



Livre

**Auteur(s)** : Lefèvre, Estelle (Auteur)

**Titre(s)** : Le fer [Texte imprimé] : découvrez le secret de la forme : comprendre ses analyses de sang, les aliments facilitant son assimilation, savoir où en trouver / Estelle Lefevre.

**Editeur(s)** : Monaco : Editions Alpen, DL 2017 (impr. en Slovaquie).

**Résumé** :

Fatigué, irritable, anxieux.' Peut-être manquez-vous de magnésium. Ce minéral est le 4ème élément le plus présent dans notre organisme. On le connaît comme régulateur de l'humeur, mais il joue également un rôle dans la prévention de certaines maladies comme la maladie d'Alzheimer, les accidents vasculaires cérébraux, l'hypertension artérielle ou encore le diabète de type 2. C'est dire son importance et la nécessité de reconnaître les signes de carence, les situations qui épuisent nos réserves et les solutions pour couvrir les besoins de l'organisme. Vous découvrirez dans ce livre des conseils pour adapter votre alimentation et choisir les compléments alimentaires qui optimisent l'assimilation du magnésium. Sage femme de formation, Estelle Lefevre se consacre à l'écriture depuis plus de 15 ans. Elle est également l'auteur dans cette même collection de : Rester jeune après 60 ans et Garder la forme après 40 ans.

**Notes** : Diffusé en France.

**Sujet(s)** : Fer dans l'organisme Aliments : Teneur en fer Carence en fer

**Indice(s)** : 612.01



#### Exemplaires

| Code-barres | Support | Public | Cote         | Situation | Nbre de réservations |
|-------------|---------|--------|--------------|-----------|----------------------|
| 5717440064  | Livre   | Adulte | D 612.01 LEF | Sorti     | 0                    |