



# **La Nutrition Pour les Nuls, Spécial Québec, 2ème édition**

*Doug COOK, Carol Ann RINZLER*

**La Nutrition Pour les Nuls, Spécial Québec, 2ème édition** Doug COOK, Carol Ann RINZLER

**Téléchargez et lisez en ligne La Nutrition Pour les Nuls, Spécial Québec, 2ème édition Doug COOK, Carol Ann RINZLER**

---

Format: Ebook Kindle  
Présentation de l'éditeur

**La bible de la nutrition pour tous !**

**La bible de la nutrition pour tous !**

Quand on comprend les principes de la nutrition, rien de plus facile que de bien choisir ses aliments et de manger sainement ! Grâce à ce livre, pas besoin d'avoir étudié la nutrition au Cégep ou à l'université pour tout comprendre. Vitamines, minéraux, protéines, glucides, graisses, calories, suppléments... : vous apprendrez à vous y retrouver facilement. L'objectif : évaluer vos besoins en calories, éviter les aliments qui contiennent trop de calories, atteindre votre poids santé et le maintenir !

**Mis à jour avec les dernières études internationales**, ce livre a été **adapté aux habitudes alimentaires et aux spécificités québécoises** par une nutritionniste québécoise. Avec un carnet d'adresses spécial Québec !

Dans ce livre, vous apprendrez à :

Profiter des bienfaits des fruits et des légumes

Bien utiliser le Guide alimentaire canadien

Préparer des repas savoureux et nutritifs

Bien conserver ses aliments

Bien doser les portions

Manger sainement au resto... et beaucoup d'autres choses encore !

Présentation de l'éditeur

**La bible de la nutrition pour tous !**

## **La bible de la nutrition pour tous !**

Quand on comprend les principes de la nutrition, rien de plus facile que de bien choisir ses aliments et de manger sainement ! Grâce à ce livre, pas besoin d'avoir étudié la nutrition au Cégep ou à l'université pour tout comprendre. Vitamines, minéraux, protéines, glucides, graisses, calories, suppléments... : vous apprendrez à vous y retrouver facilement. L'objectif : évaluer vos besoins en calories, éviter les aliments qui contiennent trop de calories, atteindre votre poids santé et le maintenir !

**Mis à jour avec les dernières études internationales**, ce livre a été **adapté aux habitudes alimentaires et aux spécificités québécoises** par une nutritionniste québécoise. Avec un carnet d'adresses spécial Québec !

Dans ce livre, vous apprendrez à :

Profiter des bienfaits des fruits et des légumes

Bien utiliser le Guide alimentaire canadien

Préparer des repas savoureux et nutritifs

Bien conserver ses aliments

Bien doser les portions

Manger sainement au resto... et beaucoup d'autres choses encore !

Biographie de l'auteur

**Carol Ann Rinzler** est diététiste et auteure de nombreux livres sur la santé.

**Doug Cook** est diététiste clinicien et travaille à l'Hôpital St Michael de Toronto.

**Linda Montpetit**, Dt. P., est membre de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec, de Diététistes Canada et du American Dietetic Association. Elle tient des chroniques santé sur les ondes québécoises et anime des ateliers et des conférences sur l'obésité.

Download and Read Online La Nutrition Pour les Nuls, Spécial Québec, 2ème édition Doug COOK, Carol Ann RINZLER #ZR97WGUFQI8

Lire La Nutrition Pour les Nuls, Spécial Québec, 2ème édition par Doug COOK, Carol Ann RINZLER pour ebook en ligneLa Nutrition Pour les Nuls, Spécial Québec, 2ème édition par Doug COOK, Carol Ann RINZLER 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 La Nutrition Pour les Nuls, Spécial Québec, 2ème édition par Doug COOK, Carol Ann RINZLER à lire en ligne.Online La Nutrition Pour les Nuls, Spécial Québec, 2ème édition par Doug COOK, Carol Ann RINZLER ebook Téléchargement PDFLa Nutrition Pour les Nuls, Spécial Québec, 2ème édition par Doug COOK, Carol Ann RINZLER DocLa Nutrition Pour les Nuls, Spécial Québec, 2ème édition par Doug COOK, Carol Ann RINZLER MobipocketLa Nutrition Pour les Nuls, Spécial Québec, 2ème édition par Doug COOK, Carol Ann RINZLER EPub

**ZR97WGUFQI8ZR97WGUFQI8ZR97WGUFQI8**