



## Les super antioxydants

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Les super antioxydants

Rose RAZAFIMBELO

Les super antioxydants Rose RAZAFIMBELO

 [Télécharger Les super antioxydants ...pdf](#)

 [Lire en ligne Les super antioxydants ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Les super antioxydants Rose RAZAFIMBELO

---

176 pages

Présentation de l'éditeur

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 cardiovasculaires 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 **bénéfices 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.

Biographie de l'auteur

Le docteur Rose Razafimbelo a longtemps exercé en tant que médecin généraliste en banlieue parisienne, avant de reprendre récemment la première consultation de Nutrithérapie créée en France par le Docteur Jean Paul Curtay à Paris. Auteure de plusieurs ouvrages de référence sur le sujet : *Le guide familial des aliments soigneurs, la nouvelle façon de se nourrir*, etc., elle donne régulièrement de nombreuses conférences à des professionnels de santé ainsi que des cours culinaires pour tout public.

Download and Read Online Les super antioxydants Rose RAZAFIMBELO #S1REHAU8LJY

Lire Les super antioxydants par Rose RAZAFIMBELO pour ebook en ligneLes super antioxydants par Rose RAZAFIMBELO 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 Les super antioxydants par Rose RAZAFIMBELO à lire en ligne.Online Les super antioxydants par Rose RAZAFIMBELO ebook Téléchargement PDFLes super antioxydants par Rose RAZAFIMBELO DocLes super antioxydants par Rose RAZAFIMBELO MobipocketLes super antioxydants par Rose RAZAFIMBELO EPub

**S1REHAU8LJYS1REHAU8LJYS1REHAU8LJY**