

1 mois pour arrêter la malbouffe

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

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

Auteur(s) : Majcher, Nathalie

Publication : Vanves : Hachette bien-être, DL 2020

Fabrication / Impression : Vanves

Description matérielle : 1 vol. (127 p.) : ill. ; 23 cm

Collection : Motivation book

ISBN : 978-2-01-708565-2

EAN : 9782017085652

Appartient à la collection : Motivation book 2647-5510 2020

Autre variante du titre : [Un mois pour arrêter la malbouffe.]

Autres classifications : 610

Classification décimale Dewey : 613.2 23

Note(s) : Bibliogr. p. 126-127

Résumé ou extrait : 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 dé nitivement par des alternatives plus saines !

Sujet - Nom commun : Diététique

Aliments -- Qualité