



**Les 100 idées reçues qui vous empêchent d'aller bien: Alimentation, sommeil, cerveau, sport, hormones, intestin : le guide santé pour tous**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Les 100 idées reçues qui vous empêchent d'aller bien: Alimentation, sommeil, cerveau, sport, hormones, intestin : le guide santé pour tous

*Alexandra Dalu*

**Les 100 idées reçues qui vous empêchent d'aller bien: Alimentation, sommeil, cerveau, sport, hormones, intestin : le guide santé pour tous** Alexandra Dalu

 [Télécharger Les 100 idées reçues qui vous empêchent d' ...pdf](#)

 [Lire en ligne Les 100 idées reçues qui vous empêchent d&#03 ...pdf](#)

**Téléchargez et lisez en ligne Les 100 idées reçues qui vous empêchent d'aller bien: Alimentation, sommeil, cerveau, sport, hormones, intestin : le guide santé pour tous Alexandra Dalu**

---

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

**Les boissons sucrées et light sont sans danger pour la santé : FAUX**

Elles sont un facteur de risque de dépression.**L'intestin c'est seulement un tube qui sert à digérer : FAUX**

Un intestin en bonne santé améliore l'humeur.**Les dérèglements hormonaux, c'est une affaire de femmes : FAUX**

Les hommes sont aussi concernés !**Si je suis sportif, je dois surtout consommer des pâtes : FAUX**

L'apport de protéines et de sucre combinés permet de réduire la fatigue et de protéger sa masse musculaire.**Dormir peu fait maigrir : FAUX**

Un sommeil de qualité est garant de votre minceur. Alimentation, sommeil, sport, hormones, intestin, cerveau... : le Dr Alexandra Dalu passe au crible les 100 idées fausses les plus répandues. Avec des arguments scientifiques, elle nous invite à changer nos comportements ainsi qu'à appliquer des conseils concrets pour adopter une meilleure hygiène de vie et prendre notre santé en main. L'ouvrage référence santé recommandé par le triple chef étoilé Yannick Alléno La préface est signée Teddy Riner, double médaillé olympique de judo et octuple champion du monde des poids lourds. « Ce livre fait partie des ouvrages qui m'ont ouvert les yeux et aidé à combattre les idées reçues. » Présentation de l'éditeur

**Les boissons sucrées et light sont sans danger pour la santé : FAUX**

Elles sont un facteur de risque de dépression.**L'intestin c'est seulement un tube qui sert à digérer : FAUX**

Un intestin en bonne santé améliore l'humeur.**Les dérèglements hormonaux, c'est une affaire de femmes : FAUX**

Les hommes sont aussi concernés !**Si je suis sportif, je dois surtout consommer des pâtes : FAUX**

L'apport de protéines et de sucre combinés permet de réduire la fatigue et de protéger sa masse musculaire.**Dormir peu fait maigrir : FAUX**

Un sommeil de qualité est garant de votre minceur. Alimentation, sommeil, sport, hormones, intestin, cerveau... : le Dr Alexandra Dalu passe au crible les 100 idées fausses les plus répandues. Avec des arguments scientifiques, elle nous invite à changer nos comportements ainsi qu'à appliquer des conseils concrets pour adopter une meilleure hygiène de vie et prendre notre santé en main. L'ouvrage référence santé recommandé par le triple chef étoilé Yannick Alléno La préface est signée Teddy Riner, double médaillé olympique de judo et octuple champion du monde des poids lourds. « Ce livre fait partie des ouvrages qui m'ont ouvert les yeux et aidé à combattre les idées reçues. » Biographie de l'auteur

Le Dr Alexandra Dalu est médecin, spécialiste anti-âge, esthétique, mésothérapie et nutrition. Elle est diplômée de l'université René Descartes Paris 5 Hôpital Necker, ancienne assistante spécialiste des hôpitaux de Paris, consultante en nutrition pour les restaurants, les spas et la thalassothérapie, consultante et conférencière pour des laboratoires de nutrition et journaliste santé. Elle a participé à plusieurs émissions de télévision (France 2, M6...). Elle est originaire du Havre et exerce en cabinet privé à Paris. Avec la collaboration de Valérie Domain, journaliste.

Download and Read Online Les 100 idées reçues qui vous empêchent d'aller bien: Alimentation, sommeil, cerveau, sport, hormones, intestin : le guide santé pour tous Alexandra Dalu #SBRD9TU5Q4I

Lire Les 100 idées reçues qui vous empêchent d'aller bien: Alimentation, sommeil, cerveau, sport, hormones, intestin : le guide santé pour tous par Alexandra Dalu pour ebook en ligneLes 100 idées reçues qui vous empêchent d'aller bien: Alimentation, sommeil, cerveau, sport, hormones, intestin : le guide santé pour tous par Alexandra Dalu 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 Les 100 idées reçues qui vous empêchent d'aller bien: Alimentation, sommeil, cerveau, sport, hormones, intestin : le guide santé pour tous par Alexandra Dalu à lire en ligne.Online Les 100 idées reçues qui vous empêchent d'aller bien: Alimentation, sommeil, cerveau, sport, hormones, intestin : le guide santé pour tous par Alexandra Dalu ebook Téléchargement PDFLes 100 idées reçues qui vous empêchent d'aller bien: Alimentation, sommeil, cerveau, sport, hormones, intestin : le guide santé pour tous par Alexandra Dalu DocLes 100 idées reçues qui vous empêchent d'aller bien: Alimentation, sommeil, cerveau, sport, hormones, intestin : le guide santé pour tous par Alexandra Dalu MobipocketLes 100 idées reçues qui vous empêchent d'aller bien: Alimentation, sommeil, cerveau, sport, hormones, intestin : le guide santé pour tous par Alexandra Dalu EPub

**SBRD9TU5Q4ISBRD9TU5Q4ISBRD9TU5Q4I**