



DOWNLOAD



## le régime viking - le nouveau passeport antioxydant - troubles digestifs, cholestérol, fatigue. les solutions venues du Nord !

By Dufour, Anne - Garnier, Carole - Schmitt, Bernard

LEDUC.S, 2017. Paperback. Condition: NEUF. Les habitants des pays du Nord (Islande, Danemark, Norvège, Suède, Finlande) ont une espérance de vie supérieure à la moyenne. Leur secret ? Un régime qui fait la part belle aux oméga 3, à la vitamine D (anticancer), aux protéines, ainsi qu'aux antioxydants et aux fibres via les fruits, les grains entiers et le célèbre pain noir. Pas besoin d'aller chercher ces propriétés dans des ingrédients venus des quatre coins du monde à grands frais financiers et écologiques ! Autant exploiter ce qui se trouve autour. C'est ça aussi la base du régime nordique ! Et pourquoi pas l'adapter en France ? Au programme : Tous les bénéfices santé du Régime Viking : anticancer, anticholestérol, minceur. Les ingrédients " stars ", simples et proches de chez nous : saumon, myrtilles, choux, avoine, carottes. Leurs bienfaits et des astuces pour les consommer au quotidien. 15 jours de menus santé-minceur, des repas rapides à préparer. 10 nouveaux réflexes venus du Nord : marche nordique (un jeu d'enfant !), piscine et/ou sauna, bains aux huiles essentielles pour se détendre, joie des balades nature (même en ville). Et bien sûr, 100 recettes faciles inspirées de la cuisine nordique : rillettes de crabe à l'aneth, agneau...



READ ONLINE  
[ 7.18 MB ]

### Reviews

*Merely no phrases to describe. It generally does not price an excessive amount of. Its been designed in an extremely simple way in fact it is simply soon after i finished reading through this pdf through which really altered me, modify the way i really believe.*

-- **Natasha Rolfson**

*A brand new e-book with a new viewpoint. I actually have read and so i am certain that i am going to gonna read again once more later on. I am quickly could get a pleasure of studying a published ebook.*

-- **Anastasia Kerluke**