



Diabétiques ?

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Diabétiques ?

Véronique LIEGEOIS

Diabétiques ? Véronique LIEGEOIS

 [Télécharger Diabétiques ? ...pdf](#)

 [Lire en ligne Diabétiques ? ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Diabétiques ? Véronique LIEGEOIS

176 pages

Présentation de l'éditeur

Si le diabète ne peut pas se soigner, il peut se stabiliser, voire s'infléchir. Et l'alimentation y est pour beaucoup : elle permet non seulement de retrouver son poids de forme, de prévenir les complications, voire dans certains cas de repousser les traitements médicamenteux. Elle est le complément indispensable du traitement médicamenteux, généralement nécessaire, et de l'activité physique, fortement recommandée.

Dans une **première partie introductive**, l'auteur présente tout ce qu'il faut savoir sur **les principes alimentaires adaptés au diabète**. Elle décrit dans le détail les différents groupes d'aliments et précise les grandes lignes du régime alimentaire du diabétique. Elle tord également le cou à un certain nombre d'idées reçues... Comme le fait de devoir éviter les sucres et les graisses quand on a du diabète, de ne pas pouvoir manger comme sa famille ou encore de devoir réduire le sel.

La deuxième partie propose 130 recettes parfaitement adaptées à la vie quotidienne et à la table familiale : des entrées de saison, des plats variés à base de viande, poisson et œufs, mais aussi des plats complets rapides à préparer, des quiches, tartes salées ou croques très tendance, des idées d'accompagnements à base de féculents et de légumes, sans oublier les desserts, légers et délicieux. Chaque recette est accompagnée d'une **Idée Menu** et d'une **Info Diabète**.

C'est une approche simple et dédramatisante, destinée au grand public (notamment tous ceux qui sont exposés à un diabète de type 2, lié à la mauvaise alimentation, au surpoids et à la sédentarité) ; une alimentation plaisir, à mille lieues des régimes austères trop longtemps préconisés dans cette maladie ; une cuisine simple et familiale, qui permet de ne pas multiplier les menus au quotidien : toute la famille peut manger la même chose, les repas redeviennent conviviaux. *Biographie de l'auteur*
Diététicienne exerçant en libéral, Véronique Liégeois suit depuis plus de 20 ans des personnes en surpoids ou diabétiques, en les menant vers une alimentation équilibrée, peu contraignante et gourmande. Elle est également auteur culinaire notamment aux éditions Solar et journaliste santé. Animatrice sportive et enseignante de Qi Gong, elle est particulièrement sensible à l'importance d'une prise en charge globale des pathologies, intégrant diététique et activité physique douce. Elle vit à Coulommiers.

Download and Read Online Diabétiques ? Véronique LIEGEOIS #EJYH4SKZC1F

Lire Diabétiques ? par Véronique LIEGEOIS pour ebook en ligneDiabétiques ? par Véronique LIEGEOIS
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 Diabétiques ? par Véronique LIEGEOIS à lire en ligne.Online Diabétiques ? par Véronique
LIEGEOIS ebook Téléchargement PDFDiabétiques ? par Véronique LIEGEOIS DocDiabétiques ? par
Véronique LIEGEOIS MobipocketDiabétiques ? par Véronique LIEGEOIS EPub
EJYH4SKZC1FEJYH4SKZC1FEJYH4SKZC1F