



# Cuisine anticholestérol Poche Pour les Nuls

*Eric BRUCKERT, Héroïse MARTEL*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

**Cuisine anticholestérol Poche Pour les Nuls** Eric BRUCKERT, Héroïse MARTEL

 [Telecharger Cuisine anticholestérol Poche Pour les Nuls ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Cuisine anticholestérol Poche Pour les Nuls ...pdf](#)

# **Cuisine anticholestérol Poche Pour les Nuls**

*Eric BRUCKERT, Héroïse MARTEL*

**Cuisine anticholestérol Poche Pour les Nuls** Eric BRUCKERT, Héroïse MARTEL

## Téléchargez et lisez en ligne Cuisine anticholestérol Poche Pour les Nuls Eric BRUCKERT, Héroïse MARTEL

---

352 pages

Extrait

Extrait de l'introduction

l'hypercholestérolémie, ou excès de cholestérol dans le sang, est une anomalie fréquente, touchant près d'un adulte sur quatre. Elle est globalement responsable de la moitié des infarctus du myocarde.

Fort heureusement, la prise en charge diététique et médicamenteuse de cette hypercholestérolémie est maintenant parfaitement codifiée, consensuelle dans l'ensemble des recommandations des différents pays européens et plus généralement dans le monde.

Les enjeux économiques autour de l'hypercholestérolémie sont nombreux et expliquent qu'un certain nombre de discussions polémiques, souvent sans base scientifique, laisse dans l'esprit du public ce facteur de risque avec une image incertaine.

Il n'en reste pas moins que la prévention, qu'elle passe par l'arrêt du tabac, la diminution du cholestérol, le traitement de l'hypertension ou du diabète - est une tâche ardue. Elle nécessite une modification des habitudes de vie, la prise d'un traitement pour une anomalie sanguine par ailleurs totalement silencieuse.

Une bonne prévention comprenant la lutte contre les quatre grands pourvoyeurs d'accidents cardio-vasculaires que sont le tabac, l'excès de cholestérol, l'hypertension et le diabète, permet d'augmenter significativement le nombre d'années de sa vie passées en bonne santé, et représente donc un enjeu essentiel.

L'adoption d'une diététique adaptée, destinée à faire baisser le cholestérol et à le maintenir bas est une mesure essentielle à votre santé. Elle sollicite votre réflexion, votre attention et vous contraint à modifier, le plus souvent, vos habitudes alimentaires. Ce changement n'est pas une privation, mais un choix. Choix d'aliments, de modes de cuisson. Vous pouvez fort bien satisfaire votre gourmandise sans nuire à votre santé. Nous le dirons, et redirons dans les pages qui suivent, faites preuve de modération, lisez les étiquettes, apprenez à cuisiner «léger». Vous vous porterez mieux sans jamais renoncer aux plaisirs de la table.

C'est le pari que nous prenons dans ce livre. Présentation de l'éditeur

12 millions de Français souffrent d'un excès de cholestérol, et les informations contradictoires ou erronées sont légion. Savez-vous ce qu'est le cholestérol ? Connaissez-vous son rôle dans les maladies cardio-vasculaires ?

*La Cuisine anticholestérol pour les Nuls* vous propose tous les conseils pour cuisiner en prêtant attention à votre cholestérol, ainsi que **300 recettes** ! Vous connaîtrez les aliments à risque, sympathiserez avec les bonnes graisses et saurez éviter les excès chez les amis.

Suivez les conseils prodigués, modifiez votre régime alimentaire et améliorez votre mode de vie.

Luttez contre votre cholestérol et contribuez ainsi à ce que votre coeur continue de battre gaiement pendant des années !

Biographie de l'auteur

Le **Professeur Eric Bruckert** est responsable de l'unité d'exploration métabolique pour la prévention des maladies cardio-vasculaires à l'hôpital de la Salpêtrière, membre fondateur de l'ARCOL, l'Association pour la recherche sur le cholestérol. Il est l'auteur de *Contrôler son cholestérol pour les Nuls*. **Héloïse Martel** est l'auteur à succès de nombreux livres de cuisine. Avec la participation d'**Audrey Blind**, diététicienne.

Download and Read Online Cuisine anticholestérol Poche Pour les Nuls Eric BRUCKERT, Héloïse MARTEL #CE19VOKJDZT

Lire Cuisine anticholestérol Poche Pour les Nuls par Eric BRUCKERT, Héloïse MARTEL pour ebook en ligne Cuisine anticholestérol Poche Pour les Nuls par Eric BRUCKERT, Héloïse MARTEL 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 Cuisine anticholestérol Poche Pour les Nuls par Eric BRUCKERT, Héloïse MARTEL à lire en ligne. Online Cuisine anticholestérol Poche Pour les Nuls par Eric BRUCKERT, Héloïse MARTEL ebook Téléchargement PDF Cuisine anticholestérol Poche Pour les Nuls par Eric BRUCKERT, Héloïse MARTEL Doc Cuisine anticholestérol Poche Pour les Nuls par Eric BRUCKERT, Héloïse MARTEL Mobipocket Cuisine anticholestérol Poche Pour les Nuls par Eric BRUCKERT, Héloïse MARTEL EPub  
**CE19VOKJDZTCE19VOKJDZTCE19VOKJDZT**