

ALIMENTATION ET INFLAMMATION - CONSEILS ET PARCOURS D'UNE NUTRITIONNISTE ARTHRITIQUE



Marie-France Lalancette

Fréquente principalement dans les pays industrialisés, l'**inflammation chronique** amène avec elle son lot de malaises, de problèmes et d'inconforts. Très souvent en proie à des douleurs, la personne qui en est atteinte voit sa qualité de vie grandement diminuée. Si vous êtes de ceux qui en souffrent, vous vous reconnaîtrez dans le parcours de **Marie-France Lalancette, cette nutritionniste atteinte d'arthrite chronique qui a appris à tirer le meilleur de l'alimentation pour retrouver un bien-être et une excellente qualité de vie.** Ses formations en biologie et en nutrition lui ont permis de comprendre comment s'installe et se développe l'inflammation dans le corps humain et l'influence de l'alimentation sur notre système immunitaire. Elle partage avec vous ses connaissances, son expérience et également sa relation personnelle avec la souffrance. Son **témoignage** et celui d'autres personnes vous aideront à trouver des solutions et vous encourageront à ne jamais baisser les bras. Si vous n'êtes pas encore certain que l'alimentation peut vous aider à réduire l'inflammation, ce livre vous en convaincra assurément ! Les **stratégies alimentaires** proposées sont **simples et pratiques tout en se révélant très efficaces.** Elles vous permettront de réintégrer toute une panoplie d'aliments au potentiel anti-inflammatoire.

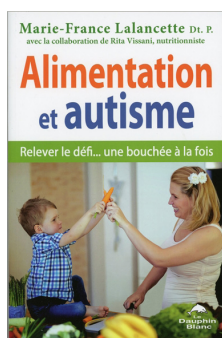
Vous découvrirez avec étonnement et bonheur que l'alimentation anti-inflammation peut rimer avec plaisir, car le plaisir, c'est la santé !

En plus d'être diététicienne-nutritionniste depuis plus de dix ans, Marie-France Lalancette est diplômée en biologie et en sciences de l'éducation. Elle fut la fondatrice d'un organisme communautaire appelé Les SANS Diètes, venant en aide aux femmes préoccupées par leur poids. Son expérience s'est élargie par la suite à la nutrition pédiatrique à l'hôpital Sainte Justine. Actuellement, elle dirige la clinique Nutrition Familia, a mis sur pied le programme "Adieu régime, bonjour la Vie" et elle vient en aide aux parents et aux enfants atteints de troubles alimentaires. Rédactrice de nombreuses chroniques, elle est l'auteur de deux ouvrages publiés aux Éditions de l'Homme et chez Modus Vivendi.

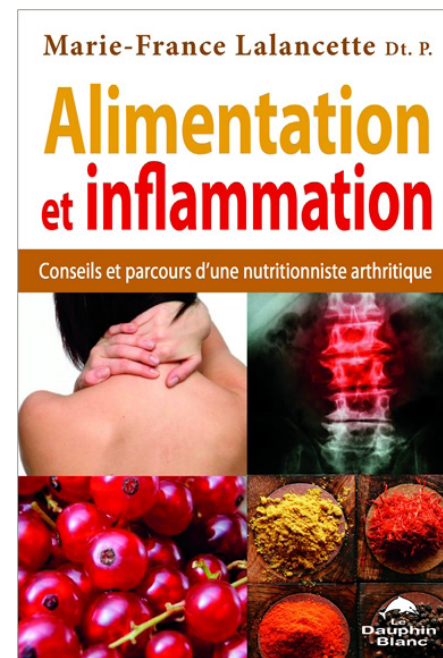
**Améliorer la qualité de vie des gens souffrant d'inflammation chronique.
Un livre inédit car écrit par une nutritionniste atteinte de ce syndrome.**

Conseils, informations, témoignages et stratégies alimentaires.

Du même auteur



Réf. 61564



Réf. 61829

Précommande n° : L99110

11/09/2017

18 €

Livre Broché • 160 pages • 15 x 23 cm

Santé - Bien-être

Diététique - Bio - Beauté - 026

Alimentation
Nutrition
Inflammation chronique
Arthrose



DG DIFFUSION - La distribution alternative - Z.I. de Bogues - 31750 Escalquens
Tél. : +33 (0)5 61 000 999 - Fax : +33 (0)5 61 00 23 12