

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, boursés 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 dé s organisés sur 1 mois pour vous libérer progressivement des différentes sources de malbouffe ;* des astuces et des recettes pour les remplacer définitivement 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		