

Livre

Auteur(s) : Courtin-Clarins, Olivier (1954-...) (Auteur) ;Legrand, Fabienne (1967-...) (Illustrateur)

Titre(s) : Belle dans mon assiette : ma beautyfood attitude / Olivier Courtin-Clarins ; illustrations de Fabienne Legrand.

Editeur(s) : Paris : le Cherche Midi, 2017.

Autres : 1 vol. (182 p.) . illustrations en couleur . 26 x 20 cm

Résumé : Des règles nutritionnelles, une présentation du rôle des nutriments, des conseils destinés à entretenir sa peau, ses cheveux, et ses ongles. L'ouvrage établit les habitudes alimentaires à mettre en place pour une nourriture saine sans frustration avec des recettes rapides comme la soupe crue au brocolis, le tartare vegan aux noix ou encore le smoothie au guarana.

Notes : Tout public.

Sujet(s) : Aliments ** Physiologie ;Régimes alimentaires ;Beauté corporelle



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
La doc mezzanine	Bien-être et santé	613.2 COU	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Malraux
