



Je mange quoi... quand j'ai du diabète

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Je mange quoi... quand j'ai du diabète

Jean-Michel COHEN

Je mange quoi... quand j'ai du diabète Jean-Michel COHEN

 [Télécharger Je mange quoi... quand j'ai du diabète ...pdf](#)

 [Lire en ligne Je mange quoi... quand j'ai du diabète ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Je mange quoi... quand j'ai du diabète Jean-Michel COHEN

144 pages

Présentation de l'éditeur

Découvrez la nouvelle collection 100% inédite du Dr Jean-Michel Cohen ! Un guide pratique avec de nombreux conseils et des recettes gourmandes qui s'adaptent à votre situation santé !

Que manger lorsqu'on est diabétique ? Quels sont les aliments à éviter, et ceux à privilégier ? Quels petits plats se préparer pour pouvoir manger sainement tout en se faisant plaisir ?

Grâce à ce livre, le docteur Jean-Michel Cohen nous éclaire sur cette maladie à la croissance alarmante (4 millions de diabétiques en France et jusqu'à 5 millions attendus en 2022) et nous livre des recettes spécialement adaptées aux diabétiques.

Le livre est composé de 2 parties :

- **une partie théorique et explicative** : qu'est-ce que le diabète ? que faut-il savoir sur cette maladie ?
quelles habitudes alimentaires adopter lorsque l'on est diabétique ?

- **50 recettes illustrées et des idées de menus** spécialement élaborés pour ceux qui souffrent du diabète

Biographie de l'auteur

Le **Dr Jean-Michel Cohen** est médecin nutritionniste. La méthode de régime qu'il préconise repose sur un rééquilibrage alimentaire. Au-delà de la perte de poids, il propose à tous l'apprentissage d'une hygiène de vie et d'une alimentation nouvelle qui laisse une grande place au plaisir : plaisir du goût et plaisir des yeux. Il est l'auteur de nombreux ouvrages sur l'amincissement dont plusieurs best-sellers et anime également le site internet www.savoirmaigrir.tv.

Download and Read Online Je mange quoi... quand j'ai du diabète Jean-Michel COHEN #4DQT5P2HRFC

Lire Je mange quoi... quand j'ai du diabète par Jean-Michel COHEN pour ebook en ligneJe mange quoi... quand j'ai du diabète par Jean-Michel COHEN 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 Je mange quoi... quand j'ai du diabète par Jean-Michel COHEN à lire en ligne.Online Je mange quoi... quand j'ai du diabète par Jean-Michel COHEN ebook Téléchargement PDFJe mange quoi... quand j'ai du diabète par Jean-Michel COHEN DocJe mange quoi... quand j'ai du diabète par Jean-Michel COHEN MobipocketJe mange quoi... quand j'ai du diabète par Jean-Michel COHEN EPub

4DQT5P2HRFC4DQT5P2HRFC4DQT5P2HRFC