

Livre

**Auteur(s)** : Chevallier, Laurent (1955-... ; médecin) (Auteur)

**Titre(s)** : Je maigris sain, je mange bien / Dr Laurent Chevallier.

**Editeur(s)** : Paris : Fayard, impr. 2011 (72-La Flèche : Impr. CPI Brodard et Taupin).

**Autres** : 1 vol. (256 p.) . couv. ill. en coul. . 24 cm

**Résumé** : Les régimes amaigrissants hyperprotéinés peuvent avoir des effets pernicioeux : déficit en vitamines, vieillissement prématuré, majoration du risque de cancer... Le docteur L. Chevallier met en garde contre ces régimes en vogue et propose une alimentation qui concilie santé, plaisir et équilibre, à l'exemple de celles qu'avaient nos lointains ancêtres, les chasseurs-cueilleurs.

**Notes** : La couv. porte en plus : "le régime chasseur-cueilleur du XXIe siècle". - Notes bibliogr. Bibliogr. p. 253.

**Sujet(s)** : Aliments \*\* Composition ;Alimentation \*\* Besoins ;Diététique ;Diététique



## Exemplaires

| Espace  | Localisation  | Cote       | Utilisation | Disponibilité | Bib. d'origine |
|---------|---------------|------------|-------------|---------------|----------------|
| Adultes | Documentaires | 613.24 CHE | Prêt normal | Sorti         | Ploufragan     |