



## L'assiette anti-diabète

ALEXANDRA RETION, JEAN-FRANÇOIS ROUSSEAU

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

**L'assiette anti-diabète** ALEXANDRA RETION, JEAN-FRANÇOIS ROUSSEAU

 [Telecharger L'assiette anti-diabète ...pdf](#)

 [Lire en Ligne L'assiette anti-diabète ...pdf](#)

# **L'assiette anti-diabète**

*ALEXANDRA RETION, JEAN-FRANÇOIS ROUSSEAU*

**L'assiette anti-diabète** ALEXANDRA RETION, JEAN-FRANÇOIS ROUSSEAU

## Téléchargez et lisez en ligne L'assiette anti-diabète ALEXANDRA RETION, JEAN-FRANÇOIS ROUSSEAU

---

192 pages

Présentation de l'éditeur

- 60 recettes
- Plus de 30 fiches techniques
- Des témoignages

Alexandra Retion, diététicienne-nutritionniste, est spécialisée dans l'accompagnement des personnes atteintes de diabète. Grâce à de nombreuses fiches pratiques claires, elle nous explique comment vivre mieux grâce à une alimentation saine et adaptée à chaque type de diabète. Comment fonctionne le diabète ? Quels sont les caractéristiques des diabètes de type 1, 2 ou 3 ? Quels aliments sont à privilégier lors des différents diabètes ? Comment réguler ou stabiliser la maladie grâce à une alimentation en accord avec sa maladie ?

60 recettes sont proposées par Jean-François Rousseau, fondateur du blog *recette-pour-diabétiques*, pour retrouver le plaisir de manger sans frustration, ainsi que des témoignages de personnes atteintes de diabète qui partagent leur expérience auprès d'une nutritionniste pour apprendre à vivre sereinement leur alimentation. Biographie de l'auteur

Alexandra Retion est diététicienne-nutritionniste en libéral. Elle propose des consultations diététiques qui s'appuient sur une démarche de soins, réalisée à partir d'une prescription médicale ou à la demande d'un particulier. Elle accompagne régulièrement des patients diabétiques pour les aider à équilibrer leur diabète. Sa méthode est basée sur la mise en place d'un équilibre alimentaire sans restriction, visant à accompagner le patient dans l'écoute afin d'adapter et de personnaliser son programme. Le but est de préserver sa santé tout en conservant le plaisir de manger ! Elle donne régulièrement des conférences de nutrition auprès d'entreprises ou lors de salons. Elle écrit régulièrement des articles pour le site Internet de santé Medisite, pour les magazines de santé (Santé Magazine), d'alimentation (Vitalfood) et média (Télé Loisirs), et intervient en tant qu'expert en nutrition auprès de différentes émissions télévisées, en plateau ou en reportages (La Quotidienne sur France 5, On n'est plus des pigeons sur France 4, les journaux télévisés sur LCI, France 2 et M6, les émissions d'informations, 100 % Mag sur M6). Jean-François Rousseau est un passionné de gastronomie. Lorsque sa fille Lou-Anne est devenue diabétique de type 1 à l'âge de 8 ans, il a dû adapter sa manière de préparer les repas sans pour autant la priver. Cuisinier amateur, mais aussi professionnel de la communication et d'Internat dans sa vie de tous les jours, Jean-François a créé le site "recette-pour-diabetique" pour présenter ses recettes et aider les diabétiques, leurs amis et Leurs familles, à trouver des idées de plats qui conviennent à tous. Il ne s'agit pas de proposer un régime seulement pour diabétiques mais des recettes équilibrées avec moins de sucre, de sel et de mauvais gras pour tous.

Download and Read Online L'assiette anti-diabète ALEXANDRA RETION, JEAN-FRANÇOIS ROUSSEAU #TV78I9JA5YC

Lire L'assiette anti-diabète par ALEXANDRA RETION, JEAN-FRANÇOIS ROUSSEAU pour ebook en ligneL'assiette anti-diabète par ALEXANDRA RETION, JEAN-FRANÇOIS ROUSSEAU 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'assiette anti-diabète par ALEXANDRA RETION, JEAN-FRANÇOIS ROUSSEAU à lire en ligne.Online L'assiette anti-diabète par ALEXANDRA RETION, JEAN-FRANÇOIS ROUSSEAU ebook Téléchargement PDFL'assiette anti-diabète par ALEXANDRA RETION, JEAN-FRANÇOIS ROUSSEAU DocL'assiette anti-diabète par ALEXANDRA RETION, JEAN-FRANÇOIS ROUSSEAU MobipocketL'assiette anti-diabète par ALEXANDRA RETION, JEAN-FRANÇOIS ROUSSEAU EPub  
**TV78I9JA5YCTV78I9JA5YCTV78I9JA5YC**