

# Guide Des Aliments Antioxydants Plus De Aliments Classeacutes Selon Leur Pouvoir Antioxydant

If you ally craving such a referred **Guide Des Aliments Antioxydants Plus De Aliments Classeacutes Selon Leur Pouvoir Antioxydant** books that will allow you worth, acquire the utterly best seller from us currently from several preferred authors. If you desire to comical books, lots of novels, tale, jokes, and more fictions collections are as a consequence launched, from best seller to one of the most current released.

You may not be perplexed to enjoy every ebook collections Guide Des Aliments Antioxydants Plus De Aliments Classeacutes Selon Leur Pouvoir Antioxydant that we will extremely offer. It is not almost the costs. Its about what you obsession currently. This Guide Des Aliments Antioxydants Plus De Aliments Classeacutes Selon Leur Pouvoir Antioxydant, as one of the most full of life sellers here will enormously be along with the best options to review.

*Guide Des Aliments Antioxydants Plus De Aliments Classeacutes Selon Leur Pouvoir Antioxydant*

2022-09-18

## LUCAS TATE

*Le guide des aliments bien-être* Guide des aliments antioxydants Plus de 500 aliments classés selon leur pouvoir antioxydant

Après toutes ces années passées à tester les régimes truc, machin et chose, vous avez finalement compris. Les régimes ne servent à rien ! La seule et unique façon d'atteindre votre poids de forme est de connaître et comprendre comment notre corps fonctionne et fabrique « son poids ». Connaissez-vous vos besoins énergétiques quotidiens ? Si on vous dit « Métabolisme de base », savez-vous de quoi on parle ? Graisses cachées ou graisses visibles, savez-vous les reconnaître ? Vous êtes vous déjà posé la question de l'utilisation des calories ? Est-il plus facile de « brûler » des graisses ou des protéines ? Attention, on ne va pas vous faire un cours de maths ou de chimie, mais vous apprendre de façon simple et imagée comment fonctionne votre « chaudière » interne ! Grâce à ce petit guide du Dr Sophie Ortega Loeff, vous allez enfin comprendre comment fonctionne votre métabolisme, vous allez acquérir des repères, pour vous situer par rapport à un poids de référence selon votre taille et votre activité physique et finalement vous trouverez la motivation pour vous prendre en main. Pour vous en persuader, vous apprendrez notamment : • Comment fonctionne votre corps, • Qu'est-ce que le métabolisme énergétique total, • Quels sont les différents nutriments et leur rôle, • Pourquoi grossit-on parfois sans manger plus, • Comment mincir et stabiliser son poids. Véritable coach, ce guide d'équilibre alimentaire vous encourage à mieux vous connaître et à programmer et conserver durablement une alimentation équilibrée. Suivez le guide, vous découvrirez que manger n'est pas le problème... mais la solution pour conserver un poids idéal ! A propos de l'auteur Diplômée de la faculté de médecine de Montpellier, le Docteur Sophie Ortega Loeff est également diplômée de nutrition de la faculté Xavier Bichat-Paris VII. Un livre publié par Ixelles éditions Retrouvez-nous sur [www.ixelles-editions.com](http://www.ixelles-editions.com) Contactez-nous à l'adresse [contact@ixelles-editions.com](mailto:contact@ixelles-editions.com)

### **Une peau zéro défaut : le guide pratique pour conserver une belle peau à tout âge** Babelcube Inc.

Boostez vos menus et votre santé en découvrant les aliments des rayons ou magasins bio ! Vous avez envie de manger plus sain, d'éviter les produits trop transformés ou les pesticides ? Votre magasin bio ou le rayon de votre supermarché est alors votre meilleur allié ! Mais lorsque vous vous y rendez, il existe tellement de produits qui vous sont inconnus, vous êtes parfois un peu perdus. Graines de chia, protéines de soja, lait d'amande, haricots azuki, levure maltée, farines diverses... Dans ce Petit

Livre, découvrez une fiche de présentation de chaque produit (atouts, utilisations possibles), ainsi que des recettes pour le déguster. Apprenez à connaître et cuisiner plus de 50 produits bio, pour profiter de leurs bénéfices et varier vos habitudes alimentaires. Les bienfaits du bio enfin à portée de main !

*Les aliments brûle-graisse* Éditions Aedis

Et si l'arrivée d'un enfant au sein du foyer était l'occasion parfaite pour changer son mode de vie et s'orienter vers une transition écologique bénéfique en premier lieu pour le nouveau-né, pour la famille et plus généralement pour la planète ? De l'alimentation au mobilier en passant par la problématique des couches, l'habillement ou les produits ménagers, c'est le moment idéal pour tout analyser sous le prisme de l'environnement et abandonner ses mauvaises habitudes ! Des explications claires pour tout comprendre de notre manière de consommer Un décryptage des étiquettes/labels etc. et les pièges à éviter pour faire les bons choix Un "Passer-à-l'acte" chaque mois pour amorcer le changement Des témoignages pour vous aider à choisir d'autres alternatives

*Guide des aliments antioxydants* Thierry Souccar

Ce guide pratique permet de consommer facilement plus d'antioxydants pour protéger son cœur, ralentir le vieillissement, éliminer les métaux lourds, préserver sa mémoire, affiner sa ligne au quotidien. L'abécédaire santé des antioxydants : anti-âge, cancer, cœur, détox... • Les 30 aliments les plus antioxydants avec des conseils pratiques pour profiter de chacun au maximum : abricot, ail, myrtille... • 10 menus antioxydants adaptés à chaque situation : soutenir son cerveau, perdre du poids, préserver sa peau, se prémunir du cancer... • 50 recettes les plus antioxydantes.

### **Malbouffe, polluants, additifs... Tout ce que l'on nous fait avaler** Hachette Pratique

La santé est en vous ! Parce qu'une santé de fer ne consiste pas uniquement à traiter des maux, organe par organe, et à avaler tels médicaments pour faire disparaître tels symptômes, il est temps de prendre conscience que se soigner est avant tout une démarche globale qui intègre à la fois le bien-être physique, mental, mais aussi émotionnel et social. Cet ouvrage vous invite à : revenir à une approche globale qui réunit le corps et l'esprit ; faire appel à vos ressources naturelles pour prendre soin de vous ; adopter les gestes préventifs tout au long de votre vie ; élever votre niveau de santé, simplement, naturellement et gratuitement ! Cohérence cardiaque, méditation, EFT, alimentation, phytothérapie, soins énergétiques, art-thérapie... Ce guide met à votre disposition une palette de techniques complémentaires et efficaces. Études scientifiques et exercices pratiques à l'appui, il vous accompagne pas à pas vers un mieux-être durable. Valérie Broni est infirmière, thérapeute en psychologie énergétique et art-thérapeute, conférencière et

formatrice. Elle accompagne les personnes pour accéder au meilleur d'elles-mêmes. Scientifique de formation, Olivier Broni est coach individuel et collectif en entreprise. Il y diffuse des pratiques innovantes de santé et de gestion des émotions (cohérence cardiaque, méditations de manifestation...) Ensemble, afin de permettre à chacun de prendre soin de soi, ils ont fondé l'Académie Santé Globale et l'association i'désir. Avec la collaboration d'Alix Lefief-Delcourt

**Compléments en vitamines et minéraux, science ou marketing ?** Marabout

+ de 5 000 aliments à la loupe : le guide le plus complet ! Votre santé est dans votre assiette ! Pour rester mince et en bonne santé plus longtemps, il est important de choisir les produits qui constituent votre alimentation au quotidien. La Table des calories pour les Nuls vous aide à sélectionner aussi bien au supermarché, que lors de votre pause-déjeuner et ou de vos dîners entre amis, les aliments bons pour vous, en passant à la loupe leur constitution : calories, protéines, lipides, glucides, fibres, calcium, etc. Retrouvez parmi les 5 000 aliments et marques détaillés, ceux que vous utilisez en cuisine et définissez leur valeur calorique pour vous constituer des repas équilibrés ! Le guide des calories le plus complet du marché !

**Le régime antioxydant** Guy Trédaniel

Le guide de référence pour manger mieux avec Yuka Ce livre concentre de façon pédagogique et accessible tous les fondamentaux pour se tourner vers une alimentation saine. Dans ce livre, vous allez découvrir : L'assiette idéale des 4 repas quotidiens : Petit-déjeuner, déjeuner, goûter et dîner : la répartition optimale des aliments au cours de la journée est expliquée de façon simple et visuelle. Tous les conseils pour bien choisir ses aliments : Pain, chocolat, huile, oeufs, poisson, légumineuses,... Tous les critères importants à prendre en compte dans le choix des aliments sont détaillés. 36 recettes gourmandes et saines : Les recettes sont adaptées à chacune des saisons de l'année. Faciles et rapides à réaliser, elles intègrent tous les conseils présentés dans le livre. Ce livre souhaite contribuer au retour à une alimentation plus simple et plus naturelle, qui est sans aucun doute le remède à de nombreuses pathologies modernes. Vous le verrez, mieux manger pour être en meilleure santé est vraiment à la portée de tous !

*Les Aliments Qui Traitent Les Maladies* Tektime

Que cela nous plaise ou non, la santé de notre société est mauvaise et s'aggrave. Comme la technologie continue de se développer, la commodité le fait également et commander de la nourriture est littéralement aussi simple que de cliquer sur un bouton. L'époque où il fallait trouver sa propre nourriture est révolue depuis longtemps, sans parler de devoir se rendre en voiture à un restaurant pour aller dîner. Cuisiner le dîner semble de moins en moins attrayant par rapport aux commodités alimentaires et aux choix parmi les dîners, les services de traiteur, la restauration rapide et les plats à emporter. Selon l'Academy of Nutrition and Dietetics, le diabète est maintenant la septième cause de décès, rien qu'aux États-Unis.

*Comment vivre une vie plus saine en traitant les maladies et les désordres par l'alimentation* Alpen Editions s.a.m.

Les polluants sont partout : dans l'air, dans l'eau, dans nos produits cosmétiques, dans notre habitat, et jusque dans nos assiettes ! L'alimentation moderne n'est-elle pas l'une des causes de la montée exponentielle du taux de cancers, de maladies cardio-vasculaires, de diabète et de l'obésité dans le monde ? Si nous ne connaissons pas l'ampleur des effets du cocktail d'additifs et de polluants innombrables que nous ingurgitons à notre insu chaque jour, il est urgent d'y porter attention. Et face à cette folie chimique de nos denrées, de devenir des consommateurs avertis et éclairés : Quels aliments privilégier

pour mieux préserver notre santé, ainsi que celle de nos enfants ? Comment repérer les additifs et aliments nocifs ? Pourquoi les éviter ? Cuissons, emballages et ustensiles : nos habitudes seraient-elles à revoir ? Manger bio : est-ce la solution ? Un vrai guide pratique pour que notre assiette soit enfin présumée... innocente : un éclairage sur les choix à faire pour manger sainement, des repères pour mieux consommer et chasser les fausses idées.

Les conseils pharma de Léa Babelcube Inc.

Dans son sillage, l'alimentation a toujours été soulignée par les médecins pour lutter contre telle ou telle pathologie. N'interdit-on pas à la personne ayant du cholestérol, les sauces et pâtisseries à la crème ? On sait que le calcium est bon pour les os, et que le riz combat la diarrhée. Existe-t-il, à l'instar de ces exemples, des aliments aux vertus thérapeutiques ? Tout simplement grâce aux aliments antioxydants qui sont peut-être la plus grande découverte de la diététique moderne. Ce livre fait le point sur ce qu'est une alimentation saine, sur les radicaux libres, sur ces antioxydants : ces aliments à la portée de notre fourchette en nous expliquant les relations entre ce que l'on mange et comment l'on se porte. Des recettes élaborées à partir d'aliments riches en antioxydants complètent cet ouvrage. Demain, nous ne mangerons plus par hasard.

Faire les bons choix pour se protéger Ixelles Editions

" Un formidable outil informatif et pédagogique mis à la disposition des consommateurs " selon le Pr Jean-François Narbonne. Il permet d'identifier les additifs sûrs et ceux qui ne le sont pas. C'est le seul guide à jour des données scientifiques. Voici le premier guide sur les additifs basé sur la science, pas les rumeurs alarmistes. Vous saurez en quelques secondes si un aliment peut être acheté sans inquiétude. Vous découvrirez ce que cachent réellement les codes ou les noms compliqués qui figurent sur les emballages : des additifs sans risque comme le E 330 ou le E 920, ou plus problématiques comme le E 250 ou le E 621. Comment les auteurs ont procédé Pour classer les 338 additifs autorisés, Anne-Laure Denans, docteur en pharmacie, nutritionniste, et les journalistes scientifiques de LaNutrition.fr ont examiné plus de 200 études scientifiques et toxicologiques et défini 4 catégories : □ rouge : additif qu'il vaut mieux éviter □ orange : à éviter dans des circonstances précises □ gris : additif douteux □ vert : additif qui ne pose pas de problèmes Avec, pour chaque additif : les aliments dans lesquels on le trouve, la dose à ne pas dépasser et s'il vaut mieux l'éviter chez l'enfant ou en cas d'allergie, diabète, maladie rénale, prédisposition au cancer, risque cardio-vasculaire... Et les références des études consultées. Les enseignements du livre 1 additif sur 4 pose problème : ce guide signale donc 90 additifs qu'il vaut mieux éviter de consommer régulièrement ou à dose élevée, car ils pourraient entraîner des problèmes qui ont été identifiés dans des études expérimentales (in vitro, chez l'animal) ou chez l'homme, comme par exemple : des troubles du comportement ; des atteintes cellulaires ; une altération de la flore intestinale. Parmi les substances suspectes : Colorants : très présents dans les confiseries et les aliments pour enfants, plusieurs sont soupçonnés de favoriser l'hyperactivité et les troubles du comportement. Phosphates : ils ont envahi les rayons, des plats préparés aux fromages. Émulsifiants : ces substances qu'on trouve dans les plats préparés, le pain industriel, etc... perturbent la flore intestinale. Nitrites : ces conservateurs présents dans la plupart des charcuteries donnent naissance dans certaines conditions à des nitrosamines cancérigènes. Parmi les révélations de ce livre • Les 7 colorants soupçonnés de favoriser l'hyperactivité • Pourquoi les additifs au phosphate sont sur la sellette • Comment les émulsifiants peuvent perturber la flore intestinale • 7 édulcorants à éviter en cas de sucre sanguin élevé

• Les astuces des industriels pour faire accepter leurs produits L'exemple des produits minceurs : 0% de graisse, mais chargés d'additifs Prenez les yaourts et desserts allégés. En débarrassant le yaourt de ses matières grasses, il perd de son onctuosité. Pour leurrer nos papilles, les fabricants jonglent avec les épaississants et les gélifiants (yaourts 0 % aux fruits). Pour qu'il soit " sans sucre ajouté " tout en ayant un goût sucré, ils font appel à un mélange d'édulcorants. Résultat : des produits qui peuvent contenir jusqu'à 8 additifs ! Les additifs répondent aux besoins des industriels, pas des consommateurs La présence d'additifs dans un produit signale qu'il s'agit d'un aliment ultra transformé. " L'usage des additifs, explique le Pr Jean-François Narbonne dans sa préface, s'est généralisé après la Seconde Guerre mondiale de pair avec la transformation, toujours plus poussée, des aliments. " : Déconstruction, réassemblage entraînant une dégradation des textures et des saveurs, qu'il faut bien compenser ; Recherche de la plus longue conservation possible ; Recherche du coût minimum : les additifs permettent de réduire les quantités d'ingrédients naturels plus onéreux. " Ainsi tout un arsenal chimique appartenant à des familles chimiques diverses, a été mis à la disposition de l'industrie agroalimentaire, écrit le Pr Narbonne, qu'il s'agisse de colorants, de conservateurs, d'antioxydants, d'agents de texture, d'antiagglomérants, d'exhausteurs de goûts ou d'édulcorants. " Une collecte minutieuse des données L'équipe de journalistes scientifiques de LaNutrition.fr, déjà à l'origine du guide de référence Le Bon Choix au supermarché, a réuni pendant plusieurs mois les données scientifiques et toxicologiques sur les additifs, sous la direction d'Anne-Laure Denans, docteur en pharmacie, spécialiste de nutrition. Un travail de synthèse et de vulgarisation sans précédent. Toutes les études consultées (près de 200) sont référencées. Ce guide se distingue donc des autres ouvrages sur le marché, anciens, souvent basés sur des anecdotes invérifiables, des expériences "personnelles", des données douteuses et des rumeurs alarmistes. Le Nouveau guide des additifs est préfacé par le Professeur Jean-François Narbonne, toxicologue, ancien expert auprès de l'ANSES.

**Bien connaître son Esprit et son Corps Vol10** Thierry Souccar

Les vitamines et oligo-éléments sont les piliers de notre santé, les éléments indispensables d'une alimentation équilibrée, garants de la forme et la vitalité. Ce guide pratique et complet donne toutes les clefs pour une bonne utilisation de ces éléments nutritionnels. Il propose 2 lectures : par fiches qui expliquent chaque vitamine, oligo-élément, acides, .... ou par troubles de A à Z. Un sujet de plus en plus actuel, une utilisation facile et pratique, toutes les clefs pour connaître les vitamines utiles à la santé et savoir où les trouver.

Guide des médecines alternatives et complémentaires Marabout  
Toutes les infos pour rééquilibrer les centres énergétiques du corps : - apprendre à localiser les chakras - connaître les zones et les organes en lien avec les chakras - décrypter les déséquilibres du corps Les 7 centres énergétiques du corps ont un impact crucial sur notre santé physique et émotionnelle. Plus ils sont alignés et renforcés, moins on souffre de migraines, de douleurs chroniques, d'insomnies, d'anxiété ou de dépression. Equilibrer ses chakras booste l'immunité, l'auto-guérison et la vitalité !  
Surveiller son alimentation pour perdre du poids Fernand Lanore  
Guide des aliments antioxydants Plus de 500 aliments classés selon leur pouvoir antioxydant Thierry Souccar

Le guide Marabout des super légumes Hachette Pratique

"Il ne suffit pas qu'un aliment soit bon à manger, il faut aussi qu'il soit bon à penser !" Découvrez dans ce Petit Guide tous ces aliments qui font maigrir pour mincir naturellement : draineurs, diurétiques, détox ou dépuratifs, brûle-calories, brûle-graisses...

Apprenez à les identifier, à les cuisiner, à bien les consommer de manière à déclencher une perte de poids. Mettez toutes les chances de votre côté ! Un ebook pratique et malin qui répondra rapidement à toutes vos questions sur ce sujet. Avec plus de 300 titres parus, la collection "Petit Guide" vous propose de découvrir l'essentiel des sujets les plus passionnants et répond à vos questions sur l'histoire, les sciences, la nature, les religions, la santé, la cuisine, les langues et bien d'autres domaines ! Également disponible en numérique : - L'histoire de France - Le corps humain - Se soigner par les plantes - Les mathématiques - L'anglais (L'essentiel) - L'espagnol (L'essentiel) - Homéopathie - Les 12 signes du zodiaque - La grammaire - La Première Guerre mondiale - La beauté au quotidien - Ces aliments qui font maigrir - Remèdes anciens et beaucoup d'autres !

Table des calories Pour les Nuls Larousse

Mon ordonnance anti-maladies ! Si l'alimentation est notre première médecine, force est de constater qu'elle n'est plus tout à fait capable de combler nos besoins en nutriments. Les compléments alimentaires peuvent représenter le deuxième pilier de notre santé : ils peuvent combler nos carences, prévenir les maladies, optimiser notre santé physique et psychique... Mais comment s'y retrouver dans la jungle foisonnante des compléments alimentaires ? Ce guide pratique se concentre sur les 6 compléments alimentaires qui sont la base d'une bonne santé et dont les carences sont très fréquentes : la vitamine C, la vitamine D, le magnésium, le zinc, les oméga-3 et la coenzyme Q10. Pour chacun, ce livre vous détaille ses vertus, son mode d'utilisation, la posologie à suivre, sans oublier les précautions spécifiques à prendre. Aussi, en fonction d'une pathologie particulière à traiter (acné, allergie, fatigue, sommeil...), vous découvrirez votre ordonnance avec si besoin d'autres compléments alimentaires pertinents, comme l'iode, les probiotiques, les vitamines du groupe B, certaines plantes... Grâce à ce guide, vous saurez vous repérer dans l'univers des compléments alimentaires et faire les choix qui vous correspondent. Avec une préface du Dr Serge Rafal (ancien attaché en premier à l'hôpital Tenon et auteur de nombreux guides santé)

guérir les herbes pour les connaître, les cultiver et les utiliser Marabout

Et si le secret anti-âge reposait tout simplement dans notre alimentation ? Matcha, baies de Goji, amandes, betterave, café etc...tous ces aliments possèdent un véritable pouvoir antioxydant. Avec Les supers antioxydants, l'alimentation traditionnelle est décortiquée via la nutrithérapeute Rose Razafimbelo qui propose d'en découvrir tous les bienfaits sur l'organisme. Parce que notre alimentation est le reflet de notre santé, il est important de savoir ce que contient notre assiette ! Et les antioxydants ne dérogent pas à la règle. Pour l'auteur, l'antioxydant est une substance qui protège d'autres structures - que ce soit dans notre corps ou à l'extérieur de notre personne - des dégâts provoqués par les radicaux libres. Il est capable de réduire ou de stopper la réaction en chaîne de l'oxydation. Au sein de notre corps, les antioxydants sont soit endogènes, c'est-à-dire produits par notre propre organisme, soit exogènes c'est-à-dire apportés par l'alimentation ou certains compléments alimentaires. Abordés sous l'angle de la nutrithérapie, Rose Razafimbelo propose un nouveau chemin culinaire pour en saisir tous les bienfaits sur le corps humain. • Que sont les antioxydants ? - Une identification précise des antioxydants parmi la famille des enzymes, des protéines, des hormones etc. - Ses multiples bienfaits sur le bien-être et la longévité, notamment vis-à-vis des maladies cardio-vasculaires et neurologiques. - Une liste des principaux aliments qui en contiennent : de l'huile d'olive en passant par les plus exotiques

comme le jus d'aronia. • Des recettes riches en antioxydants : - Les bénéfiques santé à consommer des fruits & légumes au quotidien - Pourquoi le régime alimentaire n'est plus nécessaire - 50 recettes avec pour chacune : la présentation des intérêts nutritionnels.

Mon Guide de Fertilité Hachette Pratique

Avons-nous besoin de compléments alimentaires ?, Augmentent-ils notre bien-être ? Est-ce qu'ils aident à prévenir ou à guérir les maladies ? Peut-on faire confiance à ce que l'on nous dit dans les publicités ? Une grande partie de l'industrie des compléments, soutenue par les amateurs de pseudosciences, exagère les bienfaits de certains produits, fausse les résultats ou préfère tout bonnement les cacher lorsqu'ils ne vont pas dans son sens. Il est donc très difficile de distinguer l'information fiable et factuelle du marketing pseudo-scientifique, dont le but est de vendre. Pour ce faire, il faut se tourner vers la science. Ce livre offre au lecteur un point de vue réaliste fondé sur les preuves scientifiques les plus récentes, et ce, à partir d'une position neutre, car l'auteur n'a pas de conflits d'intérêts. Sur l'auteur Maria I. Tapia est titulaire d'un doctorat en biochimie et biologie moléculaire. Elle a travaillé pendant des années dans divers centres de recherche.

## Avons-nous besoin de compléments alimentaires ?, Augmentent-ils notre bien-être ? Est-ce qu'ils aident à prévenir ou à guérir les maladies ? Peut-on faire confiance à ce que l'on nous dit dans les publicités ?

Une grande partie de l'industrie des compléments, soutenue par les amateurs de pseudosciences, exagère les bienfaits de certains produits, fausse les résultats ou préfère tout bonnement les cacher lorsqu'ils ne vont pas dans son sens. Il est donc très difficile de distinguer l'information fiable et factuelle du marketing pseudo-scientifique, dont le but est de vendre. Pour ce faire, il faut se tourner vers la science. Ce livre offre au lecteur un point de vue réaliste fondé sur les preuves scientifiques les plus récentes, et ce, à partir d'une position neutre, car l'auteur n'a

pas de conflits d'intérêts.

---

### POUR PRENDRE DE BONNES DÉCISIONS, VOUS DEVEZ CONNAÎTRE LES RÉPONSES AUX QUESTIONS SUIVANTES :

---

- La prise de compléments en vitamines et minéraux nous aide-t-elle à vieillir plus lentement, à obtenir plus d'énergie ou à réduire l'anxiété ou la douleur ?
- Quels sont les compléments qui fonctionnent vraiment et quels sont les bienfaits qu'ils procurent ?
- Les effets sur la santé des vitamines et des minéraux contenus dans les aliments sont-ils les mêmes que ceux des cocktails de vitamines et de minéraux ?
- Pouvons-nous mettre notre santé en danger en prenant certains compléments ?

---

### À PROPOS DE L'AUTEUR

---

Maria I. Tapia est titulaire d'un doctorat en biochimie et biologie moléculaire. Elle a travaillé pendant des années dans divers centres de recherche — entre autres dans les secteurs pharmaceutique et agroalimentaire — dans les domaines suivants : régulation du métabolisme, développement de nouveaux vaccins, aliments fonctionnels, amélioration de la qualité des fruits, détection et contrôle des contaminants chimiques et microbiologiques dans les produits agroalimentaires, qualité des eaux... Son expérience professionnelle lui permet d'avoir une vision « de l'intérieur », ce qui lui permet d'être proche des lecteurs et de leur apprendre à différencier l'information scientifique des allégations publicitaires. PUBLISHER: TEKTIME

Le guide des compléments alimentaires stars First

Un régime n'est pas toujours nécessaire. Il suffit parfois de changer quelques habitudes en misant sur certains aliments. Le secret des aliments brûle-graisse ? Ils forcent l'organisme à consommer plus de calories pour les assimiler qu'ils ne lui en apportent ! Découvrez dans ce guide, de A à Z : • Les meilleurs fruits : anticellulite (ananas, papaye), brûleurs de sucres (citron et autres agrumes), diurétiques et énergétiques (framboise, raisin), coupe-faim (pomme)... • Les meilleurs légumes : minceur (artichaut, céleri), absorbeurs de graisse (aubergine), rassasiants (riz complet), super détox (radis noir)... • Les autres aliments brûle-graisse à découvrir : boissons (thé vert), super fibres, antioxydants, diurétiques... Avec des recettes pour les consommer en se faisant plaisir !

Régimes Alimentaires qui Guérissent First

Riches en vitamines, en minéraux, en fer et en magnésium, les légumes sont incontournables dans un régime alimentaire équilibré. Épinard, betterave, carotte, patate douce ou chou-fleur, découvrez 12 super légumes et près de 120 recettes saines et délicieuses pour faire le plein de vitamines en un rien de temps. Exemples de recettes : Muffins aux épinards et à la ricotta Soupe de pois et de cerfeuil à la pancetta croustillante Gnocchis de patate douce à la sauge et au pecorino Curry à la tomate et au citron Brownies à la betterave et au chocolat