



# L'Alimentation antioxydante

*Serge Rafal, Claire Pinson*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

**L'Alimentation antioxydante** Serge Rafal, Claire Pinson

L'alimentation antioxydante du Dr Rafal chez Marabout explique comment aménager ses habitudes alimentaires et introduire dans son assiette des aliments capables de freiner la production de radicaux libres, responsables du vieillissement et des maladies Comment compléter son alimentation ? Dans quels aliments trouver les vitamines et les minéraux dont on a besoin ? Des recettes inédites, délicieuses et faciles à réaliser, complètent les explications et facilitent la mise en application de l'alimentation-santé. Le Dr Serge Rafal est attaché en premier dans le service de médecine interne de l'hôpital Tenon, où il a créé une consultation à orientation médecines douces. Du même auteur: Le grand guide des médecines douces du Dr Rafal chez Marabout. Livre de poche Date de parution: 09/2008

 [Download L'Alimentation antioxydante ...pdf](#)

 [Read Online L'Alimentation antioxydante ...pdf](#)

# **L'Alimentation antioxydante**

*Serge Rafal, Claire Pinson*

## **L'Alimentation antioxydante** Serge Rafal, Claire Pinson

L'alimentation antioxydante du Dr Rafal chez Marabout explique comment aménager ses habitudes alimentaires et introduire dans son assiette des aliments capables de freiner la production de radicaux libres, responsables du vieillissement et des maladies. Comment compléter son alimentation ? Dans quels aliments trouver les vitamines et les minéraux dont on a besoin ? Des recettes inédites, délicieuses et faciles à réaliser, complètent les explications et facilitent la mise en application de l'alimentation-santé. Le Dr Serge Rafal est attaché en premier dans le service de médecine interne de l'hôpital Tenon, où il a créé une consultation à orientation médecines douces. Du même auteur: Le grand guide des médecines douces du Dr Rafal chez Marabout. Livre de poche Date de parution: 09/2008

## Téléchargez et lisez en ligne L'Alimentation antioxydante Serge Rafal, Claire Pinson

---

446 pages

Présentation de l'éditeur

Choisir son alimentation pour préserver son capital-santé. Comment aménager ses habitudes alimentaires et introduire dans son assiette des aliments capables de freiner la production de radicaux libres, responsables du vieillissement et des maladies? Comment compléter ou compléter son alimentation? Dans quels aliments trouver les vitamines et les minéraux dont on a besoin? Des recettes inédites, délicieuses et faciles à réaliser, complètent les explications et facilitent la mise en application de l'alimentation-santé. Biographie de l'auteur

Le docteur Serge Rafal a créé une consultation à orientation "médecines douces" à l'hôpital Tenon. Il est notamment l'auteur, chez Marabout, du Grand Guide des médecines douces. Claire Pinson est l'auteur de nombreux ouvrages parus chez Marabout (150 recettes pour vivre centenaire, Le Régime brûle-graisses...). Elle a réalisé une cinquantaine de recettes inédites pour cet ouvrage.

Download and Read Online L'Alimentation antioxydante Serge Rafal, Claire Pinson #SKUDP0LX9GY

Lire L'Alimentation antioxydante par Serge Rafal, Claire Pinson pour ebook en ligneL'Alimentation antioxydante par Serge Rafal, Claire Pinson 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 L'Alimentation antioxydante par Serge Rafal, Claire Pinson à lire en ligne. Online L'Alimentation antioxydante par Serge Rafal, Claire Pinson ebook Téléchargement PDFL'Alimentation antioxydante par Serge Rafal, Claire Pinson DocL'Alimentation antioxydante par Serge Rafal, Claire Pinson MobipocketL'Alimentation antioxydante par Serge Rafal, Claire Pinson EPub **SKUDP0LX9GYSKUDP0LX9GYSKUDP0LX9GY**