

Mes petites recettes magiques anti-arthrose

Auteur(s) Borrel, Marie (1952-...)

Titre(s) Mes petites recettes magiques anti-arthrose / Marie Borrel.

Editeur(s) Editions de la Loupe , 2020.

Résumé Vous souffrez de douleurs articulaires ? Alors, comme 10 millions de Français, vous savez combien elles sont gênantes dans la vie quotidienne. L'arthrose est une maladie due à l'usure prématurée des tissus articulaires. Une fois abîmés, ceux-ci ne peuvent pas être régénérés. Il faut donc trouver des moyens de soulager la gêne et les douleurs grâce à de bons réflexes naturels, afin de limiter au maximum la prise trop régulière d'anti-inflammatoires. Dans ce livre, vous découvrirez : L'alimentation anti-arthrose : les 10 règles à retenir ; Ananas, choux, citron, noix, saumon, tomate... les 10 aliments qui font du bien aux articulations ; 100 recettes magiques anti-arthrose faciles et rapides à réaliser : crème de betteraves au saumon fumé, salade de fenouil aux figes sèches, ananas au chocolat.

Exemplaires

Support	Livre
Bibliothèque	Avord
Section	Adulte
Localisation	
Cote	641.563 BOR
Situation	01 disponible
Date retour prévue	