéen, ce n'est pas simplement cuisiner à l'huile d'olive ! Si vous êtes déterminé à mincir et ne plus regrossir, faire baisser l'inflammation, améliorer le microbiote, diminuer les risques d'infarctus, d'accident vasculaire cérébral et de démence, et augmenter votre espérance de vie et celle de vos proches, il faut sans tarder manger comme le font les Méditerranéens depuis l'Antiquité. Comment réussir la transition sans se tromper ? Le Dr Martine Cotinat, gastro-entérologue, va vous conduire pas-à-pas en 4 semaines vers une maîtrise totale de cette alimentation protectrice et savoureuse, sans vous ruiner, ni passer des heures en cuisine. En quelques jours à peine, votre santé va prendre la bonne direction.

**Sujet(s)** : Diététique Alimentation : Diététique

**Indice(s)** : 613.2



## Exemplaires

Support	Espace	Localisation	Cote	Situation	Utilisation	Retour prévu le
Livre	Documentaire	Doc ado-adulte	613.2 COT	Prêté	prêt normal	11/10/2024