



## Le gourmet diabétique : 672 menus pour garder la ligne, des conseils et 290 recettes

*Yves de Saint Jean*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

### Le gourmet diabétique : 672 menus pour garder la ligne, des conseils et 290 recettes Yves de Saint Jean

"Si vous êtes diabétique un équilibre alimentaire peut améliorer votre vie. Si vous ne l'êtes pas encore, vous pouvez éviter de le devenir. Pour un meilleur équilibre alimentaire 672 menus, 290 recettes, le choix des aliments, des conseils, les pièges à éviter...". Il y a quatre ans, Yves de Saint Jean est devenu subitement diabétique. L'arrivée de la maladie va bouleverser sa vie et ses habitudes alimentaires. Grâce aux conseils de son médecin diabétologue, il adopte une nouvelle hygiène de vie, parvient à perdre 25 kg et normalise sa glycémie tout en conservant le plaisir de l'assiette, sans prise de médicaments. Il prend l'habitude de noter chaque jour, sur des cahiers d'écolier, ses menus, qui seront commentés lors des consultations. Véritable « carnet de bord », ce livre est le témoignage d'une coopération réussie entre un médecin et son patient diabétique. Il est la preuve que l'adoption d'une alimentation équilibrée est incontournable dans la prise en charge du diabète. Guide efficace, cet ouvrage s'adresse à celles et ceux qui souhaitent perdre du poids et se soigner en adoptant une nouvelle hygiène de vie qui allie rigueur et plaisirs. Le «Gourmet diabétique» a été écrit en collaboration avec le Docteur Valérie Gouze, diabétologue médecin traitant qui suit médicalement Yves de Saint Jean.

 [Download Le gourmet diabétique : 672 menus pour garder la ligne ...pdf](#)

 [Read Online Le gourmet diabétique : 672 menus pour garder la ligne ...pdf](#)

# **Le gourmet diabétique : 672 menus pour garder la ligne, des conseils et 290 recettes**

*Yves de Saint Jean*

**Le gourmet diabétique : 672 menus pour garder la ligne, des conseils et 290 recettes** Yves de Saint Jean

"Si vous êtes diabétique un équilibre alimentaire peut améliorer votre vie. Si vous ne l'êtes pas encore, vous pouvez éviter de le devenir. Pour un meilleur équilibre alimentaire 672 menus, 290 recettes, le choix des aliments, des conseils, les pièges à éviter...". Il y a quatre ans, Yves de Saint Jean est devenu subitement diabétique. L'arrivée de la maladie va bouleverser sa vie et ses habitudes alimentaires. Grâce aux conseils de son médecin diabétologue, il adopte une nouvelle hygiène de vie, parvient à perdre 25 kg et normalise sa glycémie tout en conservant le plaisir de l'assiette, sans prise de médicaments. Il prend l'habitude de noter chaque jour, sur des cahiers d'écolier, ses menus, qui seront commentés lors des consultations. Véritable « carnet de bord », ce livre est le témoignage d'une coopération réussie entre un médecin et son patient diabétique. Il est la preuve que l'adoption d'une alimentation équilibrée est incontournable dans la prise en charge du diabète. Guide efficace, cet ouvrage s'adresse à celles et ceux qui souhaitent perdre du poids et se soigner en adoptant une nouvelle hygiène de vie qui allie rigueur et plaisirs. Le «Gourmet diabétique» a été écrit en collaboration avec le Docteur Valérie Gouze, diabétologue médecin traitant qui suit médicalement Yves de Saint Jean.

## Téléchargez et lisez en ligne **Le gourmet diabétique : 672 menus pour garder la ligne, des conseils et 290 recettes** Yves de Saint Jean

---

296 pages

Présentation de l'éditeur

Il y a six ans, Yves de Saint Jean est devenu subitement diabétique. L'arrivée de la maladie va bouleverser sa vie et ses habitudes alimentaires. Grâce aux conseils de son médecin, il adopte une nouvelle hygiène de vie, parvient à perdre 25 kg et normalise sa glycémie tout en conservant le plaisir de l'assiette, sans prise de médicaments. Il prend l'habitude de noter chaque jour, sur des cahiers d'écolier, ses menus, qui seront commentés lors des consultations. **Véritable « carnet de bord »**, ce livre est le témoignage d'une coopération réussie entre un médecin et son patient diabétique. Il est la preuve que l'adoption d'une alimentation équilibrée est incontournable dans la prise en charge du diabète. **Guide efficace**, cet ouvrage s'adresse à celles et ceux qui souhaitent perdre du poids et se soigner en adoptant une nouvelle hygiène de vie qui allie rigueur et plaisirs. **Le « Gourmet diabétique » a été écrit en collaboration avec le Docteur Valérie Guoze, diabétologue** médecin traitant qui suit médicalement Yves de Saint Jean et Catherine Gilles son épouse qui a adapté ses recettes. *“Si vous êtes diabétique, un équilibre alimentaire peut améliorer votre vie. Si vous ne l'êtes pas encore, vous pouvez éviter de le devenir. Pour un meilleur équilibre alimentaire 672 menus, 290 recettes, le choix des aliments, des conseils, les pièges à éviter...”*

Download and Read Online **Le gourmet diabétique : 672 menus pour garder la ligne, des conseils et 290 recettes** Yves de Saint Jean #I84H0VJMZUO

Lire Le gourmet diabétique : 672 menus pour garder la ligne, des conseils et 290 recettes par Yves de Saint Jean pour ebook en ligneLe gourmet diabétique : 672 menus pour garder la ligne, des conseils et 290 recettes par Yves de Saint Jean 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 Le gourmet diabétique : 672 menus pour garder la ligne, des conseils et 290 recettes par Yves de Saint Jean à lire en ligne.Online Le gourmet diabétique : 672 menus pour garder la ligne, des conseils et 290 recettes par Yves de Saint Jean ebook Téléchargement PDFLe gourmet diabétique : 672 menus pour garder la ligne, des conseils et 290 recettes par Yves de Saint Jean DocLe gourmet diabétique : 672 menus pour garder la ligne, des conseils et 290 recettes par Yves de Saint Jean MobipocketLe gourmet diabétique : 672 menus pour garder la ligne, des conseils et 290 recettes par Yves de Saint Jean EPub

**I84H0VJMZUOI84H0VJMZUOI84H0VJMZUO**