

Livre

**Auteur(s)** : Duboin, Marie (Auteur) ;Giraudeau, Herveline (Auteur)  
**Titre(s)** : J'arrête le burn out en cuisine ! : 21 jours pour killer cette charge mentale et bien au-delà / Marie Duboin et Herveline Giraudeau.  
**Editeur(s)** : Paris : Eyrolles, 2022.  
**Collection(s)** : (J'arrête de..., ISSN 2267-3431).  
**Autres** : 1 vol. (218 p.) . illustrations en noir et blanc . 19 x 15 cm  
**Résumé** : Un guide pour retrouver le plaisir de cuisiner et se débarrasser du stress lié à la préparation des dîners en adoptant une organisation adaptée à son quotidien : idées de recettes, choix des menus à l'avance, partage des tâches, entre autres. ©Electre 2022.  
**Notes** : Tout public.  
**Sujet(s)** : Cuisine \*\* Aspect psychologique ;Vie pratique ;Guides pratiques ;Nutrition



## Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Le salon	Vie pratique	641.5 DUB	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Malraux

---