



Livre

Auteur(s) : Lambert, Rhiannon (Auteur)

Titre(s) : Le grand livre de la nutrition [Texte imprimé] : toutes les connaissances essentielles pour apprendre à manger sainement / Rhiannon Lambert.

Editeur(s) : Paris : Marabout, 2023.

Collection(s) : (Santé).

Résumé : Les réponses à des questions relatives à l'alimentation, abordant des sujets variés, des bactéries intestinales à la gestion du poids en passant par la santé cardiaque et le soutien immunitaire, les régimes végétaliens et le jeûne intermittent. Démystifiant les idées reçues et les régimes populaires, ce guide permet à chacun de prendre des décisions éclairées dans ce domaine. Electre 2023.

Notes : Traduit de l'anglais.

Sujet(s) : Alimentation Diététique Régime

Indice(s) : 613.2



Exemplaires

Cote	Support	Section	Localisation	Situation	Date retour	Titre	N° partie	Titre partie
CUI 641	Livre	Adulte	Documentaire	Sorti	03/01/2025	Le grand livre de la nutrition		