

40 idées fausses sur les régimes

Type de contenu : Texte Image fixe

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : 40 idées fausses sur les régimes [Texte imprimé] / Dr Jean-Michel Lecerf

Auteur(s) : Lecerf, Jean-Michel (1954-....)

Publication : Versailles : Éditions Quae, DL 2023

Fabrication / Impression : Versailles

Description matérielle : 1 vol. (143 p.) : ill. en coul. ; 22 cm

Collection : 40 idées fausses sur les...

ISBN : 978-2-7592-3666-4

EAN : 9782759236664

Appartient à la collection : 50 idées fausses sur les ... 2023

Autre variante du titre : [Quarante idées fausses sur les régimes.]

Autres classifications : 610

Classification décimale Dewey : 613.2 23

Note(s) : Bibliogr. p. 143

Résumé ou extrait : Que faut-il penser des régimes amaigrissants, des multiples régimes d'exclusion dits « sans », des régimes médicaux, des régimes pour grossir, pour vivre plus longtemps ? Les 40 régimes les plus répandus sont ici passés au crible de la science et de la médecine pour débusquer les nombreuses idées fausses. Vous aurez ainsi toutes les cartes en main pour faire les bons choix et adopter une alimentation prenant en compte variété, modération, sans oublier le plaisir !

Sujet - Nom commun : Régimes alimentaires

Forme, genre ou caractéristiques physiques : Questions et réponses