

Livre

Auteur(s) : Apfeldorfer, Gérard (Auteur)

Titre(s) : Maigrir, c'est dans la tête / Dr Gérard Apfeldorfer.

Editeur(s) : Paris : O. Jacob, 2004 (27-Mesnil-sur-l'Estrée : Impr. Firmin-Didot).

Autres : 350 p. . couv. ill. en coul. . 25 cm

Résumé : Pour maigrir, il ne suffit pas de perdre des kilos. C'est aussi dans la tête que cela se passe, dans l'image que vous avez de vous-même, dans vos relations avec les autres. Devenir mince et le rester, voilà une formidable aventure au cours de laquelle sept clés vous seront nécessaires : La clé de la décision, la clé du comportement alimentaire, la clé de la modération, la clé de la nutrition, la clé de l'existence de soi, la clé du corps, la clé de la vie...

Sujet(s) : Régimes amaigrissants



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Magasin 1	613.2 APF	Prêt normal	Disponible	Plérin