

Dr Jacob Teitelbaum

DÉCROCHEZ du SUCRE

comprendre ce qu'est l'addiction au sucre
identifier son profil d'addict au sucre • rééquilibrer son organisme
se débarrasser de ses mauvaises habitudes



Livre

Auteur(s) : Teitelbaum, Jacob (Auteur) ; Fiedler, Chrystle (Collaborateur)

Titre(s) : Décrochez du sucre [Texte imprimé] / Dr Jacob Teitelbaum ; en collaboration avec Chrystle Fiedler.

Editeur(s) : [Paris] : Marabout, impr. 2014 (impr. en Espagne).

Résumé : Un plan de bataille pour vaincre votre addiction au sucre et retrouver votre énergie ! L'excès de sucres a des répercussions lourdes sur notre santé : maladies chroniques, épuisement, stress, irritabilité, déprime... Mais comment faire quand notre organisme a développé une véritable addiction au sucre. Le docteur Teitelbaum vous aide à déterminer quel est votre type d'addiction au sucre et vous propose un programme étape par étape pour vous en débarrasser, et à passer d'un régime bourré de glucides à fort index glycémique à une alimentation plus saine, sans pour autant sacrifier le plaisir de manger.

Notes : La couv. porte en plus : "4 programmes personnalisés pour vous sentir mieux et perdre du poids !". - Index.

: Traduit de : Beat sugar addiction now !.

Sujet(s) : Sucre Dépendance (physiologie) Régimes pauvres en glucides

Indice(s) : 613.2610



Exemplaires

Cote	Support	Section	Localisation	Situation	Date retour	Titre	N° partie	Titre partie
613.2 TEI	Livre	Adulte	Documentaire	En rayon		Décrochez du sucre		Beat sugar addiction now !