



Art de manger sainement au XXI^e siècle

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Art de manger sainement au XXI^e siècle

Christiane Barbiche

Art de manger sainement au XXI^e siècle Christiane Barbiche

 [Télécharger Art de manger sainement au XXI^e siècle ...pdf](#)

 [Lire en ligne Art de manger sainement au XXI^e siècle ...pdf](#)

276 pages

Extrait

MANGER SAINEMENT, UN ART DE VIVRE !

«L'homme qui pense et observe pour lui-même est un sage ; mais celui qui, en plus de cela, tient compte de la pensée et des observations d'autrui et ne dédaigne pas non plus l'opinion de ceux qui paraissent insignifiants, celui-là est un maître des siècles.»

Aristote

La santé n'est pas seulement l'absence de maladies, c'est un art de vivre qui se cultive au quotidien en ayant une bonne hygiène de vie, notamment par le biais d'une alimentation saine.

Tout d'abord, il est très important de garder à l'esprit que manger sainement doit rester un plaisir. À travers cet ouvrage, j'aimerais vous faire prendre conscience qu'il est tout à fait possible de faire rimer gastronomie et santé. Une cuisine qui se veut diététique ne doit en aucun cas être synonyme de tristesse et de frustration et la notion de plaisir doit être au rendez-vous à chaque repas.

Autrefois, l'alimentation ne réclamait pas de notion de diététique, elle répondait aux besoins de l'homme selon un bon sens naturel, car ce dernier ne consommait que des produits naturels. Il cultivait son jardin, élevait quelques volailles et lapins. Les animaux n'étaient pas gavés d'hormones et d'antibiotiques en tout genre et consommaient eux aussi des nourritures naturelles. Les supermarchés n'existaient pas, il ne pouvait trouver des plats industriels tout prêts, à réchauffer au micro-ondes. Ce qu'il ne trouvait pas dans son jardin, il l'achetait au marché, il s'agissait là encore de fruits et légumes frais, de saison et du terroir. Et puis, nos arrières grands-parents n'ayant pas la télévision, n'étaient de ce fait pas assaillis de messages publicitaires ventant des produits gras, sucrés, tenant parfois davantage de l'industrie chimique que de l'industrie agro-alimentaire. C'est pour cela qu'aujourd'hui une information et une réforme alimentaire s'imposent, prônant le bon sens et un retour au naturel afin que plaisir alimentaire rime à nouveau avec bonne santé.

Cet ouvrage n'est pas seulement un livre de recettes de cuisine de plus. Son objectif est de vous faire prendre conscience de l'importance du rôle de l'alimentation sur la santé.

Profitons de la saison estivale pour prendre de bonnes habitudes alimentaires, d'autant plus que les marchés recèlent de fruits et légumes primeurs, nous donnant l'occasion de préparer des repas équilibrés, légers, rafraîchissants autour d'une bonne salade composée, sans pour autant passer des heures aux fourneaux. Des salades aux saveurs oubliées qui réconcilient harmonieusement le corps et l'esprit, en faisant rimer bonne table et bonne santé.

Dans la tradition chinoise, il n'y a pas de clivage entre l'alimentation et la médecine. Des écrits datant du VII^e siècle nous enseignent que le véritable médecin tente tout d'abord de soigner son patient par la nourriture et c'est seulement lorsque l'alimentation échoue, qu'il devra avoir recours aux remèdes traditionnels. Présentation de l'éditeur

La santé et le bien-être passent par l'assiette, disaient les sages. La science confirme aujourd'hui cette maxime empirique. Passionnée de naturopathie et de gastronomie, l'expérience culinaire de l'auteur ne trahit pas les maîtres grecs et latins qui ne manquaient pas d'associer repas et art de vivre, santé et qualité de vie, science nutritionnelle et convivialité. Mais ce livre s'enrichit aussi des savoirs modernes.

Download and Read Online Art de manger sainement au XXI^e siècle Christiane Barbiche

#LPUY02ZQMOC

