

Lisa Hark & Darwin Deen



# Bien manger pour bien vivre

Comment concilier  
alimentation et santé

ÉDITIONS MONDO

Bien manger pour bien vivre est un outil  
clair et utile pour comprendre tous les aspects  
de la nutrition et, en particulier, l'impact  
de l'alimentation sur la santé.

# Bien manger pour bien vivre



Un répertoire des régimes alimentaires les plus connus.

Des informations sur les qualités nutritionnelles des aliments.

Des explications sur les besoins nutritionnels à tous les âges.

Des conseils simples et pratiques pour manger sainement.

Des indications sur le rôle de l'alimentation  
dans la prévention et le traitement des maladies  
(cholestérol, ostéoporose, diabète, migraine...).

Des exemples réalistes et des solutions efficaces.

ÉDITIONS MONDO