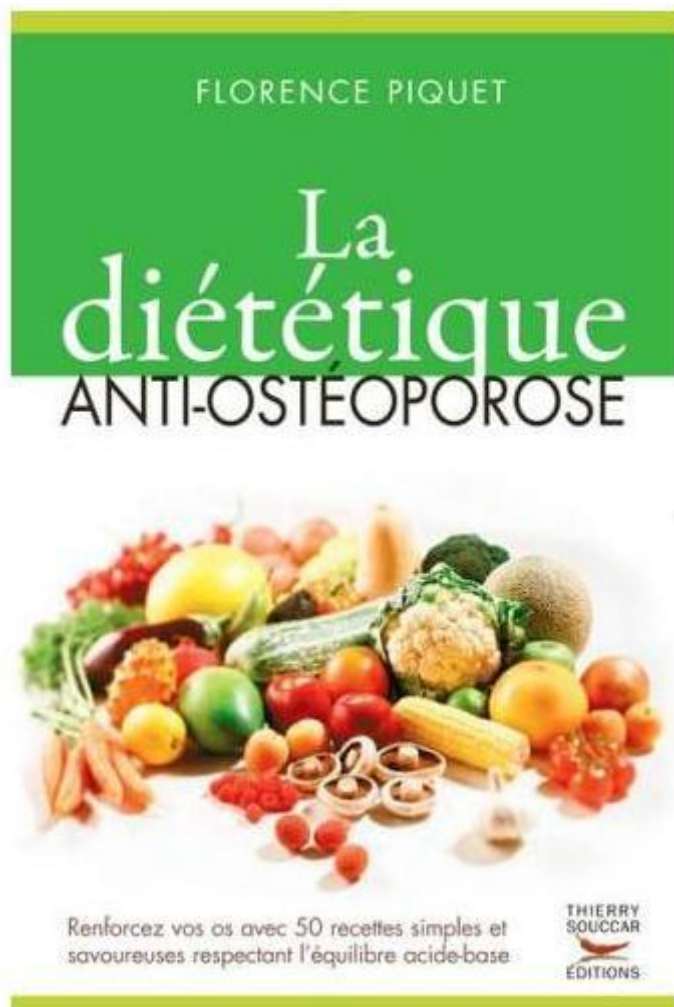


La diététique anti-ostéoporose

de [Florence Piquet](#)



Biographie de l'auteur

Florence Piquet est diététicienne et diplômée en nutrition humaine.

Introduction

Pour la première fois, un livre se propose de vous guider vers une alimentation vraiment protectrice des os. Quels sont les aliments clés ? Comment les choisir ? Où les acheter ? Comment les accommoder ? Découvrez-le dans ce livre sans équivalent. La science a montré ces dernières années qu'il était vain de ne se focaliser que sur le calcium pour prévenir l'ostéoporose. Car le vrai problème, c'est de retenir ce calcium, de ne pas le laisser s'échapper. Et pour cela, l'une des clés est le respect de l'équilibre acide-base. L'alimentation moderne a tendance à acidifier l'organisme. Pour neutraliser cette charge acide, ce dernier est obligé de puiser du calcium dans les os. Par ailleurs, certains nutriments protecteurs sont indispensables à la santé des os. Une mauvaise alimentation durant toute la vie adulte conduit ainsi inmanquablement à l'ostéoporose. L'ostéoporose est responsable chaque année de 150 000 fractures des vertèbres et 50 000 fractures du col du fémur. Alors pour faire de vieux os, ne passez pas à côté de ce livre. Il n'est pas question ici d'une méthode miracle mais de prévenir et contrôler l'évolution de l'ostéoporose avec une alimentation adaptée. Et ça marche 50 recettes inédites sont là pour vous mettre sur la voie. Un système de repères nutritionnels exclusifs vous donne le niveau de protection osseuse apporté par chacune. Simples et savoureuses, ces recettes sont adaptées à la cuisine de tous les jours.

