



## **Mais pourquoi personne ne nous le dit ? L'alimentation santé des ados**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Mais pourquoi personne ne nous le dit ? L'alimentation santé des ados

*Virginie Parée*

Mais pourquoi personne ne nous le dit ? L'alimentation santé des ados Virginie Parée

 [Télécharger Mais pourquoi personne ne nous le dit ? L'ali ...pdf](#)

 [Lire en ligne Mais pourquoi personne ne nous le dit ? L'a ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Mais pourquoi personne ne nous le dit ? L'alimentation santé des ados Virginie Parée

---

160 pages

Présentation de l'éditeur

Après un guide donnant les grandes lignes d'une alimentation santé (L'alimentation santé en pratique), puis un recueil de recettes pour mettre en pratique ces conseils (L'alimentation santé, les recettes !), Virginie Parée s'intéresse aujourd'hui à un public plus jeune, les 12-22 ans. La demande émane de parents qui aimeraient nourrir convenablement leurs ados mais ne savent pas comment s'y prendre : comment convaincre les ados de l'importance de ce qu'ils mangent et que peut-on leur proposer qui leur soit bénéfique sans être rébarbatif ?

Cet ouvrage aborde les spécificités de l'adolescence et propose des solutions qui prennent en compte les comportements et les besoins de cette période de la vie (appétit féroce, envie de liberté, quête de séduction...) et montre que, grâce à la nutrition, de nombreux problèmes propres aux ados peuvent être résolus : poids, concentration, acné, haleine, sexualité... Une fois les jeunes convaincus qu'il est essentiel de ne pas se jeter à tous les repas sur un burger frites et toute la journée sur des sucreries, il s'agit de donner aux parents les moyens d'appliquer !

À questions d'ados, réponses pour ados ! Ce livre s'adresse aussi aux adolescents. À partir de leurs témoignages et de leurs questionnements, Virginie Parée leur apporte des réponses concrètes en fonction des situations évoquées.

Préface du Dr Lallement, auteur de Les clés de l'alimentation santé et de Les 3 clés de la santé (Éditions Mosaïque-Santé) et du Dr Lefebvre, médecin homéopathe : « En tant que médecin homéopathe uniciste, pour moi, la prise en charge thérapeutique d'un patient commence par un regard sur le contenu de son assiette. (...) Mais c'est surtout la mère de famille qui a apprécié ce livre, car j'ai souvent expérimenté la difficulté de transmettre à mes « ados » certains messages essentiels, notamment dans le domaine de la santé. C'est justement ce que réussit très bien cet ouvrage. Dans un langage simple et déculpabilisant, il décrit les déséquilibres de l'alimentation moderne et leurs conséquences sur ce qui préoccupe le plus les adolescents : leur potentiel de séduction ». Biographie de l'auteur

Virginie Parée, conférencière et passionnée de nutrition, travaille avec le Dr Lallement en accompagnant de manière individuelle les personnes confrontées à des difficultés liées à l'alimentation (intolérances, surpoids, terrains acides...).

Download and Read Online Mais pourquoi personne ne nous le dit ? L'alimentation santé des ados Virginie Parée #A67HEDRCVJF

Lire Mais pourquoi personne ne nous le dit ? L'alimentation santé des ados par Virginie Parée pour ebook en ligne Mais pourquoi personne ne nous le dit ? L'alimentation santé des ados par Virginie Parée 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 Mais pourquoi personne ne nous le dit ? L'alimentation santé des ados par Virginie Parée à lire en ligne. Online Mais pourquoi personne ne nous le dit ? L'alimentation santé des ados par Virginie Parée ebook Téléchargement PDF Mais pourquoi personne ne nous le dit ? L'alimentation santé des ados par Virginie Parée Doc Mais pourquoi personne ne nous le dit ? L'alimentation santé des ados par Virginie Parée Mobipocket Mais pourquoi personne ne nous le dit ? L'alimentation santé des ados par Virginie Parée EPub **A67HEDRCVJFA67HEDRCVJFA67HEDRCVJF**