

Livre

Auteur(s) : Veverka, Isabelle (Auteur) ;Martin-Krumm, Charles (Préfacier, etc.)

Titre(s) : J'arrête de manger mes émotions ! / Isabelle Veverka ; préface Professeur Charles Martin-Krumm.

Editeur(s) : Paris : Larousse, 2023.

Collection(s) : (Cuisine pratique).

Autres : 1 vol. (191 p.) . illustrations en couleur . 25 x 19 cm

Résumé : Une méthode pour se débarrasser de ses kilos en trop et s'affranchir de la nourriture face à ses émotions. Avec des conseils pour appréhender la psychologie positive et optimiser sa motivation sur le long terme, des témoignages ainsi que des recettes gourmandes et faciles à réaliser : pain au sarrasin, choucroute de la mer, parmentier de canard, courgette farcie à la bolognaise, cookies, etc. ©Electre 2023.

Notes : Bibliogr. - Tout public.

Sujet(s) : Régimes amaigrissants ** Recettes ;Psychologie positive ;Emotions ;Réalisation de soi ;Guides pratiques ;Diététique

Lien : <https://www.electre.com/GetBlob.ashx?Ean=9782036043190,0-9478858&Size=Original>



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
La doc mezzanine	Bien-être et santé	613.2 VEV	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Malraux