



Livre

**Auteur(s)** : Drucker, Marie (Auteur) ;Leloup, Charlotte (Collaborateur (sans precision) );Corlouër, Renaud (Photographe) ;N'Guyen, Aurore (Photographe)

**Titre(s)** : Bien manger pour être en forme / Marie Drucker.

**Editeur(s)** : Neuilly-sur-Seine (Hauts-de-Seine) : Lafon, 2024.

**Résumé** : Ma méthode pour mieux manger et se sentir bien tout au long de l'année Cela fait des années maintenant que je milite pour une alimentation saine, équilibrée et respectueuse de l'environnement.

Bien manger est capital pour être en forme et faire face au temps qui passe. Ce livre vous propose des recettes - les miennes et celles de mes amis - faciles et savoureuses à base de produits de saison. Mais aussi des conseils de spécialistes pour vous guider vers une alimentation qui vous permettra d'être en forme sans vous priver !.

**Indice(s)** : 641.5



## Exemplaires

Support	Espace	Localisation	Cote	Situation	Utilisation	Retour prévu le
Livre	Documentaire	Doc ado-adulte	641.5 DRU	Prêté	prêt normal	30/11/2024