



## **Recettes Faciles et Gourmandes a l'Huile de Coco... pour la santé de votre cerveau.**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Recettes Faciles et Gourmandes a l'Huile de Coco... pour la santé de votre cerveau.

*Le Bail Didier, Le Bail Evelyne*

**Recettes Faciles et Gourmandes a l'Huile de Coco... pour la santé de votre cerveau.** Le Bail Didier, Le Bail Evelyne

 [Télécharger Recettes Faciles et Gourmandes a l'Huile de C ...pdf](#)

 [Lire en ligne Recettes Faciles et Gourmandes a l'Huile de ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Recettes Faciles et Gourmandes a l'Huile de Coco... pour la santé de votre cerveau. Le Bail Didier, Le Bail Evelyne

---

128 pages

Présentation de l'éditeur

Découvrez l'alicament qui tient Alzheimer en respect !

Dans le cas de la maladie d'Alzheimer, le cerveau semble incapable d'utiliser son principal « carburant », le glucose, et les neurones ne sont plus « nourris ».

Or, le cerveau est capable de « brûler » une autre source d'énergie : les corps cétoniques, des substances fabriquées par l'organisme à partir de graisse. L'huile de noix de coco est une aide très efficace pour la production de ce « carburant » de secours.

L'huile de noix de coco contient des acides gras à chaîne moyenne (en particulier de l'acide laurique) qui ont la capacité de favoriser la production de corps cétoniques, d'où son intérêt en prévention de la maladie d'Alzheimer, mais aussi quand elle est déclarée. Les acides gras à chaîne moyenne sont très assimilables, très facilement digérés, et fournissent des corps cétoniques au cerveau sans qu'il soit besoin de suivre un régime particulier.

Dans la mesure où elle ne présente pas d'effets secondaires ennuyeux aux doses préconisées (2 à 3 cuillerées à soupe par jour) et qu'elle est 100 % naturelle, l'huile de noix de coco mérite sans doute d'être souvent mise au menu.

Dans cet ouvrage, Didier Le Bail nous explique ses vertus en détail et Évelyne nous donne de nombreuses recettes pour la cuisiner en se régalant ! Biographie de l'auteur

Évelyne Le Bail cuisine en suivant les conseils de son époux naturopathe, spécialiste de la vitamine D et aujourd'hui des bienfaits de certains acides gras sur nos neurones.

Didier Le Bail, Naturopathe, écrit depuis de nombreuses années dans le magazine Rebelle-Santé et est déjà l'auteur de deux ouvrages de référence : Et si vous manquiez de vitamine D ? et Les Compléments alimentaires qui guérissent, tous les deux parus aux Éditions Mosaïque-Santé. Ces derniers mois, il a enquêté sur l'action des acides gras à chaîne moyenne, ceux de l'huile de coco, sur les cerveaux fatigués.

Download and Read Online Recettes Faciles et Gourmandes a l'Huile de Coco... pour la santé de votre cerveau. Le Bail Didier, Le Bail Evelyne #6MHX9C8L7QN

Lire Recettes Faciles et Gourmandes a l'Huile de Coco... pour la santé de votre cerveau. par Le Bail Didier, Le Bail Evelyne pour ebook en ligne Recettes Faciles et Gourmandes a l'Huile de Coco... pour la santé de votre cerveau. par Le Bail Didier, Le Bail Evelyne 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 Recettes Faciles et Gourmandes a l'Huile de Coco... pour la santé de votre cerveau. par Le Bail Didier, Le Bail Evelyne à lire en ligne. Online Recettes Faciles et Gourmandes a l'Huile de Coco... pour la santé de votre cerveau. par Le Bail Didier, Le Bail Evelyne ebook Téléchargement PDF Recettes Faciles et Gourmandes a l'Huile de Coco... pour la santé de votre cerveau. par Le Bail Didier, Le Bail Evelyne Doc Recettes Faciles et Gourmandes a l'Huile de Coco... pour la santé de votre cerveau. par Le Bail Didier, Le Bail Evelyne Mobipocket Recettes Faciles et Gourmandes a l'Huile de Coco... pour la santé de votre cerveau. par Le Bail Didier, Le Bail Evelyne EPub

**6MHX9C8L7QN6MHX9C8L7QN6MHX9C8L7QN**