

Livre

**Auteur(s)** : Duval, Sylvain (1971-...) (Auteur)

**Titre(s)** : Le guide des régimes : contre les idées reçues sur la minceur et le surpoids / Sylvain Duval ; préface de Michelle Le Barzic.

**Editeur(s)** : Paris : le Cherche Midi, 2016.

**Collection(s)** : (Santé, ISSN 1774-3109) (Documents, ISSN 1158-8942).

**Autres** : 1 vol. (277 p.) . 21 x 15 cm

**Résumé** : Ce guide se fonde sur des connaissances scientifiques récentes pour dénoncer des idées mensongères véhiculées à propos de la minceur et mettre en lumière la dangerosité de certains régimes amaigrissants. Il propose des conseils pour maintenir son poids de forme de façon durable et sans compromettre sa santé. Electre 2016.

**Notes** : Bibliogr. Index.

**Sujet(s)** : Régimes amaigrissants ; Guides pratiques



## Exemplaires

| Espace        | Localisation  | Cote      | Utilisation | Disponibilité | Bib. d'origine |
|---------------|---------------|-----------|-------------|---------------|----------------|
| Documentaires | Documentaires | 613.2 DUV | Prêt normal | Disponible    | Tréguenx       |