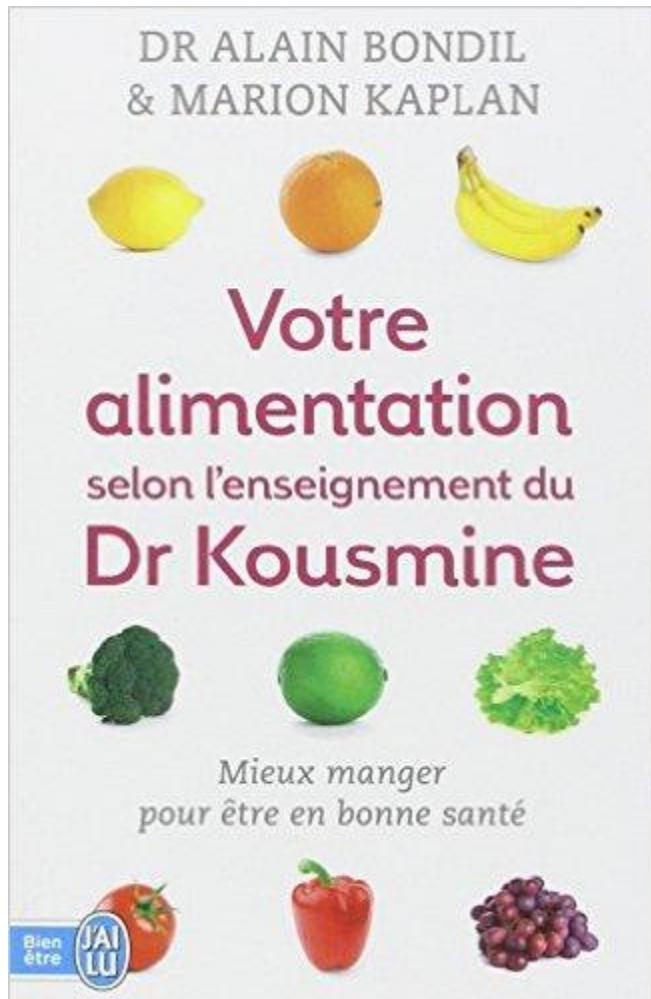


# Votre alimentation selon l'enseignement du Dr Kousmine

de [Marion Kaplan & Alain Blondil](#)



## Biographie de l'auteur

Diplômé de la faculté de médecine de Montpellier, Alain Bondil est président de l'Association médicale Kousmine. Bionutritionniste, Marion Kaplan est une spécialiste de l'alimentation sans gluten ni laitages.

## Introduction

Nous mangeons trop et mal ! Trop de sucres, de graisses, de produits d'origine animale, et pas assez de légumes et de fibres. Les colorants et les pesticides rendent nos organismes plus sensibles aux infections et aux maladies. Comment apporter à notre corps les nutriments dont il a besoin ? Comment choisir les aliments, les conserver, les cuire pour préserver tous leurs bienfaits ? Grâce à l'enseignement du Dr Kousmine, nous pouvons retrouver une alimentation saine, inventive et équilibrée.