



Manger sainement

Tendances alimentaires

Aliments et
médicaments

Modes de préparation

Recettes

Ce qui est bon et sain

L'Alimentation dans la seconde moitié de la vie

Le présent ouvrage *L'Alimentation dans la seconde moitié de la vie* apporte des réponses aux questions qui se posent alors: quels sont les besoins de l'organisme à partir d'un certain âge? De quels facteurs les seniors devraient-ils particulièrement tenir compte lors de la composition des menus? Pourquoi quelques petits kilos superflus ne sont-ils finalement pas si mauvais que cela? Pourquoi est-il si important de boire régulièrement et en quantité suffisante – surtout pour les personnes âgées? Quels aliments sont susceptibles d'influencer les effets des médicaments?

Deux experts au bénéfice d'une vaste expérience ont apporté leur concours pour clarifier ces points et bien d'autres encore: le D^r méd. Renward S. Hauser, médecin consultant en alimentation clinique, et Marianne Hug, nutritionniste diplômée

