

Livre

Auteur(s) : Cocaul, Arnaud (Auteur)
Titre(s) : Lâchez du lest ! : mangez en paix / Arnaud Cocaul.
Editeur(s) : Paris : Flammarion, 2019.
Collection(s) : (Pratique).
Autres : 1 vol. (281 p.) . 23 x 15 cm
Résumé : En décryptant les travers de la société de consommation, l'auteur donne des conseils pratiques pour concilier alimentation, santé et vie quotidienne grâce à des solutions s'appuyant notamment sur l'éducation nutritionnelle, l'activité physique, l'organisation des villes, la consommation éthique ou le sommeil. ©Electre 2020.
Sujet(s) : Diététique ;Comportement alimentaire ;Consommation durable

**Exemplaires**

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	613.2 COC	Prêt normal	Disponible	Plérin