



Date : 07/10/2015

Pages : 0

Format cm : 18 x 22

Prix : 19.9

EAN : 9782081359147

La méthode anti-diabète

Auteur: Reginald Allouche

Éditeur : Flammarion

Domaine : Livre pratique

Genres : Santé/bien-être/développement personnel

Mots-Clés : Médecine - Diabète - Prévention - Quotidien - Obésité

Une méthode efficace élaborée par un médecin spécialiste du diabète et du surpoids.

L'auteur livre aux personnes à risque prédiabétiques ou "jeunes" diabétiques, les clés pour se maintenir le plus longtemps en bonne santé, en évitant d'entrer dans le diabète de type 2, ou en permettant de mieux le contrôler.

Il présente les différents types de diabète, les causes, les traitements, les complications ; et partage un test pour évaluer vos propres risques ; un programme de 8 semaines détaillé au jour le jour et accompagné de menus, de conseils diététiques, de conseils sport ; ainsi que 60 recettes pour changer durablement vos habitudes tout en gourmandise.
