

« Le tiers de ce que nous mangeons suffit à nous faire vivre, les deux autres tiers servent à faire vivre les médecins. »

MÉDECIN ANONYME

Dans cet ouvrage remarquable, illustré de nombreux schémas, **Philippe Sionneau apporte un éclairage pertinent sur les toutes dernières conclusions en termes de nutrition, et nous offre les clés d'une alimentation saine et équilibrée.** L'objectif n'est pas de créer une nouvelle mode en matière de diététique, mais bien d'informer le lecteur face à la confusion qui règne dans le monde de la nutrition.

- Comment repérer les bons et les mauvais sucres, les bonnes et les mauvaises graisses ?
- Faut-il préférer le poisson à la viande ?
- La viande peut-elle vraiment être remplacée par les protéines végétales ?
- Comment trouver l'équilibre entre les oméga-3 et les oméga-6 ?
- Les produits laitiers sont-ils la meilleure source de calcium ?
- Pourquoi les fruits et légumes sont-ils si importants pour votre vitalité ?
- Quels sont les aliments dangereux pour votre foie, vos reins, vos intestins, vos os, vos artères ?
- Quels aliments sont essentiels à votre santé ?

Fruit de 20 ans de recherches et d'expériences dans le domaine de l'alimentation et de la médecine naturelle, cet ouvrage est un véritable guide pratique pour faire les bons choix alimentaires au quotidien, et surtout développer en chacun la conscience que « mieux manger » est un gage de santé et de longévité.



PHILIPPE SIONNEAU est l'un des chercheurs et des enseignants les plus actifs en Occident dans le domaine de la médecine chinoise. Ses travaux ont été plébiscités tant par le public que par les professionnels. Il est l'auteur de nombreux ouvrages à succès dont *Acupuncture, les points essentiels*, *La Diététique du Tao*, et *Ces aliments qui nous soignent*.

PHILIPPE
SIONNEAU

BIEN MANGER PEUT VOUS SAUVER LA VIE

GuyTrédaniel
éditeur

24 €

ISBN : 978-2-8132-0676-3



www.editions-tredaniel.com
info@guytredaniel.fr

PHILIPPE SIONNEAU

BIEN MANGER PEUT VOUS SAUVER LA VIE



Faites les bons
choix nutritionnels

GuyTrédaniel
éditeur