Pour une taille de guèpe, faites confiance aux abeilles !

Communiqué de presse - Parution

Le régime protéiné végétarien

Résumé :

Pour maigrir, il faut faire du sport ! C'est la recommandation qui a longtemps tenu lieu de mantra diététique absolu. Mais quand on fait du sport, on a faim et les muscles qui se développent ont besoin qu'on les nourrisse. Comment faire pour concilier ces deux tendances a priori contradictoires ? C'est l'équation que j'ai résolue avec l'aide des produits de la ruche.

Un régime à la fois riche en protéines et végétarien, qui consomme les graisses en préservant les muscles et le tonus, assure à l'organisme les apports indispensables en protéines, ne cause pas de fringale et ne génère aucune fatigue. Un régime simple, naturel, bon pour la santé et facile à mettre en place qui aide le corps à se restructurer, régénérer et raffermir. Un régime que l'on peut suivre à tout âge, qu'on soit sédentaire ou sportif.

Le régime protéiné végétarien est efficace car il provoque un changement en profondeur du métabolisme. Il modifie le concept même de nourriture et permet de prendre conscience du pouvoir que la Nature peut exercer sur notre corps.

Les plus du livre :

- *Simple et complet, écrit par un spécialiste mondial reconnu de l'apithérapie.*
- *De nombreuses explications illustrées et détaillées.*
- *Un protocole facile à mettre en oeuvre et à réaliser soi-même.*
- *Très pratique, pour les personnes en surpoids mais aussi les sportifs à la recherche de la performance.*
- *Des recommandations et un programme qui peuvent être appliqués à tout âge.*
- *Une synthèse des connaissances actuelles pour comprendre les principes d'une alimentation équilibrée.*

Prix 5€ - 72 pages - format 14x21cm - Nombreuses illustrations et photos

Télécharger le dossier de presse - Kit illustrations - www.barocheditions.com

Pr. Roch Domerego

Naturopathe, apiculteur, Professeur d'Université et Vice-Président de la Commission d'Apithérapie d'Apimondia pendant 14 ans, le professeur Roch Domerego est l'un des grands spécialistes en apithérapie. Il a écrit plus d'une dizaine d'ouvrages sur le sujet. Ses travaux de recherche et de vulgarisation dans ce domaine font référence depuis des années et lui ont permis de développer un certain nombre de traitements d'origine naturelle qui ont largement contribué à faire connaître l'apithérapie. Il a été missionné comme expert des Nations Unies (PNUD) pour des projets nationaux de santé dans des pays en voie de développement.

Titre : Le régime protéiné végétarien
Auteur : Pr. Roch Domerego
Format : 21 x 14 cm
Nombre de pages : 72 pages
Prix TTC sur 4ème de couv. : 5,00€
Prix HT : 4,74€ (taux de TVA : 5,5%)
Date de parution : 12 Avril 2017

ISBN 13 : 979-10-93523-36-1
Code barre : 9791093523361
Couleur : Tout quadri
Illustrations : Dessins et photos
Thème Dilicom : 3826 – Régime alimentaire
Rayon librairie : Santé et bien-être

BAROCH Editions

Editeur : Editions Baroch
14, rue du Dr Honnorat - 04000 Digne-les-Bains
Tél : 33 (0) 6.37.17.64.07
www.barocheditions.com
contact@barocheditions.com

5,00€ Prix TTC France
ISBN : 979-10-93523-36-1
9 791093 523361