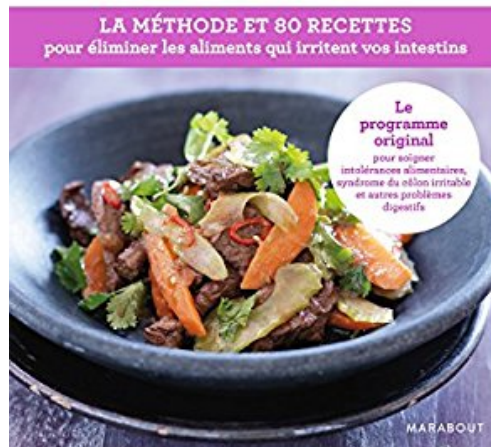


Dr Sue Shepherd

Dr Peter Gibson

Le programme **FODMAPs**



**Programme Fodmaps : vos intestins vous diront
merci !**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Programme Fodmaps : vos intestins vous diront merci !

Dr Sue Shepherd, Dr Peter Gibson

Programme Fodmaps : vos intestins vous diront merci ! Dr Sue Shepherd, Dr Peter Gibson

 [Télécharger Programme Fodmaps : vos intestins vous diront merc ...pdf](#)

 [Lire en ligne Programme Fodmaps : vos intestins vous diront me ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Programme Fodmaps : vos intestins vous diront merci ! Dr Sue Shepherd, Dr Peter Gibson

288 pages

Présentation de l'éditeur

Pour en finir avec les maux de ventres, pour soigner les intolérances alimentaires et autres problèmes digestifs.

Une personne sur cinq est concernée !! Découvert dès 1999 par le Dr Sue Shephred, le régime FODMAPs est devenu aujourd'hui l'un des régimes les plus appréciés du public souffrant d'intolérances ou d'hypersensibilités alimentaires, du syndrome du côlon irritable, et de plusieurs maladies intestinales. Il jouit également de **l'estime des professionnels de la santé.** **Des outils détaillés pour le quotidien, faire vos courses et élaborer vos menus, y compris en cas de régime alimentaire particulier et plus de 80 recettes !** Les FODMAPs, qu'est-ce que c'est ? Ce sont des glucides peu digestes qui, en fermentant, peuvent susciter de nombreux symptômes. Les retirer de son alimentation est donc la clé pour soulager ces maladies. Cet ouvrage, après avoir clarifié les bases théoriques du régime, adopte un axe très pratique avec des recettes adaptées à chacun

Biographie de l'auteur
Australienne, le Dr Sue Shepherd est docteur en nutrition et diététique. Souffrant elle-même de la maladie cœliaque, elle s'est spécialisée dans le traitement des intolérances alimentaires. C'est elle qui a découvert les FODMAPs et qui a créé la méthode qui permet de soigner les personnes qui en souffrent.

Download and Read Online Programme Fodmaps : vos intestins vous diront merci ! Dr Sue Shepherd, Dr Peter Gibson #2QN1RVA6SUP

Lire Programme Fodmaps : vos intestins vous diront merci ! par Dr Sue Shepherd, Dr Peter Gibson pour ebook en ligne Programme Fodmaps : vos intestins vous diront merci ! par Dr Sue Shepherd, Dr Peter Gibson 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 Programme Fodmaps : vos intestins vous diront merci ! par Dr Sue Shepherd, Dr Peter Gibson à lire en ligne. Online Programme Fodmaps : vos intestins vous diront merci ! par Dr Sue Shepherd, Dr Peter Gibson ebook Téléchargement PDF Programme Fodmaps : vos intestins vous diront merci ! par Dr Sue Shepherd, Dr Peter Gibson Doc Programme Fodmaps : vos intestins vous diront merci ! par Dr Sue Shepherd, Dr Peter Gibson Mobipocket Programme Fodmaps : vos intestins vous diront merci ! par Dr Sue Shepherd, Dr Peter Gibson EPub

2QN1RVA6SUP2QN1RVA6SUP2QN1RVA6SUP