

Nutrition à chaque âge

Adapter son alimentation au corps qui change

Une méthode simple pour comprendre ce qu'il faut construire, stabiliser, préserver et soutenir à chaque étape de la vie.

LA MÉTHODE

Quatre étapes, quatre priorités

01

ENFANCE & ADOLESCENCE

Construire

Croissance, apprentissage alimentaire, capital osseux et musculaire.

02

VIE ADULTE

Stabiliser

Adapter les apports à l'activité, au rythme de vie, au stress et au sommeil.

03

APRÈS 40-50 ANS

Préserver

Muscles, os, équilibre métabolique, mobilité et autonomie future.

04

GRAND ÂGE

Soutenir

Appétit, hydratation, densité nutritionnelle et plaisir de manger.

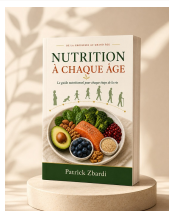
L'ESSENTIEL

Cinq idées à retenir

- 01** Manger moins ne signifie pas nécessairement avoir besoin de moins de nutriments.
- 02** Après 50 ans, la préservation musculaire devient une priorité.
- 03** Les protéines doivent être adaptées à l'âge, à l'activité et à l'état de santé.
- 04** Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation équilibrée.
- 05** Il n'existe pas une alimentation unique convenant à tous les âges.

Trois questions à se poser à chaque étape

- Qu'est-ce que mon corps dépense moins qu'auparavant ?
- De quoi a-t-il davantage besoin ?
- Quel risque dois-je désormais chercher à prévenir ?



PROLONGER AVEC LE LIVRE

Nutrition à chaque âge

Patrick Zbardi — De l'enfance au grand âge. Disponible en broché et Kindle.

Broché : amazon.fr/dp/B0H2NY7CJX

Kindle : amazon.fr/dp/B0H2NLT9YZ



SCANNEZ POUR RETROUVER

La conférence en ligne

Synthèse, références scientifiques complètes et liens vers le livre.
patrickzbardi.com/conference-nutrition-a-chaque-age

Document à vocation informative. Il ne remplace pas un diagnostic, une prescription ou un suivi médical individualisé — consultez un professionnel de santé en cas de doute.