

Livre

Auteur(s) : André, Marie-Laure (1975-...) (Auteur)

Titre(s) : Les 7 lois de la minceur : comment perdre (enfin !) ces kilos dont vous n'arrivez pas à vous débarrasser / Marie-Laure André.

Editeur(s) : Paris : Leduc, DL 2023. ; 58-Clamecy : Impr. Laballery.

Collection(s) : (Santé).

Autres : 1 vol. (366 p.) . illustrations en noir et blanc . 21 x 15 cm

Résumé : Une méthode globale pour mincir sans régime grâce à sept principes : puiser efficacement dans ses réserves de graisse, apprendre à gérer ses émotions, chouchouter son intestin, fuir l'alimentation industrielle, travailler sa motivation au quotidien, prendre soin de soi, bouger. Avec dix semaines de menus printemps-été et automne-hiver ainsi que des astuces de coaching. ©Electre 2023.

Notes : Tout public.

Sujet(s) : Régimes amaigrissants ** Recettes ;Régimes amaigrissants

** Menus ;Diététique

Lien : <https://www.electre.com/GetBlob.ashx?Ean=9791028526962,0-9367433&Size=Original>



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Documentaires	Documentaires	613.24 AND	Prêt normal	Sorti	Saint-Brieuc - Camus