

J'ai envie
de comprendre

Mon alimentation et ses effets

planète
santé

Sophie Davaris
Jacques Philippe

La profusion des aliments et leur diversité ont bouleversé nos habitudes alimentaires ces dernières décennies, nous permettant de vivre en meilleure santé et plus longtemps. Toutefois, les excès et l'omniprésence de la nourriture industrielle posent problème aujourd'hui. Il devient primordial de contrer les épidémies modernes telles que l'obésité, les maladies cardiovasculaires ou le diabète. Outre l'activité physique, cette lutte passe par une alimentation équilibrée; tout en gardant le plaisir et la convivialité qui accompagnent les repas comme les petites pauses.

Que devons-nous consommer ou éviter et pourquoi? Que faut-il attendre des régimes? Comment équilibrer son alimentation? Qu'est-ce qu'un trouble alimentaire? Les réponses à ces questions, provenant de sources multiples, sont souvent inappropriées et contradictoires. Retrouvez ici de nombreuses informations, afin de comprendre les effets positifs et négatifs de nos habitudes alimentaires, pour consommer mieux et bon.

ISBN 978-2-88941-059-0



9 782889 410590