



Le guide de l'alimentation pour les familles

Dr Paule Nathan


Odile
Jacob
guide



Le guide de l'alimentation pour les familles

Bien manger pour être en bonne forme, physiquement et intellectuellement.

Bien manger pour être en bonne santé.

Ce guide s'adresse à toute la famille – le père, la mère, l'enfant.

C'est dès le plus jeune âge que la mère peut apprendre à son bébé les bonnes règles pour bien se nourrir, pour lui éviter l'obésité.

- Du bébé aux adultes, les femmes et les hommes, chacun y trouvera le type d'alimentation qui lui convient.

- Ce guide contient toutes les informations sur tous les aliments. Par famille (glucides, lipides, protides), mais aussi par produits (fruits et légumes, sucres, viandes et poissons, vitamines et minéraux, etc.).

- Tous les régimes indispensables pour éviter les maladies cardiovasculaires, le diabète et le cholestérol, et aussi pour les traiter.

Le livre pour une famille en pleine santé.

Le Dr Paule Nathan est endocrinologue et nutritionniste à Paris ; elle anime des conférences et des stages sur la nutrition à destination des professionnels et du grand public. Elle est notamment l'auteur de *Se soigner par l'alimentation*.

711929.1 

ISBN : 2.7381.1565.9



9 782738 115652

En couverture :
© ImageSource/Zefa.

29 €

www.odilejacob.fr