

Mots clés: telecharger L'anti-mythe alimentaire ou comment casser les idées reçues sur la nutrition pdf, L'anti-mythe alimentaire ou comment casser les idées reçues sur la nutrition mobi, L'anti-mythe alimentaire ou comment casser les idées reçues sur la nutrition epub gratuitement, L'anti-mythe alimentaire ou comment casser les idées reçues sur la nutrition torrent, L'anti-mythe alimentaire ou comment casser les idées reçues sur la nutrition lire en ligne.

---

## **L'anti-mythe alimentaire ou comment casser les idées reçues sur la nutrition PDF**

**De Le Rue Florence ; Tissier, Emma ; Gigi**



*Ceci est juste un extrait du livre de L'anti-mythe alimentaire ou comment casser les idées reçues sur la nutrition. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.*



Auteur: De Le Rue Florence ; Tissier, Emma ; Gigi

ISBN-10: 9782226436955

Langue: Français

Taille du fichier: 1075 KB

## **LA DESCRIPTION**

Fini les régimes ! Sur un ton neuf, drôle et décalé, une proposition forte, incarnée par le personnage de Gigi, pour casser les idées reçues sur la nutrition et adopter un mode d'alimentation sain et durable. Gigi, c'est toutes celles qui en ont marre des régimes et qui aspirent à un équilibre au quotidien dans lequel le plaisir a sa place ! Pyramide alimentaire, protéines, crudités, sucre, gras, féculents, gourmandise, régime, hydratation, produits laitiers... Gigi décortique les idées reçues sur la nutrition et invite à faire la part des choses, puis à expérimenter pour mieux se connaître afin de retrouver liberté et bien-être. Ses seuls mots d'ordre : bienveillance et plaisir.

## **QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?**

Birth Day Comment le monde accueille ses enfants. ... L'anti mythe alimentaire ou comment casser les idées reçues sur la nutrition. ... Suivez-nous sur... Le blog;

Le GIGI BOOK ! Gigi présente l'anti-mythe alimentaire ou comment casser les idées reçues sur la nutrition. 10 croyances alimentaires...

• Interpeler les jeunes sur leurs idées reçues en nutrition. ... • Un dépliant sur l'équilibre alimentaire ... comment se passe le

## **L'ANTI-MYTHE ALIMENTAIRE OU COMMENT CASSER LES IDÉES REÇUES SUR LA NUTRITION**

[Lire la suite...](#)