



Guide de l'équilibre acide-base

Florence Piquet

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Guide de l'équilibre acide-base Florence Piquet

 [Download Guide de l'équilibre acide-base ...pdf](#)

 [Read Online Guide de l'équilibre acide-base ...pdf](#)

Guide de l'équilibre acide-base

Florence Piquet

Guide de l'équilibre acide-base Florence Piquet

Téléchargez et lisez en ligne Guide de l'équilibre acide-base Florence Piquet

128 pages

Présentation de l'éditeur

Êtes-vous trop « acide » ? Quels risques pour votre santé ? Comment y remédier ? Aujourd'hui, les chercheurs insistent sur l'importance de l'équilibre acide-base pour la santé, un équilibre influencé par ce que vous mangez.

Pour fonctionner de manière optimale, notre corps a besoin de maintenir son acidité dans des limites très étroites. Lorsque le corps est durablement trop « acide », ce qui se mesure par un pH urinaire bas, il est en acidose chronique, aux conséquences néfastes :

- ostéoporose
- perte musculaire
- calculs rénaux
- vieillissement prématuré

La clé pour rétablir l'équilibre acide-base : l'alimentation.

Ce guide de référence unique en son genre vous dit ce qu'est réellement l'équilibre acide-base, comment mesurer votre pH et comment utiliser les aliments pour rétablir durablement l'équilibre.

Pour cela, vous avez à portée de main le potentiel acidifiant ou basifiant de plus de 800 aliments et plats préparés. En un clin d'il vous pourrez identifier ceux qui sont les plus favorables à votre santé et ceux qu'il convient de limiter.

Vous apprendrez aussi et c'est une première à composer un menu basifiant presque idéal. Biographie de l'auteur

Florence Piquet est diététicienne-nutritionniste à Limoges. Elle est l'auteur de La diététique antiostéoporose aux Ed.Thierry Souccar.

Download and Read Online Guide de l'équilibre acide-base Florence Piquet #9S2YIVZE14T

Lire Guide de l'équilibre acide-base par Florence Piquet pour ebook en ligne Guide de l'équilibre acide-base par Florence Piquet 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 Guide de l'équilibre acide-base par Florence Piquet à lire en ligne. Online Guide de l'équilibre acide-base par Florence Piquet ebook Téléchargement PDF Guide de l'équilibre acide-base par Florence Piquet Doc Guide de l'équilibre acide-base par Florence Piquet Mobipocket Guide de l'équilibre acide-base par Florence Piquet EPub

9S2YIVZE14T9S2YIVZE14T9S2YIVZE14T