

Livre

Auteur(s) : Tara, Sylvia (Auteur) ;Piolet-Françoise, Dominique (1962-...) (Traducteur)

Titre(s) : La vie secrète du gras : tout ce que vous devez savoir sur votre graisse pour la combattre ou... l'accepter / Sylvia Tara ; traduit de l'anglais (Etats-Unis) par Dominique Piolet-Françoise.

Editeur(s) : Paris : Marabout, 2017.

Autres : 1 vol. (283 p.) . 22 x 16 cm

Résumé : Un essai pour comprendre l'utilité du gras pour le corps humain et de quelle manière le contrôler. La graisse fournit l'énergie dont nous avons besoin pour marcher, parler, courir, dormir et faire bien d'autres choses. C'est la banque centrale du corps, qui permet aux os de se solidifier, au cerveau de se développer...et pourtant, nombre d'entre nous tente de la combattre. Si nous voulons maîtriser notre graisse corporelle, nous devons comprendre ce qu'elle est exactement.

Notes : Bibliogr.

Sujet(s) : Tissu adipeux ;Diététique ;Faim ;Faim ** Aspect psychologique ;Régimes amaigrissants



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
La doc mezzanine	Bien-être et santé	616.3 TAR	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Malraux