

10 recettes diététiques et conseils : l'ebook



Commander

Un ebook de 10 recettes diététiques et légères. Ces recettes sont très faciles à réaliser et rapides à exécuter. Nous n'avons pas toujours effectivement le temps de consacrer notre temps à faire de la cuisine . Et nous choisissons de sombrer dans la facilité en achetant des produits industriels tout faits. Et malheureusement ces produits ne sont pas toujours bon pour notre santé et notre poids. Ils sont souvent riches en lipides et en sel .

A coté de ces recettes diététiques , des conseils diététiques vous sont donnés pour avoir des points de repère sur l'alimentation équilibrée . Cette alimentation base de la constitution de notre bonne santé ,doit permettre de tout manger mais dans des proportions équilibrées. Il faut privilégier certains aliments plutôt que d'autres .Oui on peut se faire plaisir sans grossir.

pour en savoir plus