

Livre

Auteur(s) : Belouze-Storm, Marie (Auteur)

Titre(s) : Les bons plans anti-kilos / Marie Belouze-Storm.

Editeur(s) : Paris : La Martinière jeunesse, impr. 2008 (impr. à Singapour).

Collection(s) : (Help !).

Autres : 1 vol. (251 p.) . ill. en noir et en coul., couv. ill. en coul. . 19 cm

Résumé : Ce guide pratique explique aux adolescents les bons comportements à adopter, au quotidien, pour perdre du poids. Organisé par ordre alphabétique, il détaille les pièges à éviter, les aliments à bannir, les sports adaptés à sa morphologie et propose des recettes minceur.

Notes : Index.

Sujet(s) : Adolescents ** Alimentation ** Ouvrages pour la jeunesse ; Régimes amaigrissants ** Ouvrages pour la jeunesse



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Jeunesse	Magasin 1	613.24 BEL	Prêt normal	Disponible	Hillion