

Bien nourrir notre intestin

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Bien nourrir notre intestin [Texte imprimé] / Pr Francisca Joly Gomez, Isabel Gomez Dubest

Auteur(s) : Joly Gomez, Francisca

Autre(s) auteur(s) : Gomez Dubest, Isabel

Publication : Vanves : Marabout, DL 2018

Fabrication / Impression : Vanves

Description matérielle : 1 vol. (284 p.) : ill. en coul. ; 18 cm

Collection : Poche Marabout santé

ISBN : 978-2-501-12869-8

EAN : 9782501128698

Appartient à la collection : Poche Marabout 2265-0849 2018

Autres classifications : 640

Classification décimale Dewey : 641.563 23

Résumé ou extrait : Après le succès de L'intestin, notre deuxième cerveau, le programme et les recettes pour tirer concrètement tous les bénéfices des recherches les plus récentes sur cet organe essentiel. Plus personne ne l'ignore, l'intestin est un organe essentiel, et les recherches les plus récentes ont dévoilé ses multiples liens avec notre santé. Mais une fois que l'on a compris ses secrets, comment très concrètement s'alimenter pour en prendre soin au quotidien ? Francisca Joly Gomez, professeur en nutrition, gastro-entérologue et nutritionniste, et Isabel Gomez Dubest, cheffe cuisinière forme le binôme parfait pour dévoiler les principes de la digestion, et donner, dans un dialogue entre la science et le sens pratique, tous les outils pour se nourrir de façon adaptée à nos besoins. • Une synthèse sur la santé de l'intestin • Des recommandations pratiques • Plus de 100 recettes faciles

Sujet - Nom commun : Diététique

Cuisine

Troubles fonctionnels intestinaux