

Livre

Auteur(s) : Debeugny, Charlotte (Auteur) ;Soucail, Delphine (Illustrateur)

Titre(s) : Comment j'ai décroché du sucre : adieu stress, boutons et kilos en trop ! / Charlotte Debeugny ; illustrations Delphine Soucail.

Editeur(s) : Paris : Marabout, 2015.

Collection(s) : (Marabout pratique, ISSN 1951-3518. Santé, forme).

Autres : 1 vol. (127 p.) . illustrations en couleur . 24 x 18 cm

Résumé : Un ouvrage qui informe sur les méfaits du sucre et qui permet de moins en consommer grâce à 45 recettes diététiques. Pour agir de façon durable et sans renoncer à la gourmandise, l'auteure donne des astuces pour gérer ses courses et son placard, lire les étiquettes et savoir faire le tri dans les sucres, afin de réussir la transition et adopter de nouvelles habitudes alimentaires. ©Electre 2023.

Notes : Index. - Tout public.

Sujet(s) : Régimes pauvres en glucides ** Recettes ;Sucre ** Diététique ;Sucre ** Dépendance (psychologie)



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	641.563 DEB	Prêt normal	Sorti	Ploufragan