

# 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](http://www.odilejacob.fr)