

Livre

Auteur(s) : Zermati, Jean-Philippe (Auteur)**Titre(s)** : Osez manger : libérez-vous du contrôle / Dr Jean-Philippe Zermati.**Editeur(s)** : Paris : O. Jacob, 2019.**Collection(s)** : (Vie pratique) (Santé).**Autres** : 1 vol. (203 p.) . illustrations en noir et blanc . 21 x 14 cm**Résumé** : Médecin nutritionniste et thérapeute comportementaliste, l'auteur, fort de son expérience, souligne l'inefficacité de tous les régimes destinés à lutter contre le surpoids. Il préconise de chercher à se libérer du contrôle mental et des idées qui contribuent à désorganiser le comportement alimentaire, un psychisme apaisé étant le meilleur allié pour maigrir ou ne plus grossir. ©Electre 2019.**Notes** : Tout public.**Sujet(s)** : Comportement alimentaire ; Régimes amaigrissants**Exemplaires**

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	616.3 *ZER*	Prêt normal	Disponible	Plaintel
La doc mezzanine	Bien-être et santé	616.3 ZER	Prêt normal	Sorti	Saint-Brieuc - Malraux
