



En Bonne Santé Grâce à la Micronutrition (Nouvelle Édition)

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

En Bonne Sante Grace a la Micronutrition (Nouvelle Édition)

Laetitia Agullo et Dr Didier Chos

En Bonne Sante Grace a la Micronutrition (Nouvelle Édition) Laetitia Agullo et Dr Didier Chos

 [Télécharger En Bonne Sante Grace a la Micronutrition \(Nouvelle ...pdf](#)

 [Lire en ligne En Bonne Sante Grace a la Micronutrition \(Nouvel ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne **En Bonne Santé Grâce à la Micronutrition (Nouvelle Édition) Laetitia Agullo et Dr Didier Chos**

336 pages

Extrait

Extrait de l'introduction

Chaque année, nous sommes émerveillés d'entendre les spécialistes de la longévité nous expliquer que l'espérance de vie a encore augmenté de 3 ou 4 mois. Les statistiques montrent également que plus on avance en âge, plus le chiffre de cette espérance de vie augmente. Alors vivrons-nous tous centenaires ? La question commence à se poser.

Cependant, la sagesse populaire laisse entendre que donner «des années à la vie» n'a pas de sens si on ne donne pas «de la vie aux années». Nous sommes tous d'accord : vivre longtemps pourquoi pas, mais à condition de rester en bonne santé !

Et justement, en juin 2013, on reçoit la douche froide : les statisticiens ont affiné leurs outils ; ils sont capables désormais de calculer l'espérance de vie en bonne santé, ou espérance de vie sans incapacité (EVSI).

Que nous dit ce nouvel indice ? Alors que l'espérance de vie entre 2008 et 2010 a augmenté en France d'environ 4 mois (autour de 85 ans pour les femmes et 80 pour les hommes), l'espérance de vie en bonne santé a chuté d'un an pendant cette même période (63,5 ans pour les femmes contre 64,6 ans auparavant ; 61,9 ans pour les hommes au lieu de 62,7 ans).

Ces résultats illustrent parfaitement l'insuffisance des politiques de santé qui ont privilégié une approche curative de la santé, et n'ont pas suffisamment mis l'accent sur la prévention.

Certes il existe une authentique prévention au niveau des populations pour les problèmes de santé publique, mais les budgets alloués sont encore très insuffisants, et l'accent n'a pas été mis sur la prévention individualisée qui peut être réalisée dans d'excellentes conditions par les professionnels de santé, médecins, pharmaciens et certains paramédicaux.

Sur le terrain, de nombreuses initiatives sont prises, et l'Institut européen de diététique et micronutrition (IEDM) s'intéresse plus particulièrement à la démarche en consultation médicale de médecine préventive individualisée.

Il s'agit d'une véritable médecine complémentaire, visant à compléter les soins par des conseils personnalisés en alimentation, en remise en mouvement, en gestion du stress.

Les professionnels de santé initiés à cette démarche connaissent le maniement de la micronutrition et l'usage des extraits de plantes à visée thérapeutique. Ainsi le médecin a enrichi ses savoirs et sa pratique pour mieux répondre aux exigences d'une médecine moderne, soucieuse de l'écologie de l'organisme de ses patients et de l'économie des deniers de l'État.

Nous disposons aujourd'hui des moyens pour mieux soigner les patients en nous occupant du terrain vulnérable sur lequel se développent les perturbations de santé. Nous pouvons prolonger plus longtemps l'état de santé optimale chez les bien portants, dépister les vulnérabilités, les fragilités, afin de renforcer les organismes pour permettre à chacun de vivre son espérance de vie en meilleure santé : tout un programme

pour une longévité réussie... Présentation de l'éditeur
En bonne santé grâce à la micronutrition

Vous êtes fatigué, stressé, sujet aux infections à répétition, à des troubles digestifs... ? Les déficits en micronutriments (vitamines, oligo-éléments, acides aminés, antioxydants, probiotiques, prébiotiques...), dus aux « calories vides » produites par les modes « appauvrissants » de transformation et de conservation des aliments modernes, sont probablement à l'origine de votre état.

Depuis plus de 20 ans, la micronutrition s'attache à étudier les liens entre notre état de santé et le contenu de notre assiette. Elle a ainsi identifié les « maillons faibles » de notre organisme : le cerveau, l'intestin, la communication et la protection cellulaires. Aujourd'hui source de troubles mineurs, leur perturbation peut évoluer vers des pathologies sévères.

Grâce à des conseils nutritionnels sur mesure et à la prise de compléments alimentaires spécifiques, vous pourrez optimiser leur bon fonctionnement jour après jour. Car soigner vos maillons faibles, c'est améliorer votre état de santé actuel et prolonger votre espérance de vivre en bonne santé.

Les plus :

5 questionnaires santé essentiels pour identifier vos déficits en micronutriments et découvrir votre/vos « maillon(s) faible(s) »

Des menus types, des encadrés pratiques sur les aliments à privilégier et des recettes pour équilibrer vos apports en micronutriments

6 consultations de référence (fatigue, troubles du sommeil...) suivies de solutions concrètes Biographie de l'auteur

Laëtitia Agullo est diététicienne et naturopathe, spécialisée en micronutrition.

Dr Didier Chos est président de l'IEDM (Institut européen de diététique et de micronutrition). Médecin du sport, ancien sportif de haut niveau, consultant nutritionnel de l'équipe de France de natation, il est l'un des fondateurs de la micronutrition.

Tous les deux sont auteurs de plusieurs ouvrages.

Download and Read Online En Bonne Santé Grâce à la Micronutrition (Nouvelle Édition) Laetitia Agullo et Dr Didier Chos #6TUSHGC2APV

Lire En Bonne Sante Grace a la Micronutrition (Nouvelle Édition) par Laetitia Agullo et Dr Didier Chos pour ebook en ligneEn Bonne Sante Grace a la Micronutrition (Nouvelle Édition) par Laetitia Agullo et Dr Didier Chos 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 En Bonne Sante Grace a la Micronutrition (Nouvelle Édition) par Laetitia Agullo et Dr Didier Chos à lire en ligne.Online En Bonne Sante Grace a la Micronutrition (Nouvelle Édition) par Laetitia Agullo et Dr Didier Chos ebook Téléchargement PDFEn Bonne Sante Grace a la Micronutrition (Nouvelle Édition) par Laetitia Agullo et Dr Didier Chos DocEn Bonne Sante Grace a la Micronutrition (Nouvelle Édition) par Laetitia Agullo et Dr Didier Chos MobipocketEn Bonne Sante Grace a la Micronutrition (Nouvelle Édition) par Laetitia Agullo et Dr Didier Chos EPub

6TUSHGC2APV6TUSHGC2APV6TUSHGC2APV