



Livre

Auteur(s) : Sacreste, Nathalie (Auteur) ;Wilhelmi de Toledo, Françoise (Préfacer, postfacier...)

Titre(s) : Mon premier jeûne en pratique [Texte imprimé] : les secrets d'une naturopathe pour (bien) vivre son premier jeûne / Nathalie Sacreste ; préface du Dr Françoise Wilhelmi de Toledo.

Editeur(s) : Paris : Leduc.s éditions, 2019.

Collection(s) : (Santé).

Résumé : Des informations sur les bienfaits du jeûne et sur les idées reçues relatives à cette pratique ainsi que dix programmes thématiques (détox, antistress ou encore belle peau) avec des recettes de bouillons et de tisanes. Des conseils pour soigner vingt pathologies complètent l'ouvrage. Electre 2022.

Notes : Bibliogr.

Sujet(s) : Diète : Guides pratiques Jeûne

Indice(s) : 613.2



Exemplaires

Cote	Support	Section	Localisation	Situation	Date retour	Titre	N° partie	Titre partie
613.2 SAC	Livre	Adulte	Documentaire	En rayon		Mon premier jeûne en pratique		
