



Date : 13/10/2020

Pages : 256

Format cm : 15 x 21

Prix : 18.0

EAN : 9791028518875

L'alimentation "spécial immunité"

Auteurs: Véronique Liesse - Alix Lefief-Delcourt

Éditeur : Leduc

Domaine : Livre pratique

Genres : Santé/bien-être/développement personnel

Mots-Clés : Immunité - Quotidien - Errance

Pour éviter de tomber malade, il est important de manger mieux.

Nous ne sommes pas tous égaux face à la maladie. L'épidémie de Coronavirus nous rappelle que la prévention est un point important à prendre en compte. Si l'âge et les maladies chroniques sont un point commun parmi les personnes les plus gravement atteintes, le statut nutritionnel est aussi un élément central. Carence en vitamine D, en zinc, microbiote déséquilibré, alimentation riche en glucides raffinés... autant de facteurs qui pèsent lourd dans la balance et peuvent expliquer pourquoi certaines personnes tombent malades et pas d'autres. Pour booster son immunité, c'est-à-dire aider son organisme à se battre contre ce nouveau virus (et bien d'autres), et donc éviter de tomber malade, il faut soigner le contenu de son assiette. Et parfois prendre des compléments alimentaires spécifiques. Sans oublier d'adopter une bonne hygiène de vie (sommeil, activité physique, gestion du stress...).
