

# 1-mois-pour-arreter-la-malbouffe

Livre

**Auteur(s)** : Majcher, Nathalie (Auteur)

**Titre(s)** : 1 mois pour arrêter la malbouffe [Texte imprimé] / Nathalie Majcher.

**Editeur(s)** : Vanves : Hachette bien-être, DL 2020 (impr. en Espagne). ; Vanves : Hachette bien-être, DL 2020. ; impr. en Espagne.

**Collection(s)** : (Motivation book).

**Résumé** : La malbouffe, c'est la plaie alimentaire de ces dernières années. Trop gras, trop sucrés, trop salés, bourrés d'additifs en tous genres : les aliments nocifs pour notre santé sont pourtant omniprésents dans notre quotidien. Comment s'en débarrasser sans être frustré ? Toutes les clés pour démarrer une alimentation plus saine sont dans ce livre ! Retrouvez : \* un bilan complet pour faire le point sur votre alimentation ; \* 28 défis organisés sur 1 mois pour vous libérer progressivement des différentes sources de malbouffe ; \* des astuces et des recettes pour les remplacer de manière progressive par des alternatives plus saines !.

**Notes** : Bibliogr. p. 126-127.

**Sujet(s)** : Diététique Aliments \*\* Qualité



## Exemplaires

Bibliothèque	Espace	Emplacement	Support	Cote	Utilisation	Situation	Date de retour	Consultation
Jacques-Mourichon	Adulte		Livre	613.2 MAJ	Prêt normal	En rayon		