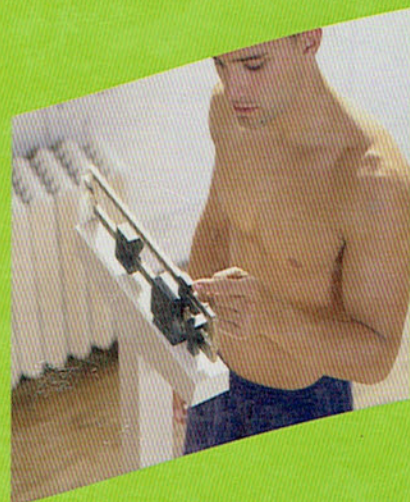
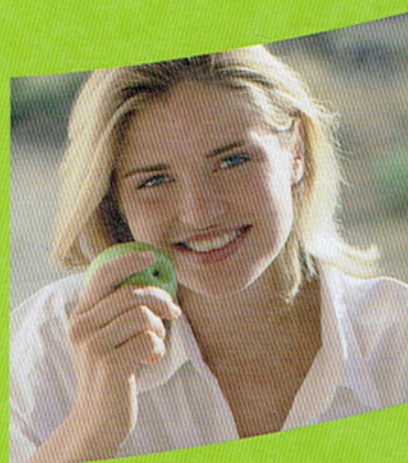
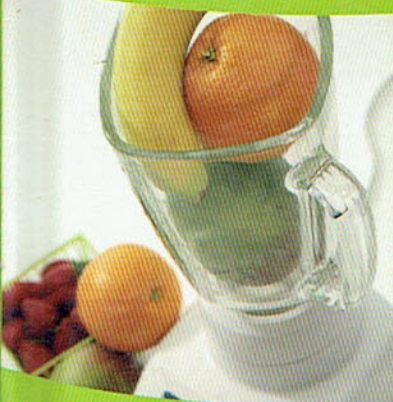


Forme et Bien-Être : l'Encyclopédie



Nutrition

Savoir manger pour mieux vivre

Forme et Bien-Être : l'Encyclopédie

Nutrition

Une visite guidée dans le monde de la nutrition :

- Alimentation et forme : macronutriments, micronutriments, les AJR (apports journaliers recommandés)
- Alimentation biologique : principes, qualités nutritionnelles, les labels, les risques liés aux OGM
- Alimentation et contrôle du poids : l'avis des professionnels, évaluer son poids, régimes et idées reçues, maigrir selon son âge, recettes et menus
- Alimentation et mieux-être : radicaux libres et suppléments naturels, compléments alimentaires, anti-stress, tisanes apaisantes, sérotonine et oméga 3, aliments aphrodisiaques

Recettes, conseils et astuces pour retrouver le chemin de la forme. Découvrez dans chaque volume un programme spécial week-end !

Pour que votre bien-être soit complet,
collectionnez les autres volumes de la collection :

Nutrition

Savoir manger pour mieux vivre

Énergie

Renforcer ses défenses naturelles et se recharger en énergie

Beauté

Prendre soin de son corps pour se régénérer

Maison

Aménager son cadre de vie pour se sentir bien

Épanouissement

Se ressourcer de l'intérieur

Détente

Se relaxer pour plus de sérénité

Plaisir

Découvrir et maîtriser son corps

Action

Bouger : un corps en mouvement pour plus de vitalité !

ISBN : 2-87427-136-5
Dépôt légal : D/2006/9735/10

