



Livre

Auteur(s) : Lacoste, Sophie (Auteur)

Titre(s) : Les Secrets d'un jeûne réussi / Sophie Lacoste.

Editeur(s) : Paris : Leduc.s éditions, 2017.

Résumé : Besoin d'évacuer son stress ? De se purifier des pollutions de la vie quotidienne et de la surabondance de nourriture ? Avec une période de repos alimentaire, notre organisme peut faire des miracles en régularisant la tension, en soulageant les maux de tête... Et on se sent plus en forme ! Une journée, trois jours, une semaine, jeûne intermittent (fasting), en solo, en couple ou en groupe, chez soi, en randonnée... grâce à ce livre, chacun peut choisir le jeûne qui lui convient.

Sujet(s) : Jeune alimentaire

Indice(s) : 615.85



Exemplaires

Support	Espace	Localisation	Cote	Situation	Utilisation	Retour prévu le
Livre	Documentaire	Doc ado-adulte	615.85 LAC	Disponible	prêt normal	