



Le Gourmet Diabétique

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Le Gourmet Diabetique

Yves de Saint Jean, Valérie Gouze-Gaillard

Le Gourmet Diabetique Yves de Saint Jean, Valérie Gouze-Gaillard

 [Télécharger Le Gourmet Diabetique ...pdf](#)

 [Lire en ligne Le Gourmet Diabetique ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne **Le Gourmet Diabétique Yves de Saint Jean, Valérie Gouze-Gaillard**

160 pages

Présentation de l'éditeur

Il y a cinq ans, Yves de Saint Jean est devenu subitement diabétique. L'arrivée de la maladie va bouleverser sa vie et ses habitudes alimentaires. Grâce aux conseils de son médecin, il adopte une nouvelle hygiène de vie, parvient à perdre 25 kg et normalise sa glycémie tout en conservant le plaisir de l'assiette, sans prise de médicaments. Il prend l'habitude de noter chaque jour, sur des cahiers d'écolier, ses menus, qui seront commentés lors des consultations. Véritable « carnet de bord », ce livre est le témoignage d'une coopération réussie entre un médecin et son patient diabétique. Il est la preuve que l'adoption d'une alimentation équilibrée est incontournable dans la prise en charge du diabète. Guide efficace, cet ouvrage s'adresse à celles et ceux qui souhaitent perdre du poids et se soigner en adoptant une nouvelle hygiène de vie qui allie rigueur et plaisirs. Le « Gourmet diabétique » a été écrit en collaboration avec le Docteur Valérie Gouze, diabétologue médecin traitant qui suit médicalement Yves de Saint Jean et Catherine Gilles son épouse.

Biographie de l'auteur

Yves de Saint Jean est artiste peintre et auteur. Natif de Touraine, il a choisi de vivre en Normandie au coeur du Pays d'Auge. Cet amoureux des paysages et de la riche vie de nos terroirs, écrit et peint en écoutant Mozart, Haendel, le jazz et les musiques populaires. Il puise son inspiration en parcourant campagnes, villages, marchés, plages, ports et bords de mer ; mais c'est dans son atelier que prennent vie ses aquarelles, lavis, gouaches, compositions originales aux couleurs délicates. Ses livres que de nombreux amateurs collectionnent depuis ses débuts, sont connus en France comme à l'étranger. Il les imagine et les illustre de ses peintures. Née à Paris en 1970, c'est à Lille que Valérie Gouze-Gaillard a été formée à l'endocrinologie-diabétologie et à la nutrition. Après avoir terminé son cursus universitaire comme chef de clinique, elle quitte le Nord pour ouvrir son cabinet médical en Normandie. Elle y exerce avec conviction depuis bientôt dix ans, persuadée que la prise en charge initiale des patients diabétiques est déterminante dans cette maladie.

Download and Read Online **Le Gourmet Diabétique Yves de Saint Jean, Valérie Gouze-Gaillard**

#5UD42YBSTXP

Lire Le Gourmet Diabetique par Yves de Saint Jean, Valérie Gouze-Gaillard pour ebook en ligneLe Gourmet Diabetique par Yves de Saint Jean, Valérie Gouze-Gaillard 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 Le Gourmet Diabetique par Yves de Saint Jean, Valérie Gouze-Gaillard à lire en ligne.Online Le Gourmet Diabetique par Yves de Saint Jean, Valérie Gouze-Gaillard ebook Téléchargement PDFLe Gourmet Diabetique par Yves de Saint Jean, Valérie Gouze-Gaillard DocLe Gourmet Diabetique par Yves de Saint Jean, Valérie Gouze-Gaillard MobipocketLe Gourmet Diabetique par Yves de Saint Jean, Valérie Gouze-Gaillard EPub
5UD42YBSTXP5UD42YBSTXP5UD42YBSTXP