



CALORIES GLOUTONNES POUR MAIGRIR SANS PEINE

Philippe KERFORNE

Il existe des aliments brûleurs de calories. L'auteur les détaille un à un : légumes, fruits, poissons et fruits de mer sont dominants. Il vous indique également ce qui doit être consommé cru et ce qu'il est préférable de faire cuire. Des petites cures, des recettes pour tous les repas, des boissons, des aliments spécialement efficaces (ananas, artichaut, banane, carotte, citrouille, courge...) sont ici proposés.

182 pages - réf 14868
Broché - 15 x 23
ISBN 2.85922.210.3 - © 2005



Éditions DELVILLE SANTÉ

• PRÉSENTATION •

Lutter contre l'excès de poids tout comme éviter d'en prendre constituent deux attitudes également vertueuses. Car rien n'est plus dangereux que la surcharge pondérale : elle accroît les risques cardiovasculaires, d'arthrose, de cholestérol, de diabète... **C'est pourquoi cet ouvrage est vraiment utile** : il permet de suivre des habitudes alimentaires qui vont vous faire **éliminer les graisses en douceur**. Il vous révèle **quels sont les aliments à calories négatives**, qui ont la faculté de **faire diminuer vos réserves graisseuses** en demandant plus de calories à l'organisme pour les assimiler et les métaboliser qu'ils n'en ont apporté.

du même auteur



ABÉCÉDAIRE DES MÉDECINES DOUCES

Philippe KERFORNE

L'auteur présente 42 méthodes de médecine naturelle qui doivent permettre à chacun de trouver ce qui lui convient. Vous allez donc trouver, dans cet ouvrage très pratique, toutes les médecines naturelles actuellement disponibles et les manières de les utiliser. Acupuncture, algothérapie, apithérapie, argilothérapie, aromathérapie, digito-puncture, etiopathie, fleurs de Bach, gemmothérapie, hypnothérapie, etc.

352 pages - réf 12228
Broché - 15 x 23
ISBN 2.85922.169.7 - © 2004



FRUITS ET LÉGUMES EXOTIQUES QUI NOUS GUÉRISSENT

Philippe KERFORNE

L'auteur vous invite à expérimenter les fruits exotiques, même en petites quantités, dans une salade de fruits par exemple : ils vous apporteront le parfum inestimable des pays lointains, des saveurs nouvelles ainsi que des apports nutritionnels non négligeables. Un voyage extraordinaire et parfumé dans des pays lointains où poussent des fruits et légumes aux saveurs inhabituelles.

268 pages - réf 12499
Broché - 15 x 23 - Photos couleur
ISBN 2.85922.181.6 - © 2004

