

Régime Méditerranéen



Les bienfaits

- Ce régime est reconnu par l'UNESCO comme « Patrimoine culturel immatériel de l'humanité »
- Il procure une plus grande longévité et une meilleure qualité de vie
- Il est classé parmi les meilleurs régimes pour favoriser le maintien ou la perte de poids à long terme
- Ce modèle alimentaire est recommandé pour la prévention et le traitement de plusieurs maladies :
 - dyslipidémie (cholestérol)
 - hypertension artérielle
 - maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC)
 - maladie cardiovasculaire (angine, infarctus, accident cardiovasculaire)
 - maladie neurodégénérative (Alzheimer)
 - obésité
 - diabète
 - cancer
 - dépression
 - goutte
 - lithiases rénales
 - insuffisance rénale
- De plus, il est facile à suivre!



Tiré du livre « Régime méditerranéen » 21 jours de menus, Édition Modus Vivendi