

PRÉFACE

« **L'homme est la seule des créatures vivantes à tenter de défier les lois de la nature.** »

Pourquoi les Japonais vivent-ils beaucoup plus longtemps que les Américains ?

Pourquoi nos ancêtres préhistoriques étaient-ils plus grands que nous ne le sommes aujourd'hui ?

Pourquoi les Grecs sont-ils en meilleure santé que les Américains ?

Pourquoi certains considèrent-ils qu'il est normal d'avoir des troubles de la digestion, de souffrir de constipation, d'arthrite, de cellulite, de maladies cardio-vasculaires, d'obésité ou d'ostéoporose ?

Pensez que

Lorsque vous allez dans un parc zoologique, vous rencontrez des panneaux tels que celui-ci :

IL EST INTERDIT DE NOURRIR LES ANIMAUX

Les gardiens de zoo savent que les animaux doivent être nourris avec des aliments appropriés à leur espèce !

L'objectif de ce livre est double : définir le comportement alimentaire naturellement adapté à notre espèce et fournir le guide-pratique de cette alimentation.

Ce livre ne saurait se substituer à l'avis de votre médecin. Avant de commencer tout régime alimentaire, prenez soin de demander conseil à un médecin. L'auteur et l'éditeur déclinent toute responsabilité quant aux effets secondaires qui pourraient survenir chez les personnes ayant suivi le régime alimentaire décrit dans ce livre sans contrôle médical.