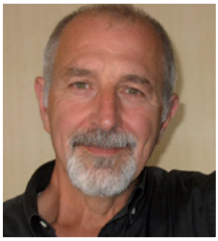

Pour maigrir, il faut faire du sport ! C'est la recommandation qui a longtemps tenu lieu de mantra diététique absolu. Mais quand on fait du sport, on a faim et les muscles qui se développent ont besoin qu'on les nourrisse. Comment faire pour concilier ces deux tendances a priori contradictoires ? C'est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

L'auteur :
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.

BAROCH Editions

Prix France : 5€

ISBN : 979-10-93523-36-1

9 791093 523361